



养生达人

养生达人王建利护发有绝招

冬季凉水洗头,精神!

本刊见习记者 岳惠惠

时值寒冬,气温下降,风冷干燥,人的身体一般都比较脆弱,抵抗能力也比较差,身体健康更加引起了人们的关注。冬季养生,在这个时候就显得尤为重要。怎样才能做好养生工作呢?最近,编辑特地搜寻了烟台市面上的一些养生达人们,请

他们来给大家讲一讲关于养生方面的一些心得体会。本期采访的养生达人是烟台福田健康管理中心的王建利副院长,1月9日,记者初次和他见面就觉得他看上去特别精神,一头乌黑的短发,皮肤细腻红润泛着光泽,精神焕发。如果用

一个时下比较流行的词语来形容的话,那就是“气质”。聊天中得知,王建利今年已经55岁了,而十足的精神头儿看上去要比实际年龄年轻许多。最主要的是他那乌黑浓密的头发实在是令人羡慕。

锻炼回来 用凉水洗头

说起头发来,现在很多男士会经常抱怨,人一过中年,掉发的速度比翻书还要快,常常不知不觉中就头顶稀疏见光了。这也就是俗语所说的谢顶。很多人对于谢顶都抱着很无奈的心态,认为这是没法改变的。虽然谢顶和遗传有很大的关系,但是平时还是应该注意这方面的养护。对于王建利的护发心得,他说,平时的习惯就是每天早晨都要用凉水洗头,因为早晨有出去锻炼的习惯,所以一般锻炼回来后就会用凉水洗一洗。无论是哪个季节都是如此,冬季的时候洗完头出去头发上经常还会结冰。而且出去从不戴帽子。这样的习惯一直坚持了30年。他个人觉得这样做的好处就是不容易感冒,御寒能力也增强了。但是,这样的

做法也是不完全提倡的,也要看个人体质,方法都是因人而异的,并不一定所有的人都适合这种方法。不过每天早晨洗头,勤梳梳头,没事的时候按摩按摩头皮还是很有好处的。

每天空腹喝蜂蜜

对于养生方法,王建利告诉记者,对于他来说,归结成一句话就是“吃上管住嘴,活动迈开腿”。主要还是从饮食和运动两方面来说。在饮食方面,自己是每天早晨起床都会空腹喝一杯蜂蜜,花粉和蜂王浆调制的饮品。可以事先把3两蜂蜜、4两花粉、1两蜂王浆混合调配在一起,每天喝的时候取一勺兑水冲饮就行。这样主要是有助于提高身体免疫力,促消化、改善睡眠等等。除了这些,蜂产品本身就有许多好处,而且男女老少皆宜。特别是女士经常喝对于抗衰老和养颜上都有非常好的作用。再一个,在饮食方面,他完全按照“早上吃好,中午吃饱,晚上吃少”这样的规律来进行。这样对身体自身的消化系统运作也是非常有好处的。另外,在



招募令
生活中的您是“养生达人”吗?
您对于养生有什么特殊的心得体会吗?
不妨把您的养生心得拿出来晒一晒吧!
养生热线:15106487488
投稿邮箱:hopehui@163.com
QQ:997398901



▲图为王建利

吃上还要有一定的度,“爱吃的不能多吃,不爱吃的也不能不吃”什么营养都要摄取到,但是又不能过量或不足。比如老年人吃一些坚果类的比较好的,但是这些东西也不能大量食用,不要因为它本身好处多就使劲吃。这一类的食品可以每天吃,但一定要少量。在饮食上也要讲究适可而止。

常年坚持打太极拳

在运动方面,首先要养成良好的作息习惯。王建利说,他每天晚上11点左右按时睡觉,早晨5点左右起床,因为平时养成了打太极拳的习惯,所以起来之后就要到附近的山上去打陈氏太极拳。每天大约40分钟左右就可以了。打太极拳的习惯

也坚持了已经有十二三年的时间了。对于打太极拳,带给他的最大的感受就是放松,身体放松了,大脑也放松,心理和身体都得到了满足。而且常打太极拳对修身养性、锻炼老年人平衡能力、减轻压力、稳定血压各个方面都有很好的效果。“坚持了这么多年也早已养成了习惯,现在如果哪天不打的话就会觉得全身不舒服,而且晚上睡眠也会受到影响。”王建利笑着说。

