

专家解读百岁夫妻养生之道

阅读提示

北京卫视《我是大医生》栏目探寻了一对百岁夫妻的长寿秘诀,82岁的首都国医名师李乾构讲述了其中的关键所在。

最近,北京卫视《我是大医生》栏目探寻了一对百岁夫妻的长寿秘诀,82岁的首都国医名师李乾构讲述了其中的关键所在。

这对百岁夫妻来自山东潍坊,老爷子叫张太友,今年107岁;老太太叫官秀英,今年94岁。老两口最爱吃的是红烧肉,每天能吃大半盘。

解析:有研究表明,猪肉炖煮时长超过120分钟,其饱和脂肪酸含量将减少30%以上,胆固醇含量也会降低。另外,猪皮里所含

蛋白质是猪肉的2倍多,食用猪肉时不妨连带着猪皮。

张太友家上至老两口,下至几岁的重孙辈,个个爱吃糖,而且是薄荷糖。

解析:适当吃点糖,就像开车要加油,高铁要用电。薄荷富含薄荷醇,对控制血糖有一定作用。利用薄荷帮助养生,可以自制薄荷糖:取白糖适量,添水熬煮至黏稠,加入适量薄荷粉,待煮至拉丝即可,适当食用有助于疏肝理气。还可以用金银

花10克、干薄荷5克,泡水制成双花薄荷茶,这个季节喝可疏风清热。

张太友、官秀英夫妇还爱喝西瓜汁。不过,老两口喝的西瓜汁会先温热了,而且会把西瓜皮与西瓜瓢之间青色的翠衣一起榨进去。

解析:西瓜翠衣含丰富的瓜氨酸,有利于稳定血压。西瓜翠衣和瓜瓢一起榨汁,还能降低果汁的含糖量。另外,西瓜本身性凉,温热后饮用可护脾胃。

据《燕赵老年报》

变着花样走 养生效果好

边走边呼吸畅 走路时,当左脚落地时,右手轻轻拍打左胸,左手则向右侧后腰处拍打。然后迈右腿,左手拍打右胸,右手拍打左后腰,一边前进一边拍。这种走路方式可以锻炼肺部,有助于呼吸通畅。行走时,要保持身体直立,眼睛向前看。

甩手大步走不驼背 老人常因背部肌肉薄弱、松弛,造成脊柱变形、驼背。走路时,不妨甩开手

大步走,可让腰背部肌肉得到舒张,同时,还能锻炼背部和腹部肌肉,减轻腰部负担。行走时要注意上身挺直,下巴前伸,高抬头,两肩向后舒展,迈步大小以两臂伸直的距离为宜,同时前后甩臂,一般以每分钟80~90下为宜。

走走跑跑燃脂肪 先做短时间高强度运动,再换一种时间稍长的低强度运动,从而给

身体留出恢复的时间,叫做间隔式训练。与有氧运动相比,间隔式训练法的运动强度更高,并且能减少运动后的酸痛和疲劳感。同时,高强度的运动也使脂肪燃烧速度加快。运动时,可以先快跑15秒,再走路45秒,这样交替运动20分钟;也可以快跑60秒,然后快走3分钟,这样交替进行30分钟,长期坚持就能看到效果。

(晓梦)

生姜泡茶可防治“空调病”

夏天,人们爱用空调降温。在空调房时间太长容易受寒,加上一直不出汗,会使人头痛、胸闷、恶心,还会出现食欲低下、拉肚子等症状。生姜具有温中散寒、发汗解表的作用,用生姜泡茶对预防和治疗“空调病”

有一定效果。

生姜茶做法简单,取生姜3~5片,用沸水冲泡即可。生姜茶一定要趁热喝,因为“空调病”是肺胃受寒导致的,一定要喝热姜茶才能驱散体内的寒气,帮助身体排汗,有效排毒。

此外,用生姜熬粥也能起到上述作用,具体做法是:取姜10克,大米50克,大米洗净后加水熬粥,快熟时加入姜,煮至米熟即可,趁热服食。

(钟品)

喝八宝冬瓜汤 补气养血祛湿解毒

推荐一道八宝冬瓜汤,它味鲜可口、清补兼备,有良好的健脾益肾、补气养血、滋阴生津、清热解暑、祛湿解毒等作用,是炎夏食疗养生佳饌,适合一般人群服食。

取冬瓜1000克,猪瘦肉、鸭肉各100克,鲜草菇、鲜莲子、鲜芡实各100克,干贝、火腿肉各25克,竹荪10克。将冬瓜削皮去瓢洗净切厚块,猪瘦肉、鸭肉、火腿肉分别洗净切丁;竹荪用淡盐水浸泡,洗净切段;草菇洗净,对半纵切开,放进沸水中稍焯。将食材一齐置于砂锅内,加入清水3000毫升、白酒少许,用武火煮沸后改用文火熬1小时,调味即可。

