

# 长寿之道 健康,也要开源节流

**莫**要搞错哦,健康不是企业拓展的战略举措,也不是家庭营生的精打细算,哪谈得上开源节流?中老年朋友可能会这样反问。其实不然,健康要经营,而且要开源节流用心经营。

科学家早就有结论,人能活到120岁,甚至更长,但为什么还是有很多人难以活到这个岁数?有的连上海市民的期望寿命83岁都难以达到呢?科普常识告诉我们,在精致的人体器官中,装配着精密的免疫系统、调节系统,可以说比任何现代化的工厂都要复杂。然而,由于一些人的无知和“无畏”,违反或触犯了人体本身要害部门的“法律法规”,因而就产生了这部分人容易得各种各样的疾病。

知道了什么是健康和影响健康的初步原因,就容易理解健康需要经营,需要开源节流的重要性了。其实,开源就是围绕健康维护这个中心,掌握必要的知识与技能,养成健康的生活方式,定期对自身体作全面的检查,该养生时就投资,该治疗时就上医院,即使在有伤残或慢性病的情况下,也能使我们尽可能地延长少有病痛、少有烦恼的生命时光。所谓节流,就是对我们每一天、每一个时刻支出的生命,尽可能做到有所检查,有所谋划,哪些值得,哪些不值得,对自己的身体有个交待,特别是对那些既不利自己健康又侵害别人健康的行为要坚决阻止。比如有的老人长时间靠酗酒度日,或者经常打通宵麻将,这样大量的时间支出,换来的是肝脏、心血管等慢性病的形成或加重。常听说有人患了肝硬化,又常听说有人倒在麻将台前,就是把本来就非常有限的生命,支出在十分不应该的地方。特别是有人大胆地销售和食用野生动物,传染和传播了病毒。时下,新型冠状病毒感染肺炎疫情的防控形势依然严峻,每天病例数字的增减,都牵动着国人的心。究其疫情产生的原因之一,不能不说对大自然没有敬畏,对食欲没有“底线”所造成的严重恶果。显然,这样的生命支出不仅不可取,简直是在犯罪了。

总而言之,坚持公认的合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡四个生活方式,就是对健康的开源;克服造成国民居民患慢性病的三大因素:膳食不合理(尤其是食用不该食用的野生动物)、运动不足和吸烟就是对健康的节流。

## 养生二得

# 老人常抖腿 强身益防病

张乾

生活中,很多人有“抖腿”的习惯,这一动作常被视为“不雅”和缺乏修养,被人们避讳和反感。但凡事都有两面,对于老年人来说,抖腿却能促进血液循环,对养生大有裨益,因此老人可以适当练习这个动作。

老年人体力受限,很少有机会到户外放松。长时间呆在房间里,轻则使肌肉松弛且弹性降低,下肢酸胀,身体倦怠乏力,重则会影响血液循环。老年人本身血管硬化,肢体末梢血液循环不良,适当抖腿,能够很好地促进下肢血液流动,让其回流加快,防止肢体血栓和静

脉曲张的形成;还能使肌肉、关节、韧带得到充分放松,维持并增强肌肉关节的活力。长期练习,可以增强老人的平衡能力,降低老人跌倒的风险。当困乏欲睡时,下肢抖动还能抵消一部分疲劳。对老人来说,久坐还可能引发下肢深静脉血栓,当猛一站起时,血栓可能脱落,随静脉回流到心脏,再到达肺部,引起致命的“肺栓塞”。因此,经常抖抖腿,对预防栓塞也有很好的效果。

抖腿的动作很简单,端坐于一把木椅上,双腿与椅子垂直,背部离开椅背,坐直,然后让双腿左上右下或左下右上来回抖动,每次3-5分钟。也

可以边抖边用双拳轻轻敲打大腿正面和侧面,然后将双腿前伸伸直,拉伸膝关节和韧带,臀部组织受到牵拉,恢复到久坐前的肌张力。随后站起来行走一阵,会感到放松和舒服。坐久了会导致腿麻,抖腿可以让下肢肌肉略微动一动,在一定程度上还能避免腿麻的现象。

需要注意的是,如果老年朋友坐在床上或沙发上,一定要移身到准备好的木椅上,因为床或沙发太软,会影响活动的幅度;抖腿时不要像平时一样跷着二郎腿,否则不起作用;久坐后抖腿会立刻见效,平时闲暇时也可以做此动作,长期坚持对下肢平衡大有裨益。

## 饮食养生

# 消暑佳品绿豆

缪士毅

夏 天之时,大江南北的人们喜欢喝上一碗绿豆汤,以消暑开胃,提神醒脑。绿豆,也因此成为了夏天里人们的心头爱。

绿豆,我国常见的粮食作物之一,属豆科一年生草本植物,又称青小豆、吉豆,因其皮绿色而得名,以子粒供食用。绿豆总状花序腋生,有花4朵至数朵,花色多为黄绿色或黄色。绿豆品种众多,有200多个,其子粒呈短矩形或椭圆形,表皮

有光滑和无光滑之分,颜色有绿、黄、褐、黑等诸色,绿豆品种以色浓绿而有光泽,且颗粒肥大整齐者品质最好。

绿豆营养丰富,据介绍,绿豆每100克约含蛋白质22.1克,脂肪0.8克,碳水化合物59克,钙49毫克,磷268毫克、铁3.2毫克以及多种维生素,难怪绿豆素有“食中佳品,济世长谷”之称。

绿豆不仅营养丰富,且具有药用价值。中医认为,绿豆



味甘性凉,有清热解毒,利水消肿,消暑止渴等功效。《本草纲目》:“绿豆,消肿治痘之功虽同赤豆,而压热解毒之力过之。”正因如此,炎夏季节,暑热熏蒸,大汗淋漓,常食绿豆粥,既可补充人体丢失的营养成分,又可果腹防病,恰如《本草纲目》所言:“绿豆粥:解热毒,止烦渴。”

# 上海品质家装周

老朋友 信得过

五五购物节家装消费配套活动收官大促

## 咨询热线 400-015-6699

6月25日-30日 9:00~17:00 瑞金南路570号(近瞿溪路)

**选设计**

- 100余组原创设计师
- 1万+案例设计大库

**买材料**

- 自营建材商城
- 差价贵1赔5 假1罚10

**看施工**

- 实景工艺馆
- 老法师现场讲解

**享服务**

- “五位一体”专属服务团队
- 水电隐蔽工程质保20年

**送 30000元 装修补贴**

**免费**

- 免费上门量房
- 免费2套装修方案
- 免费上门验房
- 免费预算报价

**全透明装修**

**装修 施工 全透明**

- 视频工地
- 全天候工地直播

**装修 报价 全透明**

- 清单式报价
- 0增项 0猫腻

**参展特权, 即来即享**

- 免费门票
- 免费停车
- 全年人工不涨价

**10000平方米家装建材展览馆**

**品质建材一站购齐**

**专享**

- 5折 设计费
- 8.8折 管理费

浦西店: 瑞金南路570号(近瞿溪路)

轨交: 4号线鲁班路(3号口)

公交: 隧道2号线、41路、45路、205路、327路、572、781路公交车

\*详情见现场海报