养生是门大学问,通过王建利的养生心得,我们不难发现,说到底,最重要的还是坚持,只有找对属于自己的方法,并且持之以恒的去实践它,才是发展身体健康的硬道理。



◎家庭小药箱

家庭急救常备一招

一、异物入眼

任何细小的物体或液体,哪怕是一粒砂子或是一滴洗涤剂进入眼中,都会引起眼部疼痛,甚至损伤眼角膜。

急救办法:首先是用力和频繁地眨眼,用泪水将异物冲刷出去。如果不奏效,就将眼皮捏起,然后在水龙头下冲洗眼睛。注意一定要将隐形眼镜摘掉。

绝对禁止:不能揉眼睛,无论多么细小的异物都会划伤眼角膜并导致感染。如果异物进入眼部较深的位置,那么务必立即就医,请医生来处理。

亮警报:如果是腐蚀性液体溅入眼中,必须马上去医院进行诊治;倘若经过自我处理后眼部仍旧不适,出现灼烧、水肿或是视力模糊的情况,也需要请医生借助专业仪器来治疗,切不可鲁莽行事。

二、扭伤

当关节周围的韧带被拉伸得过于严重,超出了其所能承受的程度,就会发生扭伤,扭伤通常还伴随着青紫与水肿。

急救办法:在扭伤发生的24小时之内,尽量做到每隔一小时用冰袋冷敷一次,每次半小时。将受伤处用弹性压缩绷带包好,并将受伤部位垫高。24小时之后,开始给患处换为热敷,促进受伤部位的血液流通。

绝对禁止:不能随意活动受伤的关节,否则容易造成韧带撕裂,恢复起来相对比较困难。

亮警报:如果经过几日的自我治疗和休息之后,患处仍旧疼痛且行动不便,那么有可能是骨折、肌肉拉伤或者韧带断裂,需要立即到医院就医。

三、流鼻血

鼻子流血是由于鼻腔中的血管破裂造成的,鼻部的血管都很脆弱,因此流鼻血也是比较常见的小意外。

急救办法:身体微微前倾,并用手指捏住鼻梁下方的软骨部位,持续约5-15分钟。如果有条件的话,放一个小冰袋在鼻梁上也有迅速止血的效果。

绝对禁止:用力将头向后仰起的姿势会使鼻血流进口中,慌乱中势必还会有一部分血液被吸进肺里,这样做既不安全也不卫生。

亮警报:如果鼻血持续流上20分钟仍旧止不住的话,患者应该马上去医院求助于医生。如果流鼻血的次数过于频繁且毫无原因,或是伴随着头疼、耳鸣、视力下降以及眩晕等其他症状,那么也务必去医院诊治,因为这有可能是大脑受到了震荡或是重创。



◎健康时尚

睡个安稳的美容觉

“美容觉”的时间是晚上的10点至次日凌晨2点,那为何这段时间称为“美容觉”呢?因为:这段时间是新陈代谢进行最多的时间,也是调整内部最好的时间,所以一定要珍惜这段时间,不要去熬夜。

固定睡眠时间

固定的睡眠时间很重要,尽量少熬夜或晚起,让生理时钟稳定,到了差不多时间就会有睡意!

而睡前半小时不要上网,听太High的音乐或看会让你生气的新闻节目,不

妨为自己做点身体按摩,擦上具有放松效果的身体乳液,并在易紧绷的肩颈、手臂、腿部等作一些放松动作,能帮助你睡的更舒服。

适合睡眠的温度

温度和湿度也会影响睡眠!太热和太冷都会让人睡不好,湿度不足也会让你在半夜口干舌燥而醒来,室温保持在24℃左右是最适宜睡眠,而湿度则维持在60%左右最佳。

睡前可以在床头放一杯水,而天冷

或开冷气睡觉时不妨套上袜子和手套,帮助手足保暖会睡的更好,也能兼收保养之效!

