

# 男人长寿的六个养生秘方

男人们想要长寿,有六个必用的养生秘方。每个人都想长寿。由于男人和女人存在着一定的差异性。因此,男人和女人长寿的秘方略有不同。那么,男人们想长寿的养生秘方是什么呢?我们一起来看一下男人的长寿之道吧。

## 长寿秘方一： 少喝酒多吃菜

男人对肝脏的伤害,首当其冲就是酒精。有关专家研究发现,每天酒精量达160克以上者,10年内酒精性脂肪肝发生率为92%。因此,护肝先从戒酒开始,除少量红酒,白酒啤酒都不宜多饮。多吃蔬菜,三餐安排突出蛋白质与维生素的地位,对延缓肝脏组织老化,肝细胞的修复、更新与解毒能力大有裨益。此类食物包括蛋类、鱼、禽、豆制品、动物肝脏等。

## 长寿秘方二： 多吃葱蒜多喝红酒

美国国家癌症研究院的一项研究表明,每天大蒜或葱的摄入量超过10克的人,比摄入量少于2克的人患前列腺风险降低50%。另外,每天喝一两杯红酒能帮助男性减少患前列腺癌的风险。和谐规律的性生活则能疏通前列腺血管,因而起到前列腺保健的作用。

## 长寿秘方三： 尽早戒烟多吃坚果

有研究显示,30岁以前戒烟能使肺癌的风险降低90%,戒烟5年后,由于吸烟所致的口腔和食管肿瘤风险也会降低一半。人间有三大“杀手”,此三症为:癌症、心脏病和脑血管病(即脑溢血或脑血栓,可导致中风瘫痪),吸烟使水质变坏,血液变浓,血管硬化和血管内径变狭,又普遍降低了人体的免疫力,是造成以上三大病症的主要成因。吸烟可加深人身多种癌症的发病率,而患肺癌者更十之八九是吸烟客。若患了以上各病,重则夺命在即,轻则绵延多年。如多种癌症和中风,都是痛苦无比,康复困难,断送了患者一生的健康和幸福。而且吸烟者比不吸烟者的平均寿命要短5至8年。约有三分之一的吸烟者活不到退休年龄,再有,男人吸烟日久,也就成了患阳萎的最佳候选人,一旦病发,便后悔已迟了。

多吃坚果,坚果富含元素硒,尤其是开心果,开心果中的维E也可以保护肺部,降低患肺



癌的风险。

## 长寿秘方四： 多吃膳食纤维少吃肉

威胁结肠健康的因素依次是:吃肉过多、缺少运动、膳食纤维摄入较少。保证每天充足的蔬菜和谷物摄入很有必要。比如,可以在做米饭时添加一些粗粮,争取占到总量的1/4。富含膳食纤维的食物有芹菜、韭菜、白菜、萝卜、小米、大麦、燕麦等。

## 长寿秘方五： 多喝水多步行

徒步运动。每天进行一定时间的有氧运动,可以防止食物在身体里逗留过长的时间。徒步方法很多,晨跑以及下班

步行回家都是不错的方法。

英国肾脏研究中心研究发现,如果你每天至少喝两公升的水,那么你得肾病的几率就会降低80%。

## 长寿秘方六： 腰部常按摩

按摩强肾。腰为肾之府,常做腰部按摩,可预防中老年人因肾亏所导致的腰酸背痛等症。两手掌对搓至手心发热后,分别放至腰部,上下按摩腰部,至有热感为止。可早晚各一遍,每遍约200次。

以上就是关于如何长寿的6个小秘方。总之,无论是男人还是女人,想要长寿,都要养成良好的生活习惯和饮食习惯。

### ●健康速览

## 中年后要“镁”食

很多人都知道中年之后要补钙,却很少有人清楚补钙的重要性。有研究表明,中年之后多发的不少慢性病,如冠心病、高血压、糖尿病等,都与体内镁含量降低有一定关系。

镁几乎参与人体所有的新陈代谢过程。现代医学证实,镁可减少血液中胆固醇的含量,防止动脉硬化,同时还能扩张冠状动脉,增加心肌供血量,对心脏血管具有重要的保护作用,有“心血管卫士”之称。镁可以降低血压血脂;最近研究表明,缺镁还会造成偏头痛,诱发痛经、脑中风等。

