

特别关注



百岁老人爱吃什么 这十种食物别错过

长寿老人真的拥有独特的长寿秘诀吗?日前,一项最新刊发的研究揭示,有10种营养密集型的食物是百岁老人经常摄入的。要长寿,不妨跟着这些饮食习惯吃。

豆类 这类食物富含蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质。豆类的血糖生成指数低,这意味着摄入豆类不太可能造成血糖水平激增,同时持续提供能量,延长饱腹感的时间。

全谷物 食用全谷物与长寿之间存在着相关性。全麦、糙米和藜麦是复杂碳水化合物的极佳来源,富含膳食纤维和多种其他营养物质。在日常饮食中加入全谷物,能支持消化系统健康,提高血糖控制能力,控制胆固醇水平。

橄榄油 橄榄油富含单不饱和脂肪酸,这与许多心脏健康标志物有关。在均衡的饮食中加入橄榄油,能降低胆固醇水平,并帮助对抗与心血管疾病相关的自由基。橄榄油具有抗氧化和抗炎特性,有助于健康。此外,食用橄榄油还有益于肝脏、肾脏、大脑、消化系统健康和增强免疫功能。

姜黄 把这种调料放在炖菜、汤和茶中,对老年人的身体健康十分有益。食用姜黄有助于减少慢性炎症,促进消化功能,增强免疫功能。经常食用姜黄还能支持大脑健康,降低患上与年龄相关的神经退行性疾病的风险。摄入姜黄有助于改善工作记忆和处理速

坚果和植物种子 坚果和植物种子富含健康的脂肪、蛋白质和膳食纤维,同时也是许多维生素和矿物质的

最佳来源。坚果具有抗炎和氧化的特性。食用坚果既能降低胆固醇和血压,又能降低糖尿病的患病率。

甘薯 紫色甘薯含有的生物活性化合物具有抗衰老的潜力,从而起到延长寿命的作用。甘薯是碳水化合物和膳食纤维的极佳来源,在进食后稳定地提供能量。甘薯含有的抗氧化剂,有助于对抗炎症。

海鲜 适量食用海鲜能提供足够的蛋白质,支持瘦肌肉组织和长期健康,比如食用富含欧米伽-3脂肪酸的多脂鱼有益于大脑健康和认知功能,减少炎症,并支持心脏健康。

水果 水果提供的维生素、膳食纤维和抗氧化剂,有助于支持整体健康和提高活力。虽然不同种类的水果对健康的益处存在差异,但食用足量的水果能从多个方面提升健康。每天食用足够的水果能改善血糖,减轻体重和促进心脏健康。

茶 绿茶中含有多种生物活性化合物。这种饮料具有抗氧化、抗炎、抗菌和保护神经的特性。经常喝茶的人不太可能患上慢性病,如某些癌症、糖尿病、关节炎和心血管疾病。

□刘春华

应季养生

小寒养生 重在养肾防寒

目前正处于小寒节气,这标志着我国大部分地区进入了一年中最寒冷的阶段。小寒时节,养生重点应在养肾防寒上。

小寒时节,保暖是第一要务,尤其要注意口鼻保暖,防止寒邪由口鼻而入,对肩颈部、脚部等易受凉的部位也要倍加呵护。中医认为“寒为阴邪,易伤阳气”,若不能应时增添衣被,可能导致抵抗力下降。此外,适度运动也是必不可少的。运动前,最好先进行热身,以防止肌肉、关节和韧带受损。运动时,应穿着保温、质轻、柔软且合体的衣物。天气寒冷时,避免进行过于激烈的运动,应选择节奏舒缓的运动。

小寒时节是进补的好时机,尤其是对肾脏的补益。根据中医理论,五色对应五脏,黑色食物入肾。因此,黑芝麻、黑木耳、黑豆等黑色食物是冬季养肾的首选。对于肾阳虚的人来说,可适量食用一些温补的食物,如羊肉、牛肉、鸡肉和桂圆等。但需要注意的是,体质偏热或偏实的人群应慎补,以免上火。

除了适当进补外,养成晨起吞津和睡前泡脚的习惯也有助于养护肾脏和阳气。吞津时,应微闭双唇,用舌头抵住上腭,待唾液增多后缓慢吞下,重复3至4次。泡脚时间应控制在20分钟左右,直到身体感到温暖并微微出汗为止。泡脚完后,还可以配合按揉涌泉穴3分钟。涌泉穴位于足前部凹陷处,是肾经的首穴,位于第2、3趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处。

□陈子源

医生提醒

膝关节有四怕 护膝记好这几点



膝关节有四怕:一怕凉二怕累三怕胖四怕伤,因此,做好膝关节的保养,可以这样做:

别久站久蹲 保养膝关节,需要避免关节受到反复的冲击力和扭力,尽量避免爬楼梯、爬山、快跑等膝盖负担特别大的运动,避免深蹲,减少久站,可选择游泳和蹬自行车、打太极拳、缓步慢走等运动。

