

最好的养生是做“减法”



在平常人还在追求如何进补、增加哪些锻炼时，很多专家却建议：50岁后，给自己的生活、身体等做做“减法”。

从嘴里减 不吃红烧菜

很多养生专家选择从嘴里减。国家级老中医宣桂琪从40岁开始，就戒掉了吃冷饮的习惯，“20、30岁时，我偶尔也喝冷饮，现在只喝温开水”。

某医院消化科医师王章流则把红烧菜请出了厨房和餐桌。在他看来，每周吃两次红烧鱼之类的菜肴，会增加患大肠癌的风险，“很多菜在红烧前需先油炸。经过油炸、烧制等高温处理的动物蛋白和脂肪会产生一种名为杂环胺类的强致癌物质，长期食用此类高蛋白、高脂肪食品，患癌风险会大增。”

减掉非必需品 少用清洁剂

中国健康教育中心专家沈雁英教授建议，可以从非必需

品里做“减法”。在她家，很少用清洁剂。挪威有项研究发现，清洁产品所含的化学物质对身体产生的危害比抽烟更严重。市场上销售的家用清洁产品含有一系列化学物质，经常接触这类产品会刺激皮肤并引发呼吸困难。沈雁英建议用白醋代替清洁剂消除污垢霉菌，清洁窗户和厨房污渍等。

对于中老年女性，北京东直门医院皮肤科主任医师黄青建议，要少用化妆品，尤其是一些“多功能化妆品”，成分越多，皮肤越容易受伤、过敏。购买护肤品、清洁用品时，最好挑选无香型的，习惯有香味的人，应选择香味较淡的生活用品，相对安全一些。

为器官减压 给血管减硬度

形容一个人健康时，我们会说他“身体硬朗”。可是，“硬”并非是健康的代表。专家

建议，人过中年，应该让器官多放松，给血管、关节减减硬度。

现在很多人习惯手机不离手，成了低头族，这样会给脊柱增加很大的压力，容易诱发颈椎病和肩周炎等疾病。建议低头族每隔半小时应起身活动一下，转转头扭扭腰。另外，看手机时应采取平视的方式。

沈雁英分享了降低血管硬度的一套方法：早上起床后称称体重，预防超重和肥胖。早餐加杯豆浆，其中大豆异黄酮是一种植物雌激素，对预防动脉硬化、保护心脑血管非常有益。午餐最少吃够5种以上蔬菜，有条件的加一块清蒸鱼。下午3点吃一小把坚果，如两三个核桃，它富含不饱和脂肪酸，对保护血管有益。傍晚出门散散步，运动有助增加血管的粗度和弹性。晚餐可喝点杂粮粥，搭配木耳、海带、芹菜等，保健血管效果更佳。 晚综

名词解释

什么是养生

养生原指道家通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。养，即调养、保养、补养之意；生，即生命、生存、生长之意。现代意义的“养生”指的是根据人的生命过程规律主动进行物质与精神的身心养护活动。保养，是指遵循生命法则，通过适度运动，加之外在护理等手段，让身

体机能及外在皮肤得以休养生息，恢复应有机能，这是养生的第一层面；涵养，是指开阔视野、通达心胸、广闻博见，通过对自身的道德和素质的修炼和提升，让身心得到一种静养与修为，从而达到修心修神的目的；滋养，是指遵循天地四时之规律，调配合宜食疗，以滋养调理周身，达到治未病而延年的目的。

家庭自测血压注意“四定”

优先推荐在家自测，可通过“四定”的方式来测量。

一定：定血压计。很多人担心电子血压计不精准，有个简单办法验证：用电子血压计与水银柱血压计作比较，分别测3次，结果取平均值，两者结果数值相差不超过7mmHg，则表明电子血压计可继续使用。