(广州中医药大学第一附属医院内科教授 蓝森麟)



(丽水籍驻新疆唐少仪79岁)

福彩6+1			
第2019079期 投注总额621548元			
基本号		生肖码	
中奖号码 1 9 16 9 0 5 闕			
奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	基本号与生肖码全部按位相符	0注	0元
二等奖	6位基本号全部按位相符	1注	20381元
三等奖	5位基本号全部按位相符且生肖码也相符	5注	10000元/注
四等奖	5位(含基本号和生肖码)按位相符	59注	500元/注
五等奖	4位(含基本号和生肖码)按位相符	900注	50元/注
六等奖	3位(含基本号和生肖码)按位相符,或1位基本号按位相符且生肖码也相符	15630注	5元/注

本期中奖奖金9189.2165万元滚入下期一等奖。
本信息若有误以公证数据为准。 2019年7月10日

福彩15选5			
第2019184期 投注总额546896元			
中奖号码(无需排序) 02 04 07 08 10			
奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4(常规)	0	0元
一等奖	5个号全中(常规)	43	4287元/注
二等奖	中任意4个号(常规)	4584	10元/注

奖池累计149.8306万元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准。 2019年7月10日

福彩3D			
第2019184期			
开奖号码: 060			
销售总额52478850元			
奖项	浙江中奖注数	每注金额(固定)	
单选	1120	1040元/注	
组选3	831	346元/注	
组选6	0	173元/注	

浙江销售:3430656元,返奖额:1462934元。
本信息若有误以公证数据为准。 2019年7月10日

福彩七乐彩			
第2019079期			
总销量5043614元			
中奖号码:基本号(●)		特别号(★)	
04 14 15 16 17 19 22 13			
奖项	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	1注	122418元/注
二等奖	●●●●●●★	4注	43718元/注
三等奖	●●●●●●	177注	1975元/注
四等奖	●●●●●★	449注	200元/注
五等奖	●●●●●	5215注	50元/注
六等奖	●●●●★	7402注	10元/注
七等奖	●●●●	59612注	5元/注

本信息若有误以公证数据为准。 2019年7月10日

中国体育彩票排列3(浙江省)第19184期开奖公告信息			
开奖日期:2019年7月10日			
本期浙江销售金额:1,314,528元			
本期开奖号码:449			
本期中奖情况			
投注方式	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
直选	1,106注	1,040元	1,150,240元
组选3	556注	346元	192,376元
组选6	0注	173元	0元
合计	1,662注	...	1,342,616元

14,022,707.52元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年9月9日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准

中国体育彩票超级大乐透第19079期开奖公告信息				
开奖日期:2019年7月10日				
本期全国销售金额:271,256,673元				
本期出球顺序:10 13 28 35 16 05 04		本期开奖号码:10 13 16 28 35 04 15		
本期中奖情况				
奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计	
一等奖	基本	4注	10,000,000元	40,000,000元
	追加	0注	0元	0元
二等奖	基本	75注	784,932元	58,869,900元
	追加	8注	563,945元	4,511,560元
三等奖	133注	30,000元	3,990,000元	
四等奖	641注	3,000元	1,923,000元	
五等奖	13,046注	300元	3,913,800元	
六等奖	21,765注	200元	4,353,000元	
七等奖	28,729注	100元	2,872,000元	
八等奖	462,771注	15元	6,941,565元	
九等奖	7,003,273注	5元	35,016,375元	
合计	---	---	146,731,200元	

4,282,392,620.67元奖金滚入下期奖池。
本期开奖奖金总额19.12亿元。二等奖奖金按《中国体育彩票超级大乐透浮动奖金分配特别规定》分配,详见中国体彩网公告。
本期兑奖截止日为2019年9月9日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列5第19184期开奖公告信息			
开奖日期:2019年7月10日			
本期全国销售金额:10,626,942元			
本期开奖号码:44953			
本期中奖情况			
奖项	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	50注	100,000元	5,000,000元
合计	50注	...	5,000,000元

267,200,071.78元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年9月9日,逾期作弃奖处理,本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票浙江省20选5第19184期开奖公告信息			
开奖日期:2019年7月10日			
本期销售金额:137,634元			
本期开奖号码:04 09 10 15 18			
本期出球顺序:10 15 18 04 09			
本期中奖情况			
奖项	本地中奖注数	单注奖金	
一等奖	7注	2,528元	
二等奖	467注	50元	
三等奖	5,278注	5元	

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年9月9日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。