

老年人运动养生 四个方面要警惕

戒负重练习

老年人肌肉有所萎缩,肌肉力量也明显减退;神经系统反应较慢,协调能力差,对刺激的反应时间延长。因此老年的运动宜选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松、全身得到活动的练习,如太极拳、步行、慢跑等都很合适。

戒急于求成

活动量过大是老年人发生意外损伤的原因之一。老年人生理功能降低,对体力负荷的适应能力较差,因而在运动时应有较长的适应阶段。锻炼时要循序渐进,对一定的运动负荷适应后再慢慢增加,切忌操之过急而使活动量负荷过大。

戒屏气使劲

平时我们的胸腔内压力低于大气压,称胸腔负压,这有利于静脉血液回流心脏,而屏气时胸腔内压力骤然升高,使血液回心不畅,因而脑的血液供应也减少,易发生头晕、目眩;而屏气完毕时,血液骤然大量回心,会使心输出量骤增,血压上升,脑血供也猛然增加,易发生脑血管意外。因此老年人运动时一定要注意呼吸顺畅自然,切忌屏气使劲。

戒头部位置变换

如前俯后仰、侧倒旁弯、各种翻滚、头低脚高、脚朝上的倒立等,都是属于头部移动的动作。这些动作会使血液向头部流动,老年人血管壁变硬,弹力又差,一旦经受不住发生血管破裂,就会造成脑溢血,重者危及生命。

喝铁观音的五大禁忌

铁观音是历史名茶,同时也是中国十大名茶之一,是福建乌龙茶的代表。在闽南地区,家家户户都以铁观音为日常的饮品。铁观音有减肥瘦身、抗衰老、抗动脉硬化、防治龋齿、防治糖尿病等功效。铁观音内含有较多的营养价值,长期饮用对身体有好处。但是在饮用的时候应该注意和禁忌。不该喝铁观音的时候千万不能喝铁观音,反而会造成副作用。

忌空腹饮茶。空腹饮茶,茶性入肺腑,等于“开门揖盗”,我国自古就有“空腹不饮茶”之说。

忌饮烫茶。太烫的茶水对人的喉咙,食管和胃有刺激。假如长时期饮用太烫的茶水,有可能引动这些个器官的病变。

忌浓茶。浓茶含咖啡碱,茶碱多,易引动头疼,咖啡碱有提神的作用,容易导致失眠,睡不着。

忌冲泡时间太久。铁观音冲泡时间过长,茶叶中的茶多酚,类脂,芳香物质等可以半自动氧化,不止茶汤色暗,味差,香低,并且因为茶叶中的维他命C,维他命P,蛋白质等因氧化而减损,使茶汤营养价值大大减低。

忌饭后立刻饮茶。茶中含鞣酸,能与食品中的氨基酸,铁质发生凝结效用,影响人的身体对氨基酸和铁质的克化吸收。

中华茶博城11区129碧峰岩名茶提供



地址:青年路铁路桥南500米

快乐老人悠悠游 >>

憋了一个冬天, 可以出去走走啦

二月来个错峰“抄底游”

本报记者 韩杰杰

春节过后,一年中机票最便宜的时候来了,1至3折的特价机票纷纷露头。同时记者从市区多家旅行社获悉,哈尔滨、海南等市民春节期间出游的热门目的地价格也直线回落。

一年中“抄底价”“出游的最好时机”到来了,小伙伴们还等什么呢?

节后机票价格大跳水

春节假期过后,机票市场逐渐进入淡季,春节前夕一路高涨的机票回落到1至3折的特价。

来自去哪儿网的机票数据显示,山航、南航、国航的多个线路推出了特价机票。2月、3月份出发,北京飞青岛的机票降至2.6折199元,青岛飞厦门的机票降至2.7折410元,北京飞上海的机票降至2折230元,南京飞北京的机票降至1.1折仅120元。

