

年老易健忘 常做记忆操

随着年龄增长,记忆力出现一定程度的下降,这与老年人脑机能衰退有关。常做以下十种记忆操,不但可加快血液循环,改善脑组织血液供应,增强脑细胞功能,还可扩大肺活量,增强肺功能,增加脑组织氧气供应,从而起到改善记忆的作用。

呼吸操:在呼吸之间屏息几秒钟,能刺激大脑中枢神经,使大脑活动稳定地集中在某一点上,有效提高注意力,增进记忆。

仰卧:闭眼,全身放松,用鼻深吸后屏息,数3下后慢慢从嘴呼出。每天练习10~20分钟,长期坚持效果明显。

叩齿操:叩齿可使头部、颈部的血管和肌肉、头皮及面部有序地处于一收一舒的动态之中,能加速脑血管血流循环,使已趋于硬化的脑血管逐渐恢复弹性,大脑组织血氧供应均充足,既能消除因血液障碍造成的眩晕,还有助防止脑中风发生。

端坐,凝神静心,屏除杂念,

两唇轻合,可用中等力度使上下齿叩击,也可空中咬牙,把上下牙齿紧紧合拢,且用力一紧一松地咬牙切齿,咬紧时加倍用力,放松时也互不离开,每次做30下“咬牙切齿”运动。

摇头操:颈动脉是向脑部供血的管道,摇头晃脑可使这些组织得到活动,不但可以增加大脑的血氧供应,还可以减少脂肪在颈动脉血管沉积的可能,也有利于高血压、颈椎病的预防。

取直立位,两手下垂,头缓缓抬起,仰视角尽量达最大限度,保持这种姿势15秒钟左右。然后转颈、前俯、后仰,或用空拳轻轻叩击头部。看电视间隙和家人聊天时都可以进行。

眼球操:眼球左转可以激发右脑,眼球右转可以激发左脑,而左右来回转动可增强左脑与右脑之间的沟通,这是提高记忆力的关键所在。

坐位,头部不动,双眼平视,尽量向左看,直到眼球转不动为

止,停留3秒钟,然后再尽量向右转动。每天练习15分钟。

手指操:双手从事精细灵巧的动作,会激活脑细胞,使神经冲动传递加快,记忆力增进。因此,手的动作越复杂,越能激发大脑的思维功能。

伸直右手,掌心向上,大拇指分别碰触食指、中指、无名指、小指;再将掌心向下,做同样的动作,然后练左手。每天中午练习3~5分钟。

左侧体操:大脑有12对脑神经,在脑中交叉排列,使得左脑支配右半身的活动,右脑支配左半身活动。由于大部分人爱用右手,因此造成右脑功能减退。左侧体操不仅可强化右脑功能,还可促进左右脑的配合和补偿,对增强记忆会有惊人的效果。习惯用左手的老人宜练习右侧体操。

站立,左手下垂用力握拳,左腕用力抬起并举高左臂,再慢慢放下复原,10次;仰卧,左腿伸直上抬,尽量倒向左侧,停留3秒钟

(但不能碰到床面),慢慢复原放下,重复10次。每天练习15分钟。

按摩操:头皮下有一张纤细繁密的神经网络,这里有许多穴位,按摩或敲击头部可增强脑细胞功能。刺激头皮有助于活跃大脑神经,使神经系统、循环系统、激素、活性酶等发生连锁反应,延缓记忆力衰退。

端坐,按揉两侧太阳穴5分钟,然后聚拢指尖敲击百会穴(两耳尖连线与头顶中心线交会处)50~60次,以百会穴微热为度。每日早晚各1次。

踏步操:人体各脏器在足底都有反射区,脑的反射区位于大脚趾上,踮脚踏步可刺激这一区域,改善脑组织血氧供应,加快神经细胞之间的传导,增强记忆。

站立,抬起脚跟,用前脚掌支撑全身,原地踏步5分钟;扶墙用脚尖着地(有意识地让大脚趾多受力),原地踏步5分钟。最后全脚掌着地原地踏步3分钟。踏步时尽量抬高腿。

毛巾操:人体皮肤表面密布着冷觉神经末梢,当浸过冷水的湿毛巾摩擦皮肤时,神经末梢会立刻传递给大脑,刺激大脑反应。同时,冷觉信号还会使神经系统兴奋性提高,从而使得大脑的血液循环和机能活性处于最佳状态。