泡个放松的助眠澡

如果你是属于比较紧绷难舒压的人,建议你睡前泡个温水澡,15-20分钟即可,泡澡时加入一些具有舒缓放松效果的芳香产品,然后让整个脑袋在泡澡时完全放空,让自己进入冥想空间,泡澡后你就会感觉整个人放松不少,且被沉沉的睡意侵袭,想要赶快到床上躺平。

◎家有妙招

居民生活有妙招



一、选购鱼类有妙招

选购鱼的时候,观察鱼的嘴、鳃、眼、体面粘液和鱼体肉质等状况。新鲜的鱼,一般嘴紧闭,口内清洁;鳃鲜红、排列整齐;眼稍凸,黑白眼珠分明,眼面明亮无白蒙;表面粘液清洁、透明,略有腥味;鱼体肉质发硬,富有弹性,鳞片紧附鱼体,不易脱落。否则不新鲜。

二、巧选鲜肉有妙招

肉在我们生活中不可或缺,选购鲜肉也是我们在居家过日子当中经常要做的事情,但我们怎样才能购买到新鲜的好肉呢?这就要看肉的质量好与不好了。质量好的鲜肉应为:肌肉有光泽,红色均匀,脂肪洁白(牛、羊、兔肉或为淡黄色);肌肉外表微干或微湿润,不粘手;指压肌肉后的凹陷立即恢复,具有正常气味。煮肉的汤应透明清澈,油脂团聚于汤的表面,具有香味。

三、选购鸡蛋有妙招

在我们平时购买鸡蛋时,如要测量蛋的鲜度,首先可以把它浸在冷水里,如果它平躺在水里,说明十分新鲜;如果它倾斜在水中,那它至少已存放了3~5天了;如果它笔直立在水中,可能已存放10天之久,如果它浮在水面上,这种蛋就有可能变质了。

其次我们可以将鸡蛋用灯光照,如果空头很小,蛋内完全透亮,呈橘红色,蛋内无黑点,无红影,那么这样的鸡蛋就是新鲜的。

四、识别食醋优劣有妙招

优质食醋澄清,浓度适中;呈琥珀色,红棕色或白色。酸味柔和,稍有甜味,不涩,无异味。具有食醋特有的香气,无不良气味。无悬浮物,无沉淀物,无霉花,无浮膜。

劣质食醋呈琥珀色、红棕色或白色。酸味柔和,无异味。不浑浊,无霉花,无浮膜。

劣质食醋色泽发乌,无光泽。无香味,有刺激性的酸味、涩味、霉味及不良异味。有沉淀、白膜或害虫等。



◎保健常识

口臭不关“口”事

通常,口臭的原因在于口腔卫生,但是有的人牙齿好好的,天天早晚都刷牙,但是就是无法消除口臭。这原因包括:抽烟过量,便秘,饮食不当,肝功能不佳,烂牙等,都是造成口臭的原因。本期保健常识将为您找出究竟有多少导致口臭的元凶呢?

自测:你有口臭吗?

自测方法很简单:将左右两手掌合拢并收成封闭的碗状,包住嘴部及鼻头处,然后向聚拢的双掌中呼一口气紧接着用鼻吸气,就可闻到自己口中的气味

如何了。

单纯性口臭:多由口腔不洁或不良生活习惯引起,如不能坚持正常刷牙、漱口,牙结石过多,不注意假牙的清洁,爱吃零食等,均会导致口臭人过中年后,唾液分泌减少,降低了口腔的自洁作用,所以中老年人更容易出现口臭。此外,吸烟者的口、鼻中也会有烟臭味。

继发性口臭:继发性口臭的原因很多,主要与消化内科、口腔科、呼吸内科等的相关疾病有关。

消化道疾病:消化道疾病是引发口

臭的主要原因:消化道狭窄的疾病,消化道炎症疾病,消化道的肿瘤、便秘,都会引起口臭。

口腔科疾病:能引起口臭的口腔科常见疾病如不洁性牙龈炎,牙周炎。

呼吸科疾病:肺脓肿患者常出现腐酸性口臭,恶臭。此外,肺结核咯血、支气管扩张咯血者常出现血腥味口臭,晚期肺癌患者常在呼气时口腔出现腐腥臭。

防止口臭,首先要找准发生口臭的原因,然后针对病因,到相应的门诊科室进行治疗。