据业内人士介绍,春节过后一直到清明节,是民航的淡季。这段时间的机票价格也处于一年中较低的价格区间,是一年中出行非常实惠的时候。

旅游线路下调三成

在机票、酒店等旅游接待环节采购价格走低的同时,团费也出现一年的优惠价。

潍坊阳光国旅工作人员介绍,春节放假期间旅游价格要比平时高出二至三成,这是由

于春节期间机票和酒店没有优惠活动。而现在,节后的旅游线路已全面下调,平均降幅达30%。“春节期间,去巴厘岛旅游,每人收费10000元以上,现在团费6000元左右。”工作人员介绍,国内游方面,春节最为火爆的“一南一北两头热”的海南和哈尔滨,目前价格也直线下降。春节期间,三亚游价格一天一个价,主要取决于机票的价格,腊月二十三、四,三亚游团费4000元左右,到腊月三十已涨至六七千元,最高的报价为1万多元。现在三亚游团费最低为3000元,最好的精品游不过5999元。而哈尔滨的雪乡游,春节期间为4000-5000元钱,现在为3000元左右。

业内人士介绍,春节后到4月初堪称旅游“抄底”期,“此时出游不少线路的价格不仅比春节便宜很多,甚至比平常也便宜一成左右。”

记者了解到,目前旅行社2月中下旬至3月份出发的旅游产品已全面开售。与春节黄金周相比,出境游价格普遍下降20%~40%,国内游价格普遍下降30%~50%,部分线路最高降

幅超过5成。

老人游线路推荐:

厦门是个美丽丰富的城市,鼓浪屿,南普陀,大海边红色的马拉松跑道,白鹭洲灯红酒绿的夜晚;厦门是个祥和怡然的城市,鼓浪屿小小的三一堂,老人们安静地分享生命的哀乐;厦门有很多的小旅馆,每家旅馆都透着主人家的心思。住在小旅馆里,仿佛住在一个不远不近热爱生活的人家里,朴素讲究,丝丝缕缕热爱生活的小气氛。

携程网日前发布的2014年春节旅游人气排行榜显示,厦门位居十大境内旅游目的地第一。

“厦门春秋两季最适合旅行,冬季也比较温暖。厦门阳光充沛,一年四季花木繁盛。厦门总体气温比较温和,年平均温度20.9℃,最低4℃。”阳光国旅工作人员说,2、3月份出游,她比较推荐厦门线路。气温适宜,距离也合适,景点也适合中老年人参观,总体而言,团费也优惠,5天游最低团费为2000元。

小编有话说:

带着相机去旅行

您拍,我来发

旅行,就是离开生活熟悉的地方,然后不一样的归来。

旅行,就是重新回到出发的地方,并重新认识它。

旅行,就是在地图上的一个点,留下自己的脚印,然后慢慢回忆和品味。

过去的岁月中,你有没有一次说走就走的旅行?那样的旅行当中,是喧闹还是寂寞?是享受还是艰辛?你是否感受到了不一样的自己?有没有让

你念念不忘的地方?

欢迎您将在旅行途中拍摄到的或有趣、或新奇、或感动的各类精彩照片分享给大家,用图片说说让您难忘的旅行,以及旅行中的那些人那些风景那些事。手机拍照,一样可以留下超美的风景。不求照片技术含量多高,只求能感受您拍照时那份不同的心情。邮箱wfxiyanghong@163.com,咨询电话13405360456。

享寿人生

老人起居健康 记住六个数

长生不老难,但通过养成良好的起居习惯延年益寿未必困难。日前养生专家总结出一组老人起居的“健康密码”,指导老人科学养生。

每天睡眠不少于6小时。多项研究表明,7小时是睡眠的最佳时间,睡眠时间不足6小时者,大脑老化会提前4~7年。

吃饭最多八分饱。俗话说:“七八分饱人不老”。当你觉得胃里还没填满,但对食物的热情已经下降时,就要停下筷子。

一项研究发现,男性吃得太饱,会造成抑制细胞癌化的遗传因子活动能力降低,增加患癌几率。

穿衣忌三紧。老年人切忌穿狭窄瘦小的衣服,尤其忌领口紧、腰口紧、袜口紧。领口紧会影响心脏向头颈部运送血液,使脑部发生供血不足。腰口紧不仅束缚着腰部的骨骼和肌肉,还会影响这些部位的血液流通与营养供应。

每天排便1次。老年人肠胃

功能减弱,更容易便秘,但是为了健康,应尽可能地保证每天排便一次。平时可以多吃些富含膳食纤维的食物。

起床先坐5分钟。老人多血液循环差,并且多半有关节劳损,晨起时往往会出现晨僵症状。此时若不经热身,迅速起床,很容易引发腰痛。

每天至少运动30分钟。老人每天至少运动30分钟更有益健康,长期坚持,可以使心脏病危险降低一半。