

乐活之道>>

越宅越享受

这个夏天，学点宅家养生经

“宅”并不意味着荒废了时间和生命，而是更善于在家中寻找生活的乐趣，满足自己对纯享受、慢生活的追求。

□秋秋

酷暑来临，越来越多的人喜欢周末“宅”在家里，享受空调和惬意的闲暇时光。而这个夏天，因为有了世界杯，更给潮男潮女们提供了“宅”在家的理由。

“宅”这个概念源自日本，近两年来不断演变，已经和最初的略带贬义不同。对于新式宅男宅女们来说，“宅”并不意味着荒废了时间和生命，而是更善于在家中寻找生活的乐趣，满足自己对纯享受、慢生活的追求。夜晚或周末在家的“短宅”人，可以把业余时间充分变成放松时间；在家办公的“长宅”一族也不同于旧SOHO一代，他们不会让工作主宰自己全部的时间，而是将工作变成了兴趣、爱好，让它成为生活的一部分。

不过，“宅”也要有“宅”的理由和原则，学点必要的养生经更是必须的。宅人愿意花时间在家享受烹饪，在品味和家人一同用餐的乐趣之余，更可以用养生美食为全家带来健康；宅人有时间阅读，让紧张的情绪得到放松，如果是一本养生书籍，更可以升级自己的健康知识；宅人有精力学一两招养生窍门，不仅调养自己，更可以普惠家人。

宅人之晨

养生专家都把早晨看做一

天中最重要的时段，经过一夜睡眠，身体还在能量较低的状态，此时补充丰富、均衡的营养，调动身体活力，可以让我们的一天都精力充沛。

■早餐喝枸杞黑芝麻粥

可以在每天早晨起床后，用枸杞子5克、黑芝麻30克、红枣5个、大米50克，一起煮成粥即可。枸杞又被称为明目子，和黑芝麻一样可治疗精血不足引起的头昏眼花、视力减退，红枣可补血养目，长时间喝这种粥既能消除眼疲劳症状。

■休息时做手指操

休息时做手指操，可增强免疫力。中医认为，从大拇指到小拇指，依次对应人体的肺、大肠、心包、三焦、心脏和小肠，全方位活动手指，能够疏通经络，增加大脑的血流量，提高免疫力。手指操可以每天做一次，方法不限，只要充分活动了手指就行。

■上午喝杯蜂蜜水

每天上午喝一杯蜂蜜水，促进新陈代谢。蜂蜜是滋润女人的食物，它可以促使胃酸正常分泌，还有增强肠蠕动的作用，有助于将体内积聚下的废物排出。

■打场虚拟网球比赛

健康专家建议上午进行运动。你不想出门吗？没事，在家也能运动，而且很有趣。一些网游公司都推出了网球游戏，你可以打开电视，利用动作感应系统操控游戏里的人物，打一场犹如身

临其境的网球比赛，感受真实，流汗度更真实。

宅人之午

中午时分，自然界阳气最旺盛，我们既要保证体内有足够的阳气来保持器官功能，也要避免阳气过旺转成“火气”而伤身。

■西洋参下午茶

吃“西洋参炖莲子”下午茶，可持久补脾。莲子补益脾胃的作用虽不是最强，但很持久，只要能坚持一段时间，补益的效果还是比较理想的。西洋参有一定的凉性，不易上火，经常含几片或泡茶饮，可以缓缓地作用于脾胃，久之脾胃渐强，消化吸收能力明显改善。可以在起床后用小碗泡一点莲子、参片，泡两小时后煮熟当做下午茶食用。

■午睡半小时

午睡半小时，有利于养阳。中医认为，午时阳气最盛，阴气衰弱，是我们应该午睡让经气“合阳”的时候，有利于养阳。宅人在家最好饭后睡半小时，安稳休息可以帮助肠胃吸收营养，也能让脑力充分恢复。

■顺时针按摩腹部

运动比较少的人通常会有腹部僵硬、内脏温度低的情况，从而导致血压下降，代谢和内脏机能随之衰退。通过摩擦按摩，可以有效提升腹部温度，促进内脏运动。按摩时手掌抵住腹部，

沿着顺时针方向，以肚脐为圆心画圈按摩，直到腹部温度明显感到上升。

宅人之夜

夜间自然界阴气旺盛阳气衰弱，我们应该多做一些滋阴、养阳的功课来帮助身体补益强身。

■在家享受足疗

足疗四季都可以做，不过春夏的水温可以略低些。晚间在水里放一些薄荷、红莲花、灵芝浸泡双脚，在薄荷清凉的作用下，身体经络也能得到疏通，提升你的防病、祛病指数。

■果汁宵夜

熬夜选什么宵夜更健康呢？上班族可能买瓶酸奶，宅人则可以隆重地给自己准备些健康的果汁。推荐5种美味提神的果汁搭配：苹果+胡萝卜+菠菜+芹菜，香蕉+木瓜+酸奶，猕猴桃+橙子+柠檬，柚子+葡萄，黄瓜+豆浆+薄荷。

