

每天练练甩手操 把小病赶跑

甩手操的好处

之前经历了癌症磨难,李开复在自己的微博上写下一篇感悟:“患上癌症后如何抗癌?我的抗癌心得”。其中就提到了这一点抗癌心得——每天做瑜伽或甩手功:两到三次。

中医介绍,甩手是一种十分简易的体育锻炼方法,对于中老年人、体弱者特别适宜,它有利于活跃人体生理功能,行气活血,疏通经络,从而增强体质,提高机体抗病能力。

其实李开复所说甩手操,最早源自《易筋经》,通过牵拉手腕、手掌、足跟、膝部等12条筋脉,增强体内的气血运行。

而从现代医学的角度来说,甩手时可使全身肌肉松弛,扩张胸肺,增强血液循环。还能增强人体脑内啡肽的产生,从而达到镇静、安神、稳定情绪的功效。

甩手健身到底如何甩

天气一天天变冷,每到这时,缺乏运动就会让人体出现很多小毛病。想要改变这种状态,学好一套简单的“甩手养生操”就够了,疏通身体经络,甩掉杂病,健康就近在眼前。

好气色—平甩操

双脚与肩同宽,平行站立,呼吸自然。双手举至胸前,与地面平行,掌心朝下。

手臂放松,让双手如钟摆样自然往后甩,甩到哪里算哪里,不要刻意用力。

甩到舒服的位置,利用惯性,把手甩回胸前。双手轻松打直,保持平行,五指微微舒展。甩到第五下,手往后甩的同时双膝微微下蹲,轻松的上下弹动两次。

每次至少甩十分钟(约五百下),一日甩三回。练完之后,为自



己来一杯温开水,更有助于全身气血循环,稳定气机。

要排毒—弯腰甩手操

这个动作可以活络整个上半身的肌肉,进而带动上半身的经脉气血,血管的舒张收缩,神经的调控及淋巴的流动。

两脚分开站立,上半身前倾。双臂自然下垂,在体前做左右摆动的交叉甩手运动。幅度逐渐加大,连续做20~30次。

注意,初练时,甩动的角度可以小一点,久练后,甩手的频率与幅度即可越来越大。表面看是手在

动,其实所有手部肌肉都牵连着头、肩、胸、后背在动。

防健忘—弓步甩手操

马步,十趾轻轻抓地,微微提肛,舌抵上腭。缓缓上抬手臂至与肩平行,再自然甩落,来回反复。弓步甩手操1次练习5~10分钟,1天2~3次。

这套动作可以活动手三阴手三阳六条经络,因此能调节气血,平衡阴阳,升清降浊,健脑提神。每天练习5分钟弓步甩手操,会感到神清气爽,精神抖擞。

据《健康时报》

长知识 补胶原蛋白不如吃鸡蛋

“胶原蛋白美容”已被许多专家证实为一个商业“伪概念”。比如科普网站“果壳网”,曾把“口服胶原蛋白能美容”评为“9大商业伪概念”之一。

氨基酸是构成蛋白质的基本单位。从蛋白质的氨基酸模式和氨基酸评分来说,胶原蛋白的营养价值远不如鸡蛋。

人体需要9种必需氨基酸,而胶原蛋白主要只含有6种。胶原蛋白中

甲硫氨酸、组氨酸和色氨酸含量均小于1%,其他6种必需氨基酸含量也远小于鸡蛋蛋白。而一些商家鼓吹胶原蛋白中含有特色的氨基酸,仔细一看,是羟脯氨酸,根本不是人体所必需的氨基酸。人体自己就能合成这种氨基酸,完全没有必要再额外补充。综合来看,胶原蛋白不可能对皮肤起到特殊的美容保健作用,也没有传说中那么神。

据《健康时报》

清淡饮食=不吃肉=只吃青菜?

很多人误以为,清淡饮食就是水煮青菜这样的“吃草”式饮食。但怎么可能!如果每天只吃这些食物,往往会造成营养不良、贫血、免疫力降低等问题,岂不是南辕北辙、越吃越不健康!

