养生:适合才最好,最忌盲目跟风

阅读提示

近年来,虽然养生保健的新方法、新产品层出不穷,但专家认为,养生保健万变不离其宗,过于复杂化或会适得其反。

健康支招

养生保健,别做惊弓之鸟

70岁的陈菊玲是各类养生节目的忠实观众,每天都守在电视机旁看专家谈健康。可是家人发现,身体没有大毛病的陈菊玲突然消瘦了。原来,陈菊玲听专家说关节不好不能吃牛肉、羊肉、笋干等食品,对肾脏不好等,她再也不敢吃这些了。

北京中医药大学博士生导师王琦说,没有必要拘泥于所有的养生保健知识,“养生应无定式,养生如放羊,养生不在补”。王琦说,养生是一个顺应自然的过程,扬长补短顺势去做即可。就像是放牧的人赶着一群羊,当某一只羊掉队了,去赶一赶,整个羊群就上去了。还有人一说养生,就以为要补一补,开始吃人参、冬虫夏草,结果满脸长包。就拿人参来说,它适合补气,湿热和阴虚的人就不适合用,补了后容易流鼻血。

切忌盲目随大流和攀比

当下,有人跟风吃保健品,有人攀比着去按摩理疗,有人甚至比拼走路步数,这些做法跟养生背道而驰。

有长辈看到有人给孩子买保健品,自己不买心里不舒服。北京儿童医院药学部副主任药师胡利华说,孩子乱吃保健品,反而会导致过胖、早熟等。

有的中年人攀比“晒步数”。对此,福州市二医院骨科专家陈顺有说,走多少步有益健康,不能一概而论。日行两三万步,已经达到运动员的运动量,普通人的关节、软骨可能会损伤并造成肌肉劳损。

有的人在按摩理疗方面跟人攀比,购买各种按摩器。其实,凡是以振动、抖动达到按摩效果的器具,都不太适合老人,长期使用还会对皮下组织、内脏有损害。

最好的保健是顺其自然

武警总医院病理科原主任纪小龙认为,最好的保健是顺其自然,不要过分强调外因的作用,而是按照自己本身生命运动的规律,去做好每一天的事情。

“我不明白,为什么现在很多人都在补肾,男性的强壮和性能力,是由身体里的雄性激素决定的,不是用什么药物、吃什么食物能够补充的。”纪小龙说。对于运动,纪小龙也有独到的看法:“咱们可以运动,但是不能透支。许多运动员都不长寿,因为他的运动强度超过了应该承受的频度和幅度。”

从科学角度看,到目前为止,还没有任何一种普世的养生秘术得到科学界认同。比如膳食指南中建议多吃海鱼,但痛风患者要少吃海鲜;膳食纤维含量高的食物对人体有益,但对胃溃疡等患者不适用。怎么养生才有效?一定要结合自身情况,切忌盲目跟风。

据《快乐老人报》

经世感言

时光这个“小偷”很无情,不知不觉中,它就窃走了人们秀美的容颜和青春的活力。难怪曹雪芹老人会发出悲叹:“说什么脂正浓,粉正香,如何两鬓又成霜?”但时光这个“小偷”又很慷慨,它将睿智、阅历、经验、成熟等,大方地馈赠给世人。因此,有幸跨入老年行列,我们大可不必惋惜秀发、凝脂的失去,而应庆贺自己的豁达与通透。夕阳路上,多彩多姿,我们每天都要伴以欢乐,开心度过!

(市区 徐龙年 76岁)

您的经世感言,我们来刊登,欢迎投稿。来稿寄:丽水市中山街北126号丽水日报报业传媒集团704办公室处州晚报编辑部桑榆情版收;电子邮箱:C215166610@163.com。

扫扫加入桑榆群
众多活动等你来

处州晚报桑榆读者群正式成立,通过这个平台,我们将组织丰富多彩的文娱活动,以打造中老年人快乐生活的崭新平台。扫描二维码,加入进来吧,众多活动等您来。

中国体育彩票足球6场半全场胜平负第19096期开奖公告信息

开奖日期:2019年7月15日
本期全国销售金额:43,960元

主队	索尔纳	索尔纳	法尔肯	法尔肯	海斯盖	海斯盖	尼斯松	尼斯松	赫根	赫根	佐加顿	佐加顿
客队	埃尔夫	埃尔夫	哥德堡	哥德堡	卡尔玛	卡尔玛	北雪平	北雪平	尼勒布	尼勒布	马尔默	马尔默
结果	3	3	1	1	3	3	1	3	1	3	1	1

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	0注	---	0.00元
合计	0注	---	0.00元

28,134.40元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年9月16日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准

