



微信扫一扫  
游戏玩起来  
看图猜成语

养生并非要花大价钱,有些最好的养生方法都是不用花钱。新年新生新气象,大家一起做起来!

### 最好的抗衰方法: 有个好心态

俗话说:笑一笑,十年少。日前,有研究显示:孤独、恐惧、抑郁等负面情绪对衰老具有显著加速作用,可使生理年龄变老近20个月,比抽烟的危害还大。因此,心情不好会变丑变老是真的!要想让皮肤容光焕发,就得先有好心情。

### 最好的补钙方法: 勤晒太阳

晒太阳是补钙最好的方法。晒太阳可以帮助人体获得维生素D,而维生素D可以帮助人体吸收钙。

阳光中帮助我们获得维生素D是紫外线,而它的穿透性比较差,薄薄的一张纸、甚至雾霾都能将紫外线隔绝开,因此,隔着玻璃晒太阳对皮肤合成维生素D完全没有作用。

### 最好的防癌方法: 经常运动

著名登山家夏伯渝在1993年被诊断为淋巴癌,尽管被病痛折磨,但他二十年来从未停止运动。他不仅战胜了癌症,2018年69岁那年,还成功登顶珠峰。

与运动最少的成人相比,运动最多的成人平均患

很多老年人一提到身体进补,就会想到西洋参。西洋参到底有什么功效呢?

西洋参性寒,除补气外,它养阴生津液,清热、清火的作用更强,因此,适用于气阴虚而有火的症候。如平时怕冷、乏力、胃凉,腹胀,易水肿,不喜喝水,喝水也喝热水,不爱活动,喜坐

着、躺着,则不宜服用西洋参。

## 养生其实很简单 小动作带你奔赴大健康

### 最好的护心方法: 早点睡觉

熬夜导致生物钟紊乱,交感神经过度兴奋,使心跳加速,引发室速、室颤,造成心源性猝死。还有一些人死于脑中风,原因是血压过高使脑血管破裂。保证规律睡眠,就是最好的护心药!最好每晚23点前入睡。

### 最简单的护肤方法: 清水洗脸

国家级名老中医禤国维八十有余却面色红润,被问及他的护肤秘诀时,他说要想颜如玉,就用清水洗。

禤老强调,护肤一定要自然,清水甚至是自来水就是最好的化妆品。特别是温热湿润时,脸上油脂分泌多,因此洗脸一定要勤快。午睡后油脂分泌会更多,所以也要用清水洗一洗。若是从户外回到家,感觉皮肤较脏时,再适当用些肥皂、洗面奶。

### 最简单的降压方法: 食盐定量

吃盐多,摄入钠过多是高血压以及心血管疾病的危险因素。减少食盐摄入是最廉价和简单的降压方。

每人每天如果能减少6克盐,对我国而言,每年可以避免约36万人因脑卒中和冠心病而死亡,而人群平均收缩压每下降2毫米汞柱,舒张压每下降1毫米汞柱,高血压的患病率就可以下降3%。

### 最简单的护膀胱方法: 多喝温水

多喝水可以防膀胱癌,这是因为饮水量多了,就会使尿液较多,致癌物质在尿液中的浓度就不会太高,如果每天喝水较少,膀胱中的尿液就会减少,致癌物质在尿液中浓度较高,从而会对膀胱黏膜造成刺激。因此,养成每天要喝水的好习惯,最好每半个小时提醒自己喝些水。

### 最简单的护发方法: 每天梳头

为了防止掉发,不少人往往花钱买一堆护发产品,其实最简单的护发方法就是每天勤梳头。

实际上早在隋朝,名医巢元方就明确指出,梳头有通畅血脉、祛风散湿、滋养和坚固头发的作用。梳头时用手或者梳子都可以,将手掌互搓36下,令掌心发热,然后由前额开始扫上去,经后脑扫回颈部。每次做的次数自己决定。如果

是用梳子梳头,尽量选择用天然材料制作的梳子(如木梳、牛角梳等,勿用塑料和金属制品)梳头,而且梳子的齿儿不要太尖,要钝圆一些,以免弄伤头皮。

### 最简单的助眠方法: 手心搓脚

有些人总失眠,若伴有心烦、心悸不安、眩晕、耳鸣、健忘、五心烦热等症状,这种现象主要是因为“心肾不交”。建议这类人群睡前可以把手心搓热,之后用热的手心搓脚心。此方法有助心肾相交,使浮越在上的心火因肾水而下降,中医称之为“引火归元”,只要每天临睡前搓5~10分钟左右,坚持就能见效。泡脚时可以用手掌搓搓脚掌,从脚跟搓向脚心,再一顺而下搓到脚趾。动作要慢,用力要匀,反复搓动,直到脚掌发热。

### 最简单的护腰方法: 做小燕飞

腰背是最易劳损的部位之一,特别是坐着的时候,腰最费力,因为上身所有的力量都在腰上。时间长了,就容易出现腰痛,针对普通的腰痛,在家可以做点“小燕飞”。俯卧位,双臂放于身体两侧,双腿伸直,然后头、上肢和下肢用力向上抬起,肘和膝关节始终保持伸直,如飞燕状。动作和缓,在最高位置保持3~5秒,重复5~10次,随锻炼强度可逐渐增加。

变淡后嚼食之;亦可佐用绿茶、蜂蜜适量泡茶饮服。食疗:取西洋参3g、红枣2枚、银耳3g,加水蒸1小时后即可饮用。同时可反复泡2~3次,取出,加糖煮食。

西洋参在感冒时不能服用,肺炎时不能服用,如身体并无不适,也不宜经常服用。

高继明

### 健 康 + 科 普

## 感觉疲劳憋气 或因过度静养

近日,不少市民表示,虽然核酸或抗原已经转阴较长时间了,但感觉自己比较疲劳,也有点憋气,这是怎么回事?