清淡饮食是相对于“肥甘厚味”而言的,所谓肥甘厚味,就是中医所说的膏粱厚味,一般是指非常油腻、甜腻的精细食物或者味道浓厚的食物。

这类食物脂肪和糖的含量都很高,容易造成肥胖等不良影响;而且过食油腻食物,还会减弱消化功能,造成消化不良,及胃肠功能紊乱,从而影响对营养的正常吸收。所以,清淡饮食并非只吃青菜,只是建议不吃过于油腻、甜腻,以及味道过重的食物,若是用大量食用油炒,即使是青菜也不算清淡的饮食!所以除了原材料,烹饪方式对清淡饮食也很重要。

“眼球操”预防老花眼

斗鸡眼训练:举起食指置于正前方,慢慢靠近鼻子,停在两眼中央,让眼睛做斗鸡眼动作,维持10~20秒不动。

然后,食指慢慢远离,再慢慢靠近,眼睛随着食指,一下变成斗鸡眼,一下恢复正常,来回约10次。

转动眼球:双眼先向右远方眺望,然后把视线转向左远方。

眼睛用力紧闭几次。双眼看斜右上方,然后看左下方。反之,看斜左上方,又看右下方。睁大眼睛,使眼球上下左右地转动。

眺望远方:手上拿一支笔,伸直手臂,盯着笔2~3秒钟,接着看向远方2~3秒钟,总共做3次。

开合眼睛:用力闭双眼,接着用力张开眼睛,维持2秒钟,共做3次。

大厨指导

薏米西芹粥

材料:炒薏苡仁20克,西芹50克,粳米100克,精盐适量。

功效:除湿舒筋健脾和胃。将炒薏苡仁、粳米淘洗干净,稍浸泡;

西芹去叶洗净,切小丁,用开水略焯,加适量清水,与炒薏苡仁、粳米,一起放入瓦煲内;

加入清水约1250毫升(约5碗水量)武火煮沸后,改为文火熬至粥成,放入精盐适量。

黄瓜辣条

材料:黄瓜、葱、蒜、盐、辣椒粉

1.黄瓜洗净切条,沥干水分。2.加入葱段、蒜末、盐、辣椒粉拌匀。3.装入保鲜盒,放入冰箱冷藏1天。

日式脆瓜

材料:黄瓜、糖、酱油、黑醋

1.小黄瓜洗净,切成条。2.在锅中加入糖、酱油、黑醋,煮沸后熄火。

3.小黄瓜装罐,再倒入酱汁,放入冰箱冷藏1天,就可以吃啦。

腌小萝卜

材料:小萝卜、白醋、糖

1.小萝卜洗净切片。2.在锅中加入醋和糖,中火煮至糖融化即熄火放凉。3.小萝卜装罐,加入酱料,腌制3天。

毛巾要按用途准备多条

毛巾必须按用途来分,男性至少有三条,洗脸、洗脚和洗澡毛巾分开使用,女性应准备至少四条,洗脸、洗脚、洗澡、清洗私处。

新买的毛巾,第一次下水轻微褪色是正常的。如果持续褪色,就有两种可能,一种是这条毛巾是再加工产品,另一种是毛巾使用了含芳香胺等致癌物质的劣质染料。

“抗菌”毛巾大部分不抗菌

如果毛巾纤维本身有抗菌功

每天这么用毛巾 居然会伤身

能,那么毛巾就真正具有了抗菌功效,但目前这种纤维很少,所以市面上所谓的“抗菌”毛巾大部分不抗菌。想要毛巾真正杀菌,就要专人专用,专巾专用。每周对毛巾高温消毒,放在微波炉里加热几分钟就行,最好三个月换一条新毛巾。

洗脸毛巾不要再擦汗或擦身体。因为使用毛巾擦拭身体时,身上的分泌物、细菌、污垢、油脂容易附着在毛巾上。不管是擦脸或身体的毛巾,最好每周清洗一遍。

毛巾该如何清洁

高温消毒最有效:可将毛巾用开水煮10分钟,然后再用清洁剂清洗,洗完后拿到通风处晾干。也可在清洗完毛巾后,拿到微波炉微波5分钟,也能达到高温消毒效果。

加盐或碱性清洁剂清洗:可在水中加入碱性清洁剂或用盐搓洗,洗完后再用清水冲洗干净,便可改善毛巾变黄或有异味情形。

用醋与苏打粉去味:若想清除毛巾异味,可在洗衣机中加两匙白醋及适量热水,不要加洗衣精、柔软剂等洗涤剂,直接启动洗衣机清洗。清洗程序结束后,再加少许洗

衣皂或苏打粉再洗一次。一旦洗衣机停止运行,就要立刻拿出毛巾,晾晒前最好用力甩20下!

