

每天1杯茶等于7杯鮮橙汁



想健身？沒時間！補完覺？更累了！快節奏的生活讓很多人沒時間養生。記者為此採訪多位健康專家，介紹了7個用時不多却能“四兩撥千斤”的養生小妙招，可以事半功倍。

快跑5分鐘，堪比慢跑45分鐘

澳大利亞科廷大學研究發現，每周進行3次5分鐘短跑或每天騎車45分鐘，都能增強新陳代謝，促進心臟健康。與慢跑、健步走等運動相比，高強度的運動可以在短時間內產生相同的結果，而且更有利于堅持下去。北京體育大學運動醫學系教授陸一帆指出，運動分為有氧運動和無氧運動，快跑屬於後者，能增強爆發力和反應速度，維持內分泌平衡，減少跌倒風險。現在學界普遍認為，老年人也需要一些無氧運動。老人快跑時要做好防護措施，避免摔跤和過度疲勞。平時還可練習仰臥推舉、引體向上、俯臥撐等，加強四肢、腰背部的力量。

冥想5分鐘，等于熟睡1小時

很多人認為冥想“很玄”，但中科院博愛心理醫學研究院院長傅春勝介紹說，冥想是西方化的叫法，在中國被稱為“內觀”，心理學稱之為“正

念”，與傳統的禪修、打坐頗為相似。冥想就是關注自己的一呼一吸，將心神收歸身體，不去胡思亂想，有助於提高專注力，對身體健康也有好處。一項神經科學研究發現，正念冥想可提高大腦的連通性，增強記憶力，消除恐懼和壓力。傅春勝說，最初級的冥想簡單易學，最大的特點就是“不想”：不帶任何評價地看待一事物，比如凝視一朵花、觀察一片葉、仰望一次夜空……祇需幾分鐘，就能放鬆大腦和心情，解除焦慮和疲憊，回歸精神飽滿、思維清晰的狀態，就像從熟睡中自然醒來一樣充滿活力。

午睡10分鐘，堪比熟睡2小時

一項研究發現，每天午後小睡10分鐘就可以趕跑困意，對神經的放鬆效果堪比深睡眠2小時。如果每天午睡30分鐘，可使激素分泌更趨平衡，冠心病的發病風險減少30%。上海市中醫院失眠癥醫療協作中心副主任施明指出，用午睡給自己“充電”，可提高大腦的反應能力，提高下午的工作效率。晚上睡眠不好的人，更要在中午小睡一會，能改善睡眠不足帶來的影響。施明建議，午睡時間可選在午飯後半小時，不要吃完飯馬上睡覺；午

中，老年人雖然過程中進行得較為困難，但測試結果與青年人相差無幾。

研究人員表示，從某種程度來

注意力老人更集中

休時間不宜超過半小時，否則更疲勞。上班族午睡時盡量不要趴在桌上，可自備折疊躺椅。

大笑20分鐘，堪比慢跑半小時

有研究顯示，大笑20分鐘帶來的健康益處，相當于慢跑半小時。美國羅瑪琳達大學的研究人員讓14名受試者分別觀看20分鐘戰爭片或喜劇片，或者運動半小時，結果發現，看喜劇片的人，血壓、體內應激激素水平、膽固醇水平都顯著下降，而且食欲大增，效果與運動一樣。這說明，情緒會對身體產生影響，而大笑和運動帶來的機體變化極為相似。傅春勝表示，從生理角度來說，笑是肌肉放鬆的過程，可以讓自身免疫力得到提高；從精神層面來看，笑是一種愉悅的情緒表達，能釋放負能量。對於無法完成太多肢體運動的老年人來說，經常大笑對保健更重要。傅春勝建議每個人都要經常笑，並從中學會自我調節。可以經常看看幽默影視劇、相聲、小品，或細心觀察身邊有趣的事情。遇到不愉快的事情，不妨用幽默自嘲來應對。