不少食物都是镁很好的来源,谷类有荞麦面、小米、玉米、高粱面等;豆类有黄豆、黑豆、蚕豆、豌豆、豇豆等;蔬菜及水果有苋菜、芥菜、干蘑菇、冬菇、紫菜、杨桃、柿子、香蕉、桂圆、花生、核桃仁、虾米、芝麻酱等。

需要注意的是,有些不好的习惯可使体内镁的排泄量大增:饮酒会使食物中的镁在肠道中吸收困难,并使镁排泄量增多;超负荷脑力劳动及高强度体力劳动或剧烈运动,会对镁的需求量急剧增加,如果没有得到及时补充,容易引起镁缺乏;过多食用肉、虾等富含磷的食物会阻碍镁的吸收;而主食、蔬菜摄入偏少,咖啡和茶喝得太浓太多,饮食中钠盐过多等都会引起镁缺乏。

### ●健康养生

## 冬季养肾有秘招

### 宜静不宜动

宇宙万物有春生、夏长、秋收、冬藏的变化规律。所谓“冬藏”,就是指人到了冬季,应该养精蓄锐、休养生息。

在体育锻炼方面,一是不主张晨练,冬天气温低,生活起居要早睡早起,一定要等到太阳出来后再进行户外活动;二是不能运动得“汗流浹背”。

冬季运动时应以全身发热或微微出汗为准,最好的活动是散步、打太极拳,不能剧烈运动,以免损伤阳气,同时也避免因出汗受寒而染上风寒感冒。

另外,冬季性生活不宜过度,以保护阴精。

### 按摩涌泉、太溪

《黄帝内经》中说:“肾出于涌泉”,位于足心的涌泉穴是肾经的起始穴。按摩涌泉穴具有益精补肾、滋养五脏六腑的作用。涌泉穴位于足前部凹陷处第二、三趾缝处。

可在每日睡前先用温水泡脚,双手互相搓热后,用左手心按摩右脚涌泉穴,右手心按摩左脚涌泉穴,把双脚搓热。

太溪穴是肾经的原穴,被古人称为“回阳九穴之一”。

太溪穴位于足内侧,内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。经常按揉太溪穴有很好的补肾作用。

### 常叩齿、咽津

据唐代孙思邈《千金要方》记载,三国时期有位老人叫皇甫隆,“年出百岁而体力不衰,耳目聪明,颜色和悦”,他的养生秘诀就是叩齿、咽津。研究证实,经常叩齿、咽津,不仅能坚固牙齿,改善牙周血液循环,还能起到强肾固精的作用。

叩齿、咽津的具体做法是,早晨起床漱口后,上下牙齿叩击36次,再用舌在口腔中来回转动(叫做“赤龙搅海”),左右各18次。这时口中唾液逐渐增多,接下来含唾液做漱口状36次,最后将唾液分次缓缓下咽。

### ◎养肾食谱◎

**黄酒核桃泥**  
**原料:**核桃仁5个,白糖50克,黄酒50毫升。  
**制作:**将核桃仁、白糖放在瓷碗中研成末,放入锅中,加黄酒,用小火煎煮10分钟。  
**说明:**适合肾阳虚者食用。  
**山药羊肉粥**  
**原料:**鲜山药500克,羊肉、糯米各250克。  
**制作:**羊肉去筋膜,洗净,切碎,煮烂后,下糯米和山药共煮。  
**说明:**适合肾阳虚者

食用,具有温补脾肾,涩精止泻的作用,尤其适用于慢性腹泻及遗精者冬季食用。  
**枸杞子粥**  
**原料:**枸杞子20克,粳米100克。  
**制作:**将枸杞子与粳米洗净后放入砂锅内,加水适量用急火烧至沸腾,改文火,待米开花、汤稠时,停火焖5分钟即成。  
**说明:**可根据喜好加蜂蜜或白糖。适合肾阴虚者冬季长期食用,具有滋补肝肾,益精明

目的作用。  
**枸杞麦冬粥**  
**原料:**枸杞子30克,麦冬10克,花生米30克,大米50克,白糖适量。  
**制作:**将枸杞子、麦冬水煎取汁去渣,放入洗净的花生米、粳米煮粥,煮熟后调入白糖,稍煮即可。  
**说明:**适合肾阴虚者食用,具有滋补肝肾的作用,尤其适合肝肾不足所致的头晕眼花、视物不清、耳鸣耳聋。脾虚的人忌用。