保暖 膝关节因为受寒会引发和加重膝关节病情,因此要注意膝关节的保暖,防止关节受寒湿侵袭。建议可佩戴护膝。

适度地减肥 由于肥胖会增加膝关节负担,改变人体姿势、步态和运动模式,进而加速关节磨损和老化,故适度地减肥能有效保养膝关节,缓解关节炎引发的疼痛和肢体肿胀情况。

做护膝动作 通过一些简单的动作来活动关节,增加肌肉力量,保养膝关节。

坐位伸膝:坐在椅子上,双脚平放地面,先慢慢伸直一侧膝关节,保持直腿5-10秒再缓缓放下,双腿交替10-20次。

拍膝四周:坐于椅面,双脚平放地面,膝关节自然屈曲,两手半握拳,以适当力度在膝盖四周轻轻拍打50次左右。

按揉髌骨:将双手掌心放在髌骨上,五指微微张开紧贴髌骨四周,均匀和缓按揉髌骨20-40次。

□王凤

爱护眼睛

眼干眼涩? 试试这些润眼方法

有些人的眼睛会出现眼干、眼涩、流泪的情况,冷水洗眼和热水敷眼都是有效缓解眼干的方法。

早晨冷水洗眼 早晨起床后,可用冷水洗脸、洗眼,不仅能提神醒脑,还能减轻眼部充血、消肿。先将双眼泡于冷水中1至2分钟,再用双手轻轻搓脸部及眼肌20至40次。此法长期坚持有一定效果,但体弱且既往心脑血管等病患者慎用。

晚上热水敷眼 晚上临睡前,将毛巾浸泡在40℃至50℃的温热水中,不要拧得太干,取出立即趁热敷在额头和双眼,头向上仰,两眼暂时轻闭,约热敷10至15分钟,待温度降低后再拿水洗脸。老年人要特别注意热敷时间不能过长,谨防低温烫伤。

□伍佩玲 苗琪

中医中药

冬季当心“寒包火”,中医教你灭火妙招



冬天气温波动大,中医认为,特别要留意“寒包火”,也就是身体里有内火,但又同时受了外寒。

生活中,能够引起身体郁热的原因不少,比如冬季室取暖温度过高、过度进补、压力过大、频繁熬夜等。至于受寒,不仅来自寒冷的天气,摄入生冷寒凉的饮食也是重要因素。

因此,冬季除了添衣保暖,防止外寒侵袭,还要将室内的温度和湿度调节在适宜的范围内,一般温度在18℃至24℃,湿度在30%至60%,避免形成体内的郁热。

进补要根据自己的体质选择适当的方式,而不是一味大补。冬季尽量避免摄入寒性的蔬菜、水果、海鲜等,温度低、性质寒的饮料也不宜饮用,不如准备一些应季的汤水、茶饮等,或者最简单的温热水就很好。冬季适宜早睡晚起,充分休息,保持良好的情绪。

如果不慎发生了“寒包火”,一般会同时出现“冰火两重天”的症状——热的比如咽喉疼痛、声音嘶哑、口干口渴、口苦、鼻腔干燥出血、燥热心烦、咳吐黄痰、小便短赤、大便干结等;寒的比如恶寒怕冷、发热无汗、头身疼痛、打喷嚏、流清涕等。

据《健康时报》

家庭保健

增加手劲和腿劲,做好这五点

双腿、双手,作为日常活动的主要“工具”,它们的状况直接反映了身体健康状况,最怕“没劲”。尽早开始适当、适度的锻炼,有利于保持良好的运动功能。建议日常做到以下5点。

甩手大步走 有氧训练可以选择广场舞、快走、打太极拳等,每周至少进行120至150分钟。快走时要甩开胳膊、步子大点,才能更好促进新陈代谢。一般来讲,慢速走是每分钟80步,中速走是每分钟100步,快步走是每分钟120步。

练练拧毛巾 生活中,可通过一些简单动作锻炼握力,比如拧毛巾,每天总练习时长20至30分钟。也可以通过握力器或举哑铃来锻炼,但都要注意

量力而行。

适当做家务 提重物爬楼梯、整理衣服时,肌肉和关节都能得到活动;扫地、拖地、擦窗、洗车等家务也能较好地锻炼上肢和腰部。老人要结合自身关节健康等实际情况开展。

常走走猫步 50岁之后身体平衡力会明显下降,增加跌倒、骨折等风险。老年人可以通过接抛球、单脚站立、踮脚行走、走猫步等简单训练,或打太极拳、跳交谊舞等运动形式,锻炼平衡力。

要补钙质 补钙不仅有助于减缓骨质流失,对于维持肌肉兴奋与收缩、预防肌肉萎缩也很有帮助。

□张溪