用湿毛巾自上而下摩擦额头、面部、胳膊、大腿、小腿、脚面和脚掌,每日1次。

肌肉操:松弛和收紧肌肉,可锻炼肌肉之间的血管、神经,增强神经敏感性及大脑灵活度,增进记忆。

平躺在床上,绷紧脚趾、脚、小腿,慢慢默数5下,然后放松;绷紧整个下半身,默数5下后放松;绷紧上半身(胸部和背部肌肉要绷紧),默数5下后放松;绷紧双臂,握紧拳头,默数5下后放松;绷紧面部(咬紧牙齿,皱起头纹),默数5下后放松;最后绷紧全身肌肉,默数5下后放松。

(聂勇)

老年人尿频,主要是肾气虚衰,封藏固摄失职所致。肾一旦虚弱,其各种生理功能便会减弱或衰退,尿频就是表现之一。同时,泌尿系统的某些疾病如肾盂肾炎、肾结核、膀胱炎、前列腺肥大等也可引起尿频。中医治疗老年尿频,首要的是固肾。

猪腰白果粥:猪腰子(猪肾)1对,白果仁10克,粳米100克。将猪肾对半剖开,洗净后切成薄片,白果仁捣碎和粳米、猪腰一同入锅,加水适量,文火煮粥,粥熟即成。分2次服食,每日1剂,连续一周为1个疗程。

老年尿频食疗调治

核桃栗子粥:核桃仁30克,栗子仁50克,小米100克。将核桃仁、栗子仁捣碎,和小米一同入锅,加水适量煮粥,煮至粥熟即可。当早餐食用,每日1次,连续一周为1个疗程。

莲子芡实粥:莲子、芡实、枸杞子各30克,桂圆肉15克,小米100克。将莲子、芡实捣碎,与桂圆肉、枸杞子和小米一同放入砂锅,加水适量煮粥,煮至粥熟即成。代早餐食用。每日1次,连续

一周为1个疗程。

茴桂糯米糕:取小茴香10克,肉桂5克,糯米100克。将小茴香、肉桂先炒黄,然后混匀,研成细粉备用。糯米蒸熟,趁热蘸茴香肉桂粉吃。每日1次,连续服食一周为1个疗程。

鸡内金桑螵蛸粉:取鸡内金、菟丝子各100克,桑螵蛸50克。上述三味分别微炒,然后混匀,研成细粉。早晚用温热水送服10克。

(胡佑志)

应少喝酒多锻炼、少吃辛辣。可以用竹叶泡水喝,吃带心莲子、冰糖银耳莲子羹。

防胃火食不过饱 防胃火应少吃辛辣、油炸食物;多吃青菜、水果等。

防肝火忌横眉怒目 防肝火不应太劳累,应定时休息,常饮奶制品和果汁。

防肺火莫怨恨 此外,冷食伤肺,应多吃蔬菜、水果和白萝卜。

防肾火勿久坐易恐 久坐不活动伤肾,恐惧不安伤肾。

(刘桂云)

五养五防助健康

坚持午休保心气 午睡前可以按摩劳宫穴(手掌心横纹中,第二、三掌骨之间)和脚上的涌泉穴(足底中,足趾跖骨屈时呈凹陷处)。这样能使心肾相交以改善睡眠。

按摩腹部健脾气 以肚脐为中心,顺、逆时针用手掌各按摩45下,再轻拍膻中穴(位于两乳头连线中点),能健脾气。

缓慢呼吸养肺气 经常按摩

鼻翼,晨起深呼吸,一呼一吸6秒钟。按摩肺俞(第三胸椎棘突下旁开1.5寸处向下),向椎体方向按揉,至酸胀,能养肺祛病。

小便咬牙提肾气 早起晚睡前,用一手按肚脐下,另手按摩背对应点,轻拍养肾。叩齿吞津,排小便前,脚趾用力着地并咬牙,可提肾气。

防心火莫忧思过重 防心火



每逢老人祝寿、娶媳嫁女等喜庆之时,湖北、四川一些地区的土家族人,总会热情地向前来祝贺的客人献上一杯香喷喷的打油茶。

打油茶是土家族传统风味食品,以茶叶、糯米,花生加盐、生姜、葱花等原料经炒或炸、煮或冲泡等工序烹制而成。既可当主食进餐,又可作为茶余饭后的小吃。由于流传广泛,各地区的