二定：定测量时间。测量血压建议选择相对固定的时间。早晨起床后30~60分钟内测一次血压，通常在早上6点至8点测量。清晨血压控制在135/

85mmHg以下，意味着24小时血压得到严格控制。在服降压药后2小时测，则能判断药效。睡前测一次，可以看看血压波动情况。

三定：定测量部位。左臂、右臂均可。建议初次测量两只胳膊，选择数值较高的一侧，再次测量时均以此臂为准。

四定：定测量体位。建议测血压时选择有靠背的椅子，捆绑电子血压计袖带的上臂与心脏要在同一水平线上。双腿下垂，双脚自然放平。 晚综

这些食材可预防血栓

预防血栓形成，可通过一些药食同源的食材来预防。

姜黄和生姜 姜黄含有的姜黄素，不仅有一定抗凝作用，还能抗炎。生姜中含有的天然水杨酸盐，具有一些抗栓作用。

杏仁 葵花籽油 葵花籽 这类食物均含有丰富的维生素E，有一定的保护血管作用。

大蒜 大蒜不仅有天然抗菌

作用，还有一定的抗血栓活性。

银杏 银杏提取物与可溶栓的链激酶有点像。

当归 当归含有香豆素，具有延迟凝血时间的作用。

白菊花 具有抑制血小板活性的作用，可降低凝血功能。

菠萝 菠萝中的菠萝蛋白酶具有稀释血液、分解血凝块及减少凝血形成等作用。 晚综

老年百科

鞋底磨损“连着”老人健康

专家认为，鞋底的磨损程度反映走路方式和负重情况，一定程度上反映了个人的健康状况。

前脚掌的磨损大多数情况是正常的。脚掌内侧磨损过多，反映的可能是膝疼痛、内侧腿足疼痛、足底筋膜炎等。鞋底外侧磨损较多，说明受力集中于足弓的外侧缘，磨损严重可能是小腿胫骨内翻。鞋底内侧磨损较多，说明脚往外翻，压力集中在足弓的内侧缘，有形成X型腿的风险。两边磨损差异大可能是长短腿，由于两条腿的长度差异，造成两边受力不同。

正常人步行，鞋跟都磨损位置多集中于后跟外侧，这与走路姿势有关，可以在家里对着大镜子自我检查。建议走路时保持端正的姿势，抬头挺胸，微微收腹，背部挺直放松，两肩自然向后拉。双脚迈步时，前脚掌



落地，借以缓冲地面对人体的冲击力，对保护关节有好处。尽量直式迈步，脚尖指向正前方，不迈八字步。正常人外八字走姿，角度一般在10~20度之间，如果大于30度，就要引起高度警惕。走路节奏上，也应做好调整，尤其是女性不应有小碎步、拖拉着脚后跟的错误走法。 晚综

健康生活

心烦气躁没食欲 留意“五月病”

进入五月后，你是不是发现自己好像变了个人一样：吃饭没食欲，不想和人说话，就连每天都要看的报纸都懒得翻动了。如果是这样，你可能要留意是不是得了“五月病”。

典型症状：见到老友都懒得打招呼 五月正好是进入初夏的时候，这时候气温升高，体内新陈代谢速度加快，会导致脑供血不足，出现乏力、疲劳、烦躁不安的症状。“五月病”有一些典型症状——突然爱赖床；懒得翻看经常看的报纸；没有食欲；见到老友，也懒得说话；做事效率低，总是出差错；心烦气躁，容易失

眠。

喝点莲心茶，做做养心操 这个时节，如总是心烦、失眠，应多吃点苦味食物，如莴苣、苦瓜等；也可用竹叶5克或莲子心2~3克泡水喝，目的是通过小肠经利尿，将火排出去。另外，可以做做养心操。将两手掌心的劳宫穴对搓3~4分钟，然后将双手合十，用手掌的大鱼际从上往下按揉胸口两乳之间的膻中穴5分钟，有助于调节心肺。然后用掌根由膻中穴向下推，两手交替，共推5分钟，能起到理气的作用。

摘编自《沈阳晚报》《重庆晨报》

养生食尚

桂花鱼片汤 补气血益脾胃



桂花鱼片汤有补气血、益脾胃的功效。

取桂花鱼1条，韭黄100克，绿豆芽100克，香

芹100克，大葱1条，芫荽25克，香葱25克，姜片适量（3~4人量）。将桂花鱼洗干净，鱼肉切片，鱼骨剔除出来切块，韭黄、香芹、大葱、芫荽洗净切成小段，在锅中放入1.5升清水，先把鱼骨、姜片放入锅中，以武火煮开后用文火继续煲半小时，接着放入鱼片及以上所有食材，改用武火煮2~3分钟后调味即可。此汤口味清甜，很受老人、小孩欢迎。 据《广州日报》

巧按穴位 醒脑降压

根据中医“平肝熄风”的理论，老人针对相关的经络及穴位加以按摩，可调整微血管的缩舒作用，解除小动脉痉挛，对于高血压病的预防和治疗有明显作用。

揉太阳穴 以顺时针旋转太阳穴（位于在耳廓前面，前额两侧，外眼角延长线的上方）一周为1拍，约做32拍，可疏风解表、清脑明目、止头痛。

按百会穴 用手掌紧贴百会穴（位于后发际正中上7寸，在两耳尖直上，头顶正中处）旋转，一周为1拍，共做32拍，可降血压、宁神清脑。

揉风池穴 用双手拇指按揉双侧风池穴（位于斜方肌上部外缘与胸锁乳突肌上端后缘之间凹陷处），顺时针旋转，一周为1拍，共做32拍。

专家提醒：若老人在按摩穴位的过程中出现头痛头胀、心慌胸闷等症状时，应减少按摩次数。 晚综