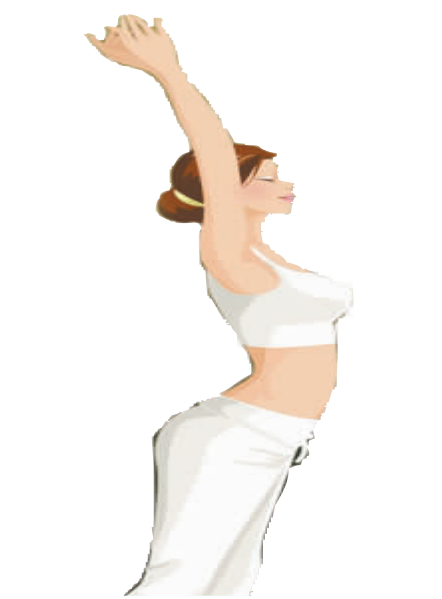


# 健康养生三字经



我们身体的各部位有它们各自喜好、厌恶的东西,摸清这些套路来养生,才能健康长寿,起到事半功倍的效果。

**1.大脑:喜勤快,厌懒惰**  
大脑越勤用才越好用,懒得动脑就容易变傻。神经系统保持一定的紧张性有利于健康,因为人的大脑遵循“用进废退”的

原则。调查显示,多用脑的人智力水平比懒惰者要高 50%。看书、打麻将、玩牌、下棋等,都可以锻炼大脑。

**2.眼睛:喜湿润,厌干涩**  
人为啥要眨眼睛?其中一个最重要的原因,就是要保持眼珠表面的湿润。看电脑、看电视时间长的人,为什么会觉得眼睛干涩难受?那就是因为看的时候,眨眼次数不自觉减少。多眨眨眼睛、闭眼休息一会儿、用温的白开水洗眼,这些对眼睛干涩都有改善作用。

**3.鼻子:喜温暖,厌寒冷**  
在寒冷天气,不但急性鼻炎患者增加,过敏性鼻炎患者要是没有做好保暖措施,也容易在此期间病情加重。要避免被鼻炎袭击,外出不妨带个口罩,能起到良好的保暖、防尘作用;还可以用温水冲洗鼻腔,对预防鼻炎也是个不错的方法。

**4.脖子:喜苗条,厌粗短**  
脖子越粗,患心血管疾病的几率越大。研究发现,男性颈围不到 39 厘米,女性颈围不到 35 厘米的人较少发生糖尿病和代谢综合征。如果颈围超标,可在空闲时做一些颈部紧致操,比如前后左右点头、360 度旋转活动脖子等,帮助减少脖子赘肉堆积。

**5.肺脏:喜干净,厌污染**

肺脏通过气管、咽喉、鼻子、嘴巴直接与外界空气接通,因此特别容易受到外界环境的影响。而且,肺癌的发生和空气污染的关系也越来越多被证实。要呵护好肺,远离烟草、少在车多的地方走路、雾霾天外出戴上口罩、做饭少放油。

**6.心脏:喜安稳,厌愤怒**  
人在愤怒后的两个小时,患心脏病的风险增加五倍。相反,心态好、脾气好,可以舒缓压力、提高血管弹性、改善动脉硬化。偶尔发发火,闹闹小脾气就可以了,千万不要频繁发怒,否则使患病风险积累,暴脾气就成了心血管疾病的定时炸弹了。

**7.胃肠:喜温热,厌寒凉**  
天气一凉,胃炎等胃肠疾病就会多起来。哪怕是在炎炎夏日,吃了寒凉的食物,胃肠也会抗议。如果胃受了寒凉,甚至疼痛,不妨泡上一杯暖暖的桂花茶,趁温热喝下去,就会感觉舒服很多。桂花有温胃散寒的作用。

**8.肝脏:喜绿菜,厌毒物**  
肝脏是重要的解毒器官,所以最厌恶那些“毒物”,比如过量饮酒、不恰当服药等,都可能导致肝损伤,增加肝癌风险。绿色食物有益肝脏代谢,还能消除疲劳、舒缓肝郁,多吃些深色或绿色的食物能起到养肝护肝的作用。

**9.肾脏:喜水分,厌咸盐**

好多人嫌跑厕所麻烦,不喜欢喝水,要知道肾脏负责代谢生理活动所产生的废物,并排于尿中。喝水少,尿液过分浓缩,尿中晶体沉积,还容易患上肾结石。每天应保证喝水 1500—2000 毫升,相当于 3—4 瓶纯净水的量。另外,如果吃太多盐,肾脏负担会加重。

**10.腰部:喜直立,厌弯曲**  
不管坐着还是站着,都要挺直腰。如果老弯着腰,腰椎间盘突出持续承受巨大的压力,容易突出了,而且腰肌也容易劳损。平时尽量避免弯腰、搬重物、蹲下等姿势,原则就是尽可能不弯曲腰部。

**11.双脚:喜保暖,厌受冷**  
脚是人体“第二心脏”之称,同时还分布着一些重要的穴位,影响着五脏六腑,所以,一定得把脚保暖好,否则就容易引起呼吸道、肠胃道的不适,人也会经常感冒。每晚用热水泡泡脚,天冷的时候穿一双纯棉袜子,包到脚踝以上。综合



