

我的养生经

巧妙用姜

俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳大夫开药方。”
“常吃生姜，不怕风霜。”生活中的姜除用作调味剂、小食品外，在保健方面也显示出它独特的风味和魅力。

姜丝催我早入眠

作为一个教书匠，多年来，我的睡眠机制一直较为脆弱。工作或生活中一有点小波澜便令我辗转反侧，直到下半夜还难以入睡，这使我对“安定”产生了依赖。一段时间后，我发现对“安定”敏感性越来越差，服用剂量也越来越大，且总觉得次日上午打不起精神。后来，经一位老友提示，开始改用毫无副作用的姜丝来解决失眠的问题，结果疗效明显。

方法 每日睡前取一大块鲜姜，洗净后切成细丝，将其放入不加盖的小盒中，然后放在枕边。躺下后，姜丝在枕边沁香扑鼻，渐渐在大脑中转化为一种安逸感，绷紧的心绪便很快松弛下来，随之安然入睡。第二天，可以把用过的姜丝风干后积存起来，到时用热水将其与红枣一同冲泡，再加蜂蜜饮用，也不失为一种养生饮品。

姜片帮我治便秘

有段时间，便秘折磨得我很

烦恼。为此，我服过不少相关产品，“果导片”、“芦荟胶囊”等，但效果不是很理想，而且一停药便秘就又找上门来。后来，一位同事给我推荐了一个小偏方，别说，还真管用。

方法 将一块完整的新砖头洗净风干后，置于煤气灶上，以文火将其慢慢加热，然后把切好了的姜片放在砖的表面，铺满为止，再在姜片上盖一层清洁的纱布，闭火后，戴手套将其搬到坐便器盖上，当然底部要有铺垫物。随后便坐在上面15-20分钟，每日两次。此种方法我坚持了2个月，现在，便秘现象一点都没有了。

热姜擦脸能祛老年斑

老年人的体表，尤其是面部总布满一些斑斑点点，俗称“老年斑”，这是体内自由基作用的结果。最新研究成果显示，生姜是除锈“高手”，其中姜辣素有很强的抗衰老功效，甚至比维生素E的抗衰老能力还强，可防止或减少脂褐素沉积。

小病不慌



方法 取生姜一块，鲜者为佳，用刀斜向切出断面，尽可能使断面面积最大，用断面在老年斑部位用力擦拭，以局部皮肤感觉微温为佳。如果在擦拭前将生姜的切面用火烤一下，或者用微波炉加热1分钟，擦拭效果会更好。注意生姜温度不能太高，防止烫伤，每天2-3次，坚持擦拭效果更好。

除了外用以外，还可以配合内服生姜水。将生姜泡在红茶或者蜂蜜水中饮用。特别注意的是，此法只可用于颜色偏暗的老年斑，即虚证引起的。如果老年斑颜色偏红，则属于火旺的类型，就不适宜。

虽说生姜对人体有益，但是不可多食，因为生姜辛辣，凡阴虚内热、热病、疮疡、痔疾者忌之。实际上，即使无内热之人，如果过量久食，也会蕴热生病。

博恩 张正修

吃大蒜带来好心情

人的喜怒哀乐其实与饮食有密切的关系，人体的血清素有助于安定情绪、解除焦虑，而有的食物就可以促进血清素的分泌，为人带来快乐的情绪。德国科学家从一项针对大蒜的功效研究中发现，吃了大蒜后，感觉不易疲倦和发怒。

血清素是一种神经传导物质，负责传递讯息到神经细胞，近代发现，血清素和人类情绪有关，当提升脑中血清素的含量时，让许多忧郁症患者可以得到一定程度的治愈力。

以下8种食物可缓解忧郁，提升快乐度，包括南瓜、低脂牛奶、鸡肉、深海鱼、香蕉、全麦面包、菠菜、大蒜等。此外，住在海边的人都比较快乐，不只是因为大海让人神清气爽，还因为海边居民把鱼当作主食，哈佛大学的研究报告指出，鱼油中的Omega-3脂肪酸，能让身体分泌更多血清素。

姜会仁

晨起练练“养生功”

老人早晨醒来后，不要急于起床，在床上做8分钟的养生功，对身体大有裨益。具体方法如下：

第一式：伸懒腰（伸两次为最佳）。能伸展脊柱，并可按摩脊柱上自大椎穴至命门穴的10多个重要穴位，可迅速恢复体力。

第二式：蜷缩双腿压向胸口，并尽量吐气。将胸腹中的废气排净，起到保健作用。

第三式：伸直身子左右翻滚两下。可刺激身体两侧穴位。

第四式：以手轻敲大椎穴100下。大椎穴是主宰全身阳气的主穴，轻轻敲击刺激后，可起到疏风解表、温经散寒、清脑宁神的保健功效。

第五式：坐于床沿，用水梳梳头100下。宜自额前的神庭穴经四神聪穴、百会穴、强间穴、脑户穴，直至风府穴下的哑门穴止。这些头顶诸穴，经木梳刺激后，可令头脑一天保持清醒。

