

97岁杨振宁每天给大脑做“保健操”

阅读提示

读书对杨振宁的长寿有着很大的帮助,在他看来,读书不仅可以增知识,长学问,博学多才,也可以防治疾病,养德健身。

久未公开露面的杨振宁日前现身“爱因斯坦的异想世界”特展,他头脑清晰,声音洪亮。当被问及是不是觉得自己老了时,97岁的他坦然回答,“当然老了,不过很幸运的是,我脑子还很清楚,不需要整天坐轮椅,像我这个身体,在这个年纪,已经很少见了”。

心静是最好的养生

杨振宁认为过度运动影响寿命,心静才是最好的养生之道。他说,很少运动

的作家、书画家和科学家,大部分时间处于静态中,寿命却比运动员高。杨振宁说的“静”,不是一般的静,是指陶冶性情的运动和恬淡养心静处相结合。平时,杨振宁喜欢听音乐、看评论,常和人一块交流看法。杨振宁说,自己心态很年轻,身上有许多年轻人的精神,“我每天都在关注新的东西,有很强的好奇心”。

每天给大脑做“保健操”

杨振宁每天会定时“充

电”,在正常的一日三餐之外,每隔2至3小时即少量进餐,为的是使血糖维持在身体能量需求的水平。他坚持散步,不出门时也会在家走路。读书对杨振宁的长寿也有着很大的帮助。在他看来,读书不仅可以增知识,长学问,博学多才,也可以防治疾病,养德健身。他说,许多疾病来源于不良的情绪和不好的品行,读书是最好的心理治疗和道德规范,“这样一来,大脑也一直在锻炼,相当于天天在做大脑保健操”。

据《新闻晨报》

健康支招

高质量睡眠需修炼

每天清晨醒来,都有一种幸福感,因为若许年来,我几乎都是一夜睡到天亮!经过七八个小时的睡眠,器官得到休整,能量得到补充,满怀期待地又迎来了崭新的一天!俗话说,吃无睡补。但这高质量的睡眠,并非重金能买,更非唾手可得,需要长期修炼。我认为以下几点,非常有利于安然入睡:简单生活,少赴应酬;知足感恩,化解忧愁;睡前泡脚,涌泉按摩;定时就寝,雷打不动。最后温馨提示:意志若非足够坚强,莫将手机带进卧房!

(市区 徐龙年 76岁)

补钙选好时机

一天中最佳的补钙时间有两个,一是睡前2-3小时左右,另外就是晚饭后1-1.5小时内。

血钙水平夜间较低,白天较高。因为合理均衡饮食,一般能满足日常需要,但到夜间,尿钙仍会排出,食物中已无钙质的补充,这样血中钙质会释放出一部分去填充尿钙的丢失,此时钙吸收性会增强。

临睡前适当补钙,能为夜间提供充足“弹药”,减少骨钙缺失。钙还有镇静作用,有助于睡眠。但吃完钙片就睡易增加尿路结石风险,最好临睡前2-3小时服用。

补充钙剂还要注意不要与主餐混服。当胃内塞满太多东西时,混在食物中的钙只能被吸收20%。服用钙剂应与主食间隔至少1小时。

(武汉市中心医院药学部副主任药师 刘珏)

四款养生食疗方助解暑



南瓜五豆粥



双麦双米粥



冬瓜薏米荷叶鸭肉汤



海带苦瓜黄豆排骨汤

1. 南瓜五豆粥

材料:南瓜 250 克切块洗净,大米、红豆、赤小豆、扁豆、绿豆、黄豆各 100 克,浸泡 1 小时;陈皮 5 克。

做法:所有材料一起入锅,加水,大火烧开后转小火,煲至烂熟,即可食用。

功效:解暑清热、健脾化湿、生津。

2. 双麦双米粥

材料:大麦、燕麦各 100 克,大米、小米 50 克,

鸡蛋 1 个。

做法:先将大麦、燕麦、大米、小米用适量水煮成粥,后加入鸡蛋,如喜欢甜味可加入适量白糖,温食饮用。

功效:益肝和胃,食少解暑。

3. 冬瓜薏米荷叶鸭肉汤

材料:准备冬瓜 200 克,薏米 50 克,荷叶 15 克,陈皮 4 克,鸭肉 200 克,去内脏,洗净备用。

做法:将以上材料一起

放入瓦罐中,加适量水煲煮至鸭肉变熟,调味即可食用。

功效:滋阴去热,解暑化湿。

4. 海带苦瓜黄豆排骨汤

材料:海带 100 克,苦瓜 200 克,黄豆 100 克,陈皮 5 克,排骨 200 克。

做法:排骨用开水冲洗,去除血水,再与其他材料一起加入锅中,加适量水煲汤,调味可食。

功效:退热利尿,增加食欲。

(余燕红)

伏天护好脚,秋冬少生病

所谓“春夏养阳”,夏季养脚对助长阳气很重要。夏季暑气湿热,脚病本就高发,但很多人为了图凉快,往往忽略了对脚的保养。其实,夏季养好脚,不仅能预防脚部疾病,祛除暑湿,还能防止秋燥伤肺、伤阴,对预防秋冬季节疾病也有好处。

很多人在冬天有泡脚的习惯,但到夏天就常用凉水一冲了事。加上贪凉,吃

很多寒凉食物,直吹电扇、空调等,寒邪和夏季的湿气容易一起郁积于体内,如果不及时祛除,等到秋冬时节,就容易引起胃痛、腹泻、四肢关节酸痛等一系列病症。因此,夏季也应坚持用温水泡脚,泡脚水温以 40℃ 为宜,每次泡 20~30 分钟。

另外,按摩脚底有助预防便秘。具体方法是:双手握脚,用大拇指和大鱼际按压脚背,其余四指按压脚

底,以脚底中心线为轴,从脚趾到脚跟依次按压 64 次,力度适中。要特别提醒的是,老年人本身体质较弱,即便是夏天,也应尽量穿双薄点的棉袜或透气性好的丝袜,在皮肤和鞋之间建成一道“屏障”,避免脚部受凉。此外,还应避免脚部被冷风直吹,下雨时最好穿雨鞋。

(湖北省中医院推拿康复医学科主任 赵焰)

甜食吃太多容易长皱纹

如果女性吃太多甜食,如蛋糕、糕点等,皮肤会慢慢失去弹性。因为这些食物会在体内迅速转化为糖,引发糖化反应,使原先有弹性的胶原蛋白变硬,直观地说,皮肤会失去弹性、变薄,出现皱纹。

过多的糖分进入肠道后,会影响肠道菌群平衡,使脸部、肩膀和胸部出现痤疮。有些依赖糖分的人虽然不会长痤疮,但同样会皮肤苍白、气色差。这是因为糖会引发胰岛素水平上升,刺激应激激素——皮质醇的分泌,从而使血管收缩,使皮肤变得发白。长此以往还会导致皮肤干燥。

据《中国妇女报》