## 老人就应该多唠叨

人类生存的必要条件之一,人类大脑是用进废退的,说话太少,大脑中专管语言的区域兴奋度就会减弱,不利于大脑的健康运转。说话的过程需要经过逻辑思考进行语言的提炼和组织,是对大脑的锻炼。

美国密歇根大学学者称,友好的谈话是使人变得聪明的可靠手段。俄罗斯《星火》杂志也报道称,经过科学家测试发现,在参加重要活动前,和人多交谈些愉快的话题,保持微笑,可以激活大脑,在活动中发挥更好的智力,表现的更聪明。

老年人大脑细胞不断退化衰老,多说话可以刺激大脑细胞不断活跃并保持一定兴奋,可有效推迟大脑的衰老进程,对预防老年痴呆有一定作用,目前许多治疗老年痴呆的方法中,多感官刺激是

效果最好的。所以,儿女要鼓励老人多说话,并在老人的居室营造一些和谐的声音,平时也要多听老人说说话。善于听老人唠叨、从唠叨中理解老人的爱,也是一种孝顺。

对于老年朋友,明白说话的好处后,要给自己创造更多和周围交流的机会,具体来讲,一,可以培养自己的爱好,加入一些兴趣团体,演讲、唱歌、组织读书会等都是很好的活动。二,可以学习植物培植、动物养护等,探索一些新的知识。三、有些老年朋友退休前是行业精英,可以做一些博物馆、科技馆或者青少年活动场所的义务讲解员,和更多年轻的朋友交流聊天,一起探讨,发挥个人积累的经验和专业所长,把知识更好地传递给下一代。

据《生命时报》



有些老人,年龄越大越不爱说话,不喜欢嘈杂的声音,屋子里整日很清静,尤其是一些独居的老人,亲朋好友间的交往少,不爱出门,说话机会少,时间久了,会形成恶性循环。

其实,包括说话在内的声响刺激是

## 面相体态藏长寿密码



72 岁的张以坤自学摄影,历时两年采访拍摄了 100 位湖南百岁老人。与寿星亲密接触中,张以坤发现寿星们有些共同外形特征——脸显年轻;身材瘦小但脸阔手脚厚实;男士英俊没秃头;女士耳大视力好……人的面相体态是否隐藏着长寿密码?来听听专业人士说法。

### 显年轻 说明心血管好

张以坤是湖南省国土资源厅原厅长,退休后便自学摄影,2014 年他萌发拍摄百岁老人的想法。

两年多来,他走遍许多乡镇,用镜头记录下 100 位百岁老人的长寿故事。拜访中,他发现多数百岁老人看起来显年轻,“跟 70 来岁的人差不多,皮肤红润有光泽,很少有老年斑,身体灵活,不但生活自理,还能劳动照顾家人”。

广西巴马长寿研究所所长陈进超就此分析称,看上去比实际年龄显小,说明其心血管情况较好。

张以坤说,这 100 位寿星中,有心脑血管病的很少。“血管一老全身跟着老。”对于养护心血管,中国老年保健协会心血管专家委员会主任委员洪昭光建议多吃香菇、茶树菇、黑木耳,这可使胆固醇、血黏度下降,减轻动脉硬化。

### 手脚厚实 代表脾胃好

每位百岁老人,张以坤都会亲密接触——握手、拥抱,然后跟随生活几个小时,“他们身材虽瘦小,但多数人的脸都很圆润,宽阔;腰板挺拔,肩膀宽而坚实;手脚厚实有力,四肢灵活”。

安化县 101 岁的瞿清香洗衣挑水都自己干。花垣县 102 岁的梁求顺 80 多岁时还能挑起 100 多斤的重担,他饭量大,每顿能吃两碗饭,餐餐少不了肉。凤凰县 101 岁的田银娥很勤劳,在家做女工织毛衣,食欲也很好,常加餐吃夜宵。

中国中医科学院著名养生专家杨力分析称,中医认为,脸阔圆润、额头饱满表明心肺功能好,气血足。双手、双脚厚实的人,反映的是肾、脾胃等功能较强,这样的人身体底子都会不错,免疫力也较好。

杨力说,养护脾胃,可多吃些根茎类蔬菜,如红薯、山药、萝卜等。

### 耳大眉粗 暗示肾气充足

在张以坤拍摄的寿星中,男寿星一般面容英俊,眉毛浓粗,“很多人年轻时都是美男子,有很多女孩子主动追求”。且这些男寿星没有秃头者,有些人的头发十分浓密。而女寿星都非常爱美,不少女寿星耳廓长,耳垂大。女寿星们视力好,她们很多人都有喝茶习惯。安化县 102 岁的黄旺英耳聪目明,她年轻时在茶厂当捡茶工,喝了一辈子的黑茶,“一天不喝心情就不好,觉得浑身不舒服”。现代医学证明,黑茶含有维生素 A,能防止视力衰减。

“头发浓密、耳朵大、眉毛粗都是肾气充足的表现。”杨力表示,养护肾气可适当多吃羊肉、栗子、黑豆等食物。而广东省中医院肾内科主任卢富华则提醒,护肾首先不能熬夜;平时还要避免过多服用牡丹皮、金银花、桔梗等损肾气的寒凉中药。

李仲文