土家族的打油茶

制法也不一样,但主料的应用和饮食的方法却大同小异。“打油茶”中“打”就是吃的意思。油茶一般具有油而不腻、香气宜人的特点,并有健胃暖身,祛湿的功效。

土家族的打油茶,清香味浓,制作时先将油、食盐、生姜、茗茶倒入锅内同炒至冒烟,便加入清水煮沸,用木槌将茶叶捶碎,再用文火煮透,然后滤出渣滓,把茶水倒入放有玉米、黄豆、花生、米花、糯米饭的碗里,再加入些

葱花、蒜叶、胡椒粉和山胡椒为佐料。夏秋两季可用豆角,冬季可用红薯丁泡油茶。土家族人不但喝茶,而且还有表示感谢的茶歌。无论客人谁家,都可受到敬油茶的款待,客人接过就可饮用,客气、推让则被认为对主人不恭。吃油茶时主人给每人一根筷子,用于挑起碗内的茶料。在土家族人家里喝油茶时,如果不想继续喝了,可把筷子横在碗上,千万不能将碗倒扣在桌上或盘里。

(欧阳军)

苦菊·营养丰富的君子菜

苦菊,从不择地,落地而安,初夏抽花茎即可食用。茎叶颜色碧绿,十分宜人,甘中带苦,可生食、炒食、凉拌、作汤或点缀菜品,味道独特。其中,凉拌食用风味更佳,是夏日清热祛火的美食佳蔬,其叶其茎皆益人,有君子之功,被誉为“君子菜”。

苦菊食药俱优。中医学认为,苦菊性寒,味苦,入心、脾、胃经,具有清热解毒、抗菌消炎、除烦明目、祛暑止痢、凉血止血等功效,亦是一味良药,此药对金黄色葡萄球菌、溶血性链球菌有较强的杀菌作用。同时,对肺炎链球菌、脑膜炎球菌、白喉杆菌、绿脓杆菌、痢疾杆菌等病菌也存在一定的杀伤作用。因此,苦菊对感冒发热、咽喉炎、慢性气管炎、扁桃体炎、黄疸型肝炎、细菌性痢疾等疾病有一定的疗效。

苦菊不仅有一定的治疗效果,而且营养成分全面,营养价值也非常高,同时还没有什么热量,是一众蔬菜中为数不多的营养全面的上佳蔬菜,因此被人们称作“长寿菜”,是餐厅酒宴中的高级菜品。

据营养学家分析测定,苦菊的蛋白质含量比其他果蔬高,每100克的苦菊叶子里就含有1.2克蛋白质。另外,苦菊还含有精氨酸、组氨酸、谷氨酸这些人体所需的氨基酸。

同时,苦菊还富含多种微量元素,比如钙、磷、钾、镁、锌、铜、铁等,这几种微量元素成分在苦菊中的占比比较高。此外,苦菊富含维生素A、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、胡萝卜素以及蒲公英甾醇、胆碱、酒石酸、苦味素等营养物质,这些是人体所必须补充的营养物质,在预防贫血的同时,可以促进人体内免疫因子的合成,从而提高抵御外来细菌病毒的能力。

除此之外,苦菊还含有多糖类物质。多糖类物质作为生命的基本构成物质之一,存在于所有的动植物中,其能抗肿瘤,还能抗病毒、降血糖、抗衰老、抗凝血等,对人体作用非常大。因此,多糖类物质还被用于药物研究。

苦菊中含有大量的膳食纤维,每100克苦菊嫩叶中,膳食纤维含量高达5.4克,不仅可以促进肠道蠕动,保持肠胃健康,预防消化系统癌症发生,还能让人体内的血糖和胆固醇保持在正常水平,预防冠心病、代谢综合征等疾病,所以适量食用苦菊,也可帮助减肥。

苦菊含有较多的抗氧化成分,所以它也被女性奉为抗衰老的美食佳蔬,它可以清除人体的自由基,减少其对人体细胞的损伤,还能提高人体免疫力,给人筑成一道防止外界因素侵袭的保护墙。因此,很多女性都会用苦菊搭配酸奶来食用,在补充营养的同时美容抗衰老。

(白素菊)