使用毛巾注意事项

1.用完毛巾后就要晾干,以免毛巾发霉,尤其是浴巾。

2.如果浴室有窗户,白天最好打开并拉开窗帘通风。毛巾不要阴干,要让阳光曝晒才有杀菌作用。

3.建议平时同时准备二到三条毛巾替换使用,最好三个月左右换一条新毛巾,而且每周最好用热水烫一次。 据《健康必读》

支个招

洗衣机里放条干毛巾

冬天衣服不容易晾干,在用洗衣机脱水时,放一条干毛巾进去,脱水效果杠杠的。

放两个塑料瓶

用洗衣机洗衣服时,由于洗衣机的搅拌力度没有手洗搓揉力度大,而且衣服容易缠绕在一起,更容易清洁不干净。

在洗衣机里面放入两个空塑料瓶,这样衣服在清洁时就不会打结,清洗更干净,衣服还不会有褶皱。

食盐+白醋防掉色

清洗衣物时,可倒入20克左右食盐,食盐有很好的固色作用,能防止衣物褪色。然后再倒入20克白醋,白醋能软化顽固污渍,可以让衣物清洗更干净。

苏打粉+牙膏:洁净增亮

小苏打去污能力超强,可以让衣物更洁净。将小苏打倒出一勺在碗中,再加入10克左右牙膏,然后再倒入洗衣液,搅拌均匀,洗衣物时倒点进去,衣物比之前干净十倍。

淘米水:去黄去霉斑

淘米水也是去污“能手”,能去除衣服霉斑。在洗衣机里倒入洗衣液,将淘米水倒进去,衣服洗出来也会更洁净。

肝不好:吃红枣

红枣富含微量元素,有促进肝脏合成白蛋白的功效,并能调整免疫功能紊乱。

心功能差:吃苹果

每天吃一个苹果可以帮助降低患中风和心脏病的风险,尤其是50岁以上的人群。

脾胃虚弱:吃白扁豆

粳米100克洗净,浸泡半小时,捞出,放入锅内,加适量冷开水,大火煮沸;鲜白扁豆100克放入锅内,改用小火熬煮成粥。粥内加入红糖(或冰糖),搅拌均匀,稍焖片刻。

肝肾亏虚:吃枸杞

用枸杞与鲜山药熬粥,是肺虚咳嗽的食疗佳品,也可用枸杞与菊花一起泡茶喝,可清肝明目、延缓皮肤衰老。

胃不好:吃南瓜

南瓜吃起来比较黏糯,是因为富含果胶,能保护胃部不受刺激。

肾虚腰痛:吃板栗

每天晚餐前吃上6~10颗栗子,有益脾补肾强腰作用。

肺不好:吃银耳羹

先把银耳泡开洗净撕成小块,焯一下水捞出,再和枸杞、红枣、冰糖加水放入锅内煮至银耳软烂。最后加上甜玉米粒,再煮15~20分钟。

便秘:吃糙米粥

人参一斤,比不上糙米一升。糙米是肥胖者、“三高”人群和便秘人群不错的选择。

失眠:吃桑葚

睡不着醒得早,不妨吃点桑葚。新鲜桑葚含大量膳食纤维,可帮助通便。

胆固醇高:吃山楂

山楂具有降低胆固醇、促进胆汁排出的作用。山楂口感太酸,可熬汤煮水,或加少量糖煮成山楂酱。

大脑老化:吃鱼

鱼和贝类的牛磺酸含量丰富,经常吃鱼,对防治大脑老化有一定作用。

血压高:吃芹菜叶

芹菜叶不仅降压还能降肝火,高血压患者可吃一些。

血糖高:吃肉桂

科学家报告称,每天吃3克肉桂有助于控制血糖水平。

皮肤干燥:吃松子

冬季老人易皮肤瘙痒,进食松子仁,能滋润肌肤。

白发多:吃黑豆

居家补肾,乌发食疗可试试黑豆粥。

咽痛咳嗽:吃萝卜

熬一大锅白萝卜汤,早晚喝,可缓解急性慢性咽炎。

贫血:吃乌鸡

贫血的人平时可煲乌鸡汤,做粥时以鸡汤为“底料”,加少量鸡丝肉,再和香米熬制。