不少人前段时间出现高热、头痛、咽痛等症。经历一场“免疫力大战”后,人体的免疫力相对低下,营养状态差,机体进入相对脆弱期。其次,之前一段时间内,大部分人因身体不适食欲减退,摄入的热量和蛋白质不足,导致肌力下降;身体不适期间卧床休息,或者担心运动会诱发“心肌炎”,而保持过久或过度的“静养”,心肺功能和肌力都出现“废用性减退”。许多人感觉疲劳和憋气就是和过于静养有关。

科学恢复体力,推荐以下3种方法:提前规划,为恢复锻炼做准备,如进行拉伸和平衡练习;适度恢复、简单锻炼,可进行低强度活动如慢走、散步等,锻炼时间逐步增加;科学合理、自我调控,在体力慢慢恢复后可进行一些中等强度的活动,例如快走、上下楼梯等。

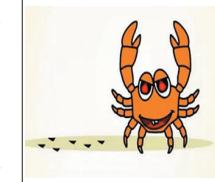
身体进入恢复期的老年人,特别是有心血管等基础疾病的老年人,不要过早进行运动。另外,老年人更要注意保暖,不在早上进行户外运动,以免因冷空气刺激诱发疾病。杨云龙



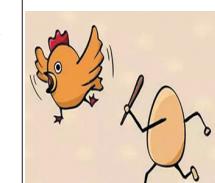
②



③



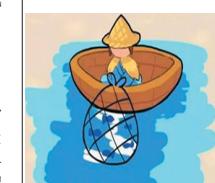
④



⑤



⑥



答案见下期中缝,也可关注“老年生活报”微信,回复“230201”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

天凉咳嗽气喘不好,当心慢阻肺。慢阻肺早期病人并没有明显的不适,只有剧烈运动时才会出现胸闷气短,这就导致慢阻肺更隐匿,早期不易被发现。

冬季容易发生慢阻肺的急性加重。日常生活中要注意保暖,减少室内污染,雾霾天气减少户外活动。同时适当锻炼,增强体质。一旦出现不适应尽早干预,可有效延缓疾病进展,提高生活质量。40岁以上应每年检查肺功能。王勇

1月20日

6版中缝答案  
《看图猜成语》:

- 1、虎落平川;
- 2、气贯长虹;
- 3、气吞山河;
- 4、弃笔从戎;
- 5、千军万马;
- 6、韦编三绝。

## 益生菌限时团购 每天只需1块9

随着年龄的增长,进入老年后,人体代谢功能就会降低,影响食物的吸收。此外,老年人食道蠕动和胃肠排空速率减低,大便通过肠道时间延长,经常发生便秘,实际上是肠道内的有益菌逐渐减少甚至消失,腐败细菌则大量增加,容易导致肠道内菌群失衡。中老年人应及时补充益生菌,维持肠道微生态系统平衡。白云山益生菌富含多种维生素及微量元素,帮助你把肠道活动起来,每天服用守护肠道健康,特别适合中老年人一年四季长期饮用。白云山益生菌维护肠道有动力,健康添活力。

广州白云山益生菌粉,半价团购半年量,  
加1元再加送半年量,每天只需1块9,非常超值划算!



0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提  
前预约进店

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车路线:125,206,218,220,25,32到延安三路南九水路下车即到;225,232,314,125,206,218,220,25,32,104海信立交桥南站下

车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。

## 中老年人为什么要补充维生素C

冬春季节,受寒冷刺激,人体内的维生素C水平呈较低状态,当缺乏维生素C时容易发生呼吸道感染,所以,冬春季节老年人应多吃富含维生素C的食物,如鲜枣、红果、橙子、柠檬、柑桔、猕猴桃、酸枣等。蔬菜中的油菜、小白菜、雪里蕻、柿椒、辣椒、苦瓜等维生素C含量也较高,而对于一些吸收较差的老人也可以直接口服高含量的沙棘VC片。

为了让读者朋友及家人安全过冬,老年生活报康康商城限时团

购一批沙棘维生素C片6瓶只需99元,由于此次优惠产品数量有限,还望广大朋友抓紧时间报名申

购,谢谢您的合作和理解!不能到店的读者可免费邮寄货到付款!

0532-80632815 400-6179-028

老年生活报康康商城康乐店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)

乘车 125,206,218,220,25,32到延安三路南九水路下车即到;225,232,314,125,206,218,220,25,32,104海信立交桥南站下

车沿延安三路直行300米丽达购物广场旁;地铁2号线芝泉路B出口沿延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。