■睡前练习腹式呼吸

腹式呼吸让横膈膜参与运动，可以使呼吸更深长，达到按摩内脏、有效去除腹部多余脂肪的作用。练习时最好仰卧或坐姿，右手放在腹部，左手放在胸部，吸气时最大限度地向外扩张腹部，呼气时向内收缩腹部。经常练习就会习惯腹式呼吸，使心肺功能增强。



条打造板材镜框的轮廓，令太阳镜顿时轻快了不少，白色的镜腿让黑超不再那么沉闷。同时，太阳镜与服装和项链统一于黑白色调，加上乌克兰发辮，充满复古味道。



有此一说>>

常做这7个动作

可消除疲劳提高免疫力

◎梳头

梳头可以刺激头部的穴位，起到疏通经络、调节神经功能、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。经常梳头，可使人的面容红润，精神焕发。此外，梳头还是治疗失眠、眩晕、心悸、中风后遗症和青少年白发的辅助手段。平时每天可梳头3～5次，每次不少于3～5分钟，晚上睡前最好梳头一次。

◎伸懒腰

伸懒腰可引起全身大部分肌肉的收缩，使淤积的血液被“赶”回心脏，从而大大增加血流量，改善血液循环。所以，常伸懒腰在促进人体肌肉收缩和舒张，增进肌肉本身血液流动的同时，还可带走肌肉中的代谢产物，起到消除疲劳的作用，使人感到全身舒展。

◎踮脚

在平时的工作生活中，尤其是在久坐或久站后下肢酸胀、乏力时，可采用踮脚尖的方法健身。人在踮脚时，由于双侧小腿后部肌肉的收缩挤压，可促进下肢血液的回流，加速血液循环，从而缓解下肢酸胀及防止下肢静脉曲张和皮肤色素沉着。具体做法：双足并拢着地，用力抬起脚跟，保持2～3秒，可重复多次。

◎深呼吸

深呼吸可以促进人的肺部排出浊气，增加肺活量和血液中的含氧量，加快血液循环。

◎叩齿

每日三餐前保持全身放松，口唇轻闭，然后上下齿有节律地轻轻叩击。每次叩4～8下，可使牙齿坚固，并能预防牙病的发生。

◎转目

双目从左向右转14次，再从右向左转14次，然后紧闭片刻，再迅速睁开眼睛。常年坚持，可使眼睛运转灵活，去内障外翳。

◎搓足心

每天晚上洗脚后、上床之前搓足心20分钟，对健足强身十分有益。这是因为，搓足底涌泉穴有改善体质、提高机体免疫力的功能。（文静）

私房秀>>

懒人的清凉菜式——双椒蒸豆腐

推荐人:水灵



天气炎热，在酷热的厨房里实在呆不下去，即使甘愿出一身大汗，炒出来的那些油腻腻的菜似乎也很难讨得家人的欢心，倒不如学点懒人的清凉菜谱，做点不需煎炒、用油少的菜式，做得轻松，吃得也清爽，何乐而不为呢？这道双椒蒸豆腐就是我最喜欢的懒人菜式之一，推荐大家都试试。

原料:嫩豆腐一块，双色剁椒各1大匙，蒸鱼豉油1大匙，葱适量，油1大匙

做法:

1. 嫩豆腐倒入盘中，切片，用手轻轻拨开成斜状；葱切丝后浸水待用。
2. 剁椒倒在豆腐上，浇上蒸鱼豉油，用保鲜膜将豆腐盘包好，不要漏气。
3. 蒸锅加水大火烧开后，放入豆腐盘，盖盖蒸10分钟。
4. 关火后，将豆腐盘拿出，去掉保鲜膜，撒上沥干水的葱丝，烧热油后泼上即可。

贴心建议:

1. 保鲜膜一定要包好豆腐盘，不要让它漏气，否则蒸好后汤汁就太多了。
2. 此菜只宜用嫩豆腐或内酯豆腐，不适合用北豆腐烹煮。
3. 剁椒只用一种也可以，但不能不用。此菜就是取剁椒的味道。
4. 没有蒸鱼豉油，用生抽调味也可以。但是比起蒸鱼豉油，味道还是欠缺一些。
5. 上桌食前，建议用勺子将汤汁反复多次舀到豆腐上，再食用。