福彩3D

第2019189期
开奖号码:3 1 7
销售总额49084344元

奖等	浙江中奖注数	每注奖额(固定)
单选	1116	1040元/注
组选3	0	346元/注
组选6	1977	173元/注
其他投注方式中奖额3971元		

浙江销售:3186456元,返奖额:1506632元。
本信息若有误以公证数据为准。
2019年7月15日

福彩15选5

第2019189期 投注总额579010元
中奖号码(无需排序) 03 04 08 10 13

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
特等奖	中5连4(常规)	0	0元/注
一等奖	5个号全中(常规)	49	4173元/注
二等奖	中任意4个号(常规)	3733	10元/注

奖池累计170.084万元滚入下期。
本信息若有误以公证数据为准
2019年7月15日

福彩七乐彩

第2019081期
总销量5183906元
中奖号码:基本号(●) 特别号(★)
01 07 08 17 24 25 27 | 18

奖级	中奖条件	中奖注数	奖金
一等奖	●●●●●●●	0注	0元/注
二等奖	●●●●●●★	10注	16756元/注
三等奖	●●●●●●	194注	1727元/注
四等奖	●●●●●★	619注	200元/注
五等奖	●●●●●	6039注	50元/注
六等奖	●●●●★	10446注	10元/注
七等奖	●●●●	66859注	5元/注

奖池累计1172926元滚入下期
本信息若有误以公证数据为准
2019年7月15日

福彩6+1

第2019081期 投注总额620212元
基本号 生肖码
中奖号码 3 4 9 9 3 4 羊

奖级	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	39211元
三等奖	5位基本号全部按位相符且生肖码也相符	0注	10000元/注
四等奖	5位(含基本号和生肖码)按位相符	30注	500元/注
五等奖	4位(含基本号和生肖码)按位相符	494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	13629注	5元/注

未中出奖金9223.5038万元滚入下期一等奖。
本信息若有误以公证数据为准。 2019年7月15日

中国体育彩票超级大乐透第19081期开奖公告信息

开奖日期:2019年7月15日 本期全国销售金额:272,912,117元
本期出球顺序:33 30 26 24 06 02 07
本期开奖号码:06 24 26 30 33 前区 02 07 后区

本期中奖情况

奖级		中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本	3注	10,000,000元	30,000,000元
	追加	2注	8,000,000元	16,000,000元
二等奖	基本	58注	873,889元	50,685,562元
	追加	26注	699,111元	18,176,886元
三等奖		120注	10,000元	1,200,000元
四等奖		495注	3,000元	1,485,000元
五等奖		10,181注	300元	3,054,300元
六等奖		14,420注	200元	2,884,000元
七等奖		28,181注	100元	2,818,100元
八等奖		471,806注	15元	7,077,090元
九等奖		5,384,637注	5元	26,923,185元
合计		---	---	160,304,123元

4,186,160,785.64元奖金滚入下期奖池。
本期开奖期奖池资金高于15亿元,一、二等奖奖金按《中国体育彩票超级大乐透浮动奖奖金特别规定》分配,详见中国体彩网公告。
本期兑奖截止日为2019年9月16日,逾期作弃奖处理。

中国体育彩票排列5第19189期开奖公告信息

开奖日期:2019年7月15日
本期全国销售金额:10,601,276元
本期开奖号码:89091

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	11注	100,000元	1,100,000元
合计	11注	…	1,100,000元

282,341,022.18元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年9月16日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票排列3(浙江省)第19189期开奖公告信息

开奖日期:2019年7月15日
本期浙江销售金额:1,350,752元
本期开奖号码:890

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	156注	1,040元	162,240元
组选3	0注	346元	0元
组选6	538注	173元	93,074元
合计	694注	…	255,314元

14,491,730.48元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年9月16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19189期开奖公告信息

开奖日期:2019年7月15日
本期销售金额:147,170元
本期开奖号码:08 09 10 15 17
本期出球顺序:17 08 10 15 09

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	2注	15,276元
二等奖	314注	50元
三等奖	5,172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16日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准。

中国体育彩票足球4场进球第19101期开奖公告信息

开奖日期:2019年7月15日
本期全国销售金额636,878元

主队	索尔纳	埃尔夫	法尔肯	哥德堡	尼斯松	北雪平	佐加顿	马尔默
结果	3+	0	1	1	2	1	1	1

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注资金	应派奖金合计
一等奖	20注	20,380.00元	407,600.00元
合计	20注	…	407,600.00元

0.00元奖金滚入下期奖池。
本期兑奖截止日为2019年9月16日,逾期作弃奖处理。
本信息若有误以公证数据为准