

养生达人④期

姚继红:

偏爱食疗容颜不老

专刊记者 王伟 通讯员 叶杏



图为姚继红

✿ 清淡饮食吃应季菜

3月25日,记者在烟台山医院见到了本期的养生达人主角——姚继红,42岁的她有着让很多女人羡慕的身材,而且皮肤光滑细腻,说话也温文尔雅。本期我们一起分享她的保养心经。

“因为每天工作说话比较多,我都用枸杞子泡水喝,可以润喉滋阴。夏天时枸杞子配着

杭菊喝,可以清肝明目,还消火。冬天我会加点少量的西洋参片和麦冬片泡水喝。”姚继红一见面便对记者说,她喜欢清淡饮食,一般吃应季的蔬菜和水果,有些反季的蔬菜要比应季的污染要重,比方这个季节她从不买韭菜。为了能吃到纯天然无污染的韭菜,她在家种了个“小菜园”,

春末夏初时在泡沫盒里种上韭菜,等长高了用剪子剪几缕包饺子或做菜时提味。虽然自己种的韭菜叶子长得细细的,没有买的韭菜肥,但是味特别鲜。

此外,有些水果从南方和国外运过来后,味道可能就变了,有些可能还含激素,所以她很少吃反季水果,应季水果什么时候下来才吃。

虽然不用天天吃,但要不间断地持续吃,别忘了就可以。”熬夜对皮肤不好,她每天十点半以前睡觉,睡好觉皮肤才好。女人是水做的,皮肤也是水做的,现在这个季节脸蛋容易干燥她会用补水面膜给面部补水。夏天用黄瓜片贴脸上,防止晒斑。除了勤于护理外,饮食与生活习惯也有关系。在饮食上,她非常注重食物颜色的搭配。不同颜色的食物营养不同,红色食物如胡萝卜、红柿子椒等维生素A含量高;绿色食物如青椒等维生素C含量高;黑色食物如木耳等可以排毒、防辐射;白色食物如山药可以健脾养胃。她经常用不同颜色的食物搭配起来炒菜、煲汤、煮粥等。

仰卧起坐,防止长小肚子。”随着年龄的增长,有些身体上的问题慢慢显现出来。我晚上经常一个姿势睡觉,枕枕头睡不太解乏,第二天起床后感觉比较疲劳,脖子不舒服。”姚继红说,她曾看报纸上介绍说,枕头高度和床的软硬对腰椎有影响。颈椎不好,不能睡高枕头,还有个电视剧里面女孩晚上睡觉不枕枕头,防止睡肿眼皮。她一般上半夜睡觉都把枕头去掉,早上起床后感觉颈椎很舒服,还不会肿眼皮。她对记者说:“其实冬天睡有地暖的榻榻米,对腰椎好。”

✿ 食疗妙方滋润皮肤

在交谈中记者发现,姚继红的脸上几乎没有皱纹,皮肤非常细腻光滑。她便向记者道出了秘诀,一年四季除了夏天有点偏燥外,她都不间断地吃固元膏,晚上舀一勺冲水喝。每天早

晨用控盐勺挖2克左右的三七粉喝,可以改善全身的血管,防止长斑。三七粉有优劣之分,她一般喝云南文山的三七粉,文山的最地道,纯野生的味道要浓一些。她还告诉记者:“食疗方

✿ 饭后慢走保持身材

说起如何保持好身材,姚继红说:“吃饭时能量供应要足,不能为了减肥不吃主食,要保证淀粉地摄入。我从来没有刻意地为了保持身材去做瑜伽等健身运动,而是生活

中比较注意。”除了做家务外,晚饭后一定不要老坐着,每天晚饭后她都在家附近的操场上慢走,速度比散步要快一点。快走属于有氧运动,能消耗人体的脂肪。偶尔她还做做

晨起六件事延缓衰老

“一日之计在于晨”,健康的生活应该从早晨开始,起床后的每一个行动,每一个细节都可能影响健康。专家表示,对于老年人来讲,尤其要注意晨起养生。

赖床五分钟。起床第一件事是什么呢?不是刷牙也不是睁开眼睛,而是在床上多赖上五分钟。醒

来后,躺在床上活动一下四肢和头部,特别是颈部,5分钟后再起床,有助于预防头晕。

摊开被子。多数老年人起床后会把被子叠得整整齐齐,其实,并不是件好事。在一夜的睡眠中,人体皮肤会排出大量水蒸气,使被子不同程度地受潮,如不将其散发出

去,会滋生大量螨虫及细菌,很容易使被子成为污染源,对健康有害。所以,

起床后应随手将被子翻个面,并且把门窗打开,让它透风之后,再叠好或者铺平。

喝杯温水。晨起一杯水,不仅补充水分,还能冲刷肠胃、促进排便,降低血液黏稠度,促进

血液循环,防止心脑血管疾病的发生。

按摩头部。每天清晨用5分钟轻轻按摩头部和面部,最后延续到颈部,按压锁骨上方凹陷处。养成这样的好习惯,不仅能排水消肿,纤巧脸型,还能提神醒脑。

排晨便。早起排泄,这个好习惯一经养成,

会终身受益。平时可以多吃高纤维食品,在早上起来后都去厕所,久而久之,可养成习惯。

心理暗示。早上是一天中最美好的时光,这个时候,可以给自己的心灵进行激励。比如对镜自我微笑,或者是听一段音乐,这一整天,都会拥有好心情。

○健康新观点

“走绳”运动 锻炼平衡感

如果你没有玩过极限运动,那么你可以试试“走绳”运动。或许你会问这走绳危险吗,受伤了咋办呢?

所谓的“走绳”运动其实是早在上世纪80年代早期,由登山爱好者亚当·格罗斯基和杰夫·艾林顿所创。“走绳”运动的道具很简单,只要一条一英尺宽的有弹性的结实绳子即可,然后在公园或者是柱子上固定两端即可。走的时候因为绳子的面积较小,就和走钢丝一样,身体肯定会摇晃不停,这时你就需要不断的自我调节,不断的挖掘自身的平衡能力,才能让自己在纤细的绳子上进行行走。

各个年龄层的群体对于运动的难度和趣味也有不同的要求,“走绳”运动也不例外,就像如今的年轻人,不管玩什么运动都喜欢追求其一定的趣味和竞技性,这是就创新了“杂耍式”。也就是在标准动作的基础上包括在绳上站立并长时间保持平衡、任意朝前或朝后走、下蹲再站起、180度旋转等。

○学一招

绵白糖不结块 教你几个办法

绵白糖受潮后表面变为蜜状,一经干燥就会结块,硬邦邦的很难捣碎,令人困扰不已。这时可以在放糖的容器中放一片面包或黄瓜头,5—6小时后,其中含有的大量水分转移到糖上,糖块就可以解开了。

为了防止糖结块,还可以将喝咖啡常用的颗粒状砂糖,与普通绵糖按1:5比例混合保存。砂糖有粒粒分明、不结块、易溶于水的特性,可以减少糖结块发生。

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?不妨把您的养生心经拿出来晒晒吧!现已开通QQ齐鲁晚报——健康养生群

欢迎热爱健康热衷养生的人一起来探讨健康新话题!

QQ:175820199齐鲁晚报——

健康养生群

互动电话:0535——6630821