王展



“暴走”换来饭菜香

有位老友说最近口味不太好，什么饭菜都觉得无味。听了这话的我也有同感，自己多日来也如此，口味总不好，也不觉得饿。另一位老友即说：“这是运动少的结果。想使饭菜变香不困难，明天你们就随我去‘暴走’。”

第二天上午9点，我带上一瓶矿泉水和两个馒头准时到广场集合，准备开始“暴走”。没走出多远，我就渐渐感觉腿软受不住，其他老友见状便放慢脚步并鼓励说：“开始都这样，几次下来腿脚就来劲了。”在大家鼓励下，我们坚持向前不停歇。

大约走了十五六公里，目的地终于到了，大家也觉得肚子有点饿了，都拿出自带的水和食品。本以为两个馒头已经足够了，哪晓得还只吃个半饱，

有位老友见状，连递了只茶叶蛋给我，我毫不犹豫地接过，只觉得那天的馒头和茶叶蛋特别香。

回到家后，已是下午1点多，老伴忙端出饭菜：“快来吃饭吧。”一阵韭菜炒蛋的香味扑鼻而来，平时只吃一碗饭的我，这次竟吃下了两大碗。还不时感叹：“今天的饭菜真香！”

“暴走”换来饭菜香”的这句话一点都没错，我已亲身体会到了。尝到了甜头的我决定坚持随老友去暴走。与老友一起“暴走”是件快乐的事，不仅锻炼了身体，还让我们能够在一起说说笑笑，消除了心中的烦恼与苦闷，让生活变得轻松，心态变得年轻，身体变得健康，生活变得更幸福。

陶绍教

相关链接

河南省新乡市中心医院副院长、主任医师田丰华：暴走虽然是一项很好的健身运动，但前提必须是身体健康，如果有器质性病变的人，如心脏病、肝肾功能不全的人都不能暴走。暴走要量力而行、循序渐进、持之以恒，要根据自己的体质和具体情况来确定暴走的时间和距离，决不能盲目跟从。暴走时心率不宜太快，最好不要超过120-130次/分，如出现胸闷、心慌时，要将速度减慢，避免意外发生。除此以外，“暴走族”还需注意以下几点：

- 1、选择污染小、空气好的地段；
- 2、穿软底运动鞋、平底鞋或防滑鞋；
- 3、要面带微笑、全身放松、关注脚底（最好脚后跟先着地），这样才能达到通过暴走健身的目的；
- 4、随身携带一瓶水，暴走过程中最好少量多次饮用，刚走完时也不可大量喝水。

关于「暴走」

夕阳正红

生活简单寿自长

前阵子，跟一位记者朋友去世界闻名的长寿之乡——广西巴马瑶族自治县去采访，我们在这个县一共呆了7天，共拜访了十几位年逾百岁的老寿星。

回来的时候，我帮助这位朋友整理采访素材，发现一个有趣的现象，那就是这些长寿老人家庭有贫有富、生活条件有好有坏，但基本都有一个共同的特点，就是生活极为简单。这里的简单，不仅仅是他们吃得简单、住得简单、生活方式简单，最重要的是他们的心境也很简单。

先说衣食住行。他们一日三餐，基本以素食为主，喝的是山泉水，或者是自酿的米酒，至于市场上这样那样的饮料，他们从不喝，有时候子女孙儿带回来一些，他们也说不好喝。

虽然这样的生活方式只是他们多年养成的习惯，或者是客观条件决定的，但也是符合科学道理和养生常识的。

再说心境。这些老寿星，在家庭里很早就对儿女“放权”了，把家中的大小事务都交给儿女去操持，自己则只是根据身体条件，做

些力所能及的事情。这样一来，也就避免了老人总是纠缠于家庭的琐事、纠结与和儿女的关系上。因为对很多事情都看得开，看得淡，所以他们对子女、邻居的关系都处得很好。比如在城市里让很多人头疼不已的婆媳关系，在这里却出奇的和睦，在老人家里，我们几乎分不出哪个是儿媳妇，哪个是女儿。

食物上的简单，保证他们身体的健康；心境上的简单，保证了他们心理的健康。如此一来，怎能不长寿呢？作为生活在城市的我们，也许无法全面复制巴马长寿老人的生活方式，但是他们简单的生活态度，对我们还是很有启发意义，很值得我们借鉴的。

苑广阔

捕猎捕鱼新科技

高频捕猎机：该机通过微电脑生物芯片系统及高频发射装置，向四周大范围发射独特信息声波诱捕动物。可捕获野猪、野兔、野鼠、山鸡、飞鸟等各种动物。A型可捕2千米780元/台、B型4千米1350元/台、加强型5千米2250元/台。

超声波捕鱼机：利用超声波下水传播，使鱼类心脏缺氧昏浮上水面，浮鱼率98%，浮鱼范围深宽：25米600元/台、70米1350元/台、110米2280元/台、货到付款，来人可试捕，质量三包。将你地址、姓名发短信到13557057833我厂即免费寄产品资料及光碟供参考。

广西玉林市中南电子厂
联系人：张发鹏 电话：0775-2858660