每天1杯茶，等于7杯鮮橙汁

法國巴黎預防醫學中心尼古拉唐善教授的研究表明，與不喝茶的人群相比，愛喝茶的人死亡風險降低24%。而英國一項抗氧化實驗表明，一杯300毫升的茶水，抗氧化效果相當于1.5瓶紅葡萄酒（每瓶約750毫升）、12瓶白葡萄酒、4個蘋果、5祇洋葱或7杯鮮橙汁。中國農業科學院茶葉研究所副所長江用文表示，人的衰老就是一個緩慢“氧化”的過程，所以每個人都需要抗氧化。而茶的抗氧化能力很強，養成每天飲茶的習慣能有效對抗老化問題。他強調，茶葉有“三抗”和“三降”等六大好處，即抗癌變、抗輻射、抗氧化、降血壓、降血脂、降血糖。日本的流行病學研究發現，與每天喝茶少于3杯（每杯30毫升）的人相比，每天喝10小杯茶的男性發生心血管病的危險指數降低42%，女性降低18%。江用文介紹說，綠茶的茶多酚類物質保留最多，抗氧化功效最

說，人的大腦會通過集中注意力來減少衰老帶來的消極影響。老年人的大腦運轉能力不比青年人，但是他們的大腦能夠更有效地找到目標。

“邊活動邊笑”。

結果顯示，參與者的心理健康和有氧耐力水平都得到了提升，運動結果的期望值也有所改善；96.2%的參與者認為笑聲讓鍛煉變得更愉快，89.9%的參與者認為笑能鼓勵他們參加更多的鍛煉課程或娛樂活動。發表在《老年醫學雜誌》上的這項研究成果認為，笑與鍛煉結合在一起，能更好地鼓勵老年人開始鍛煉并持之以恆地堅持下來。

好。但茶多酚會對胃造成刺激，有慢性胃炎、胃潰瘍的人群最好少喝綠茶，可以用紅茶代替。茶中含有少量咖啡因，睡眠不穩、心臟不好的人不宜飲用，切忌睡前及空腹喝茶。建議飯後1小時飲茶最好，可以在茶杯中放3~5克綠茶，每克茶葉衝50毫升開水，泡3~5分鐘，衝三四泡即可。

遛狗2個月，等于健身1年

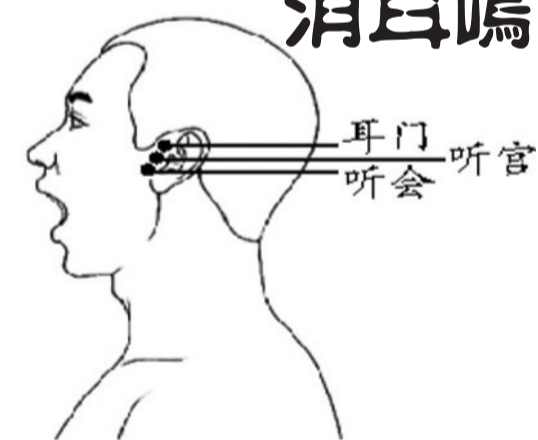
英國一項調查發現，養狗的人鍛煉時間比健身房會員還要多。這份資料採集了5000多人的數據，結果發現，狗主人平均每天會帶著愛寵出去溜達48分鐘，一周下來，散步時間可達5小時38分鐘。他們每周至少會帶著寵物進行3次長距離的行走，又增加了2小時33分鐘的鍛煉時間。算下來，遛狗兩個月，運動效果就相當于健身一年。傅春勝說，人都有惰性，運動計劃容易半途而廢，而養狗的人不得不滿足寵物外出的需求，無形中增加了鍛煉積極性。據統計，若將一祇寵物犬從小養到老，主人遛狗的裏程可超過2.3萬英里（約合3.7萬公里），約等于徒步環繞地球一周。養狗還能讓人們和愛犬建立依戀關係，實現情感交流，結識更多朋友，感受到自我價值。

每天穿休閒裝，助你多走500步

美國威斯康星大學研究顯示，穿休閒裝上班可以使活動量提高8%，相當于每天多走500步，一年堅持下來可減掉0.8公斤體重。陸一帆指出，服裝的舒適度往往會影響到人們的運動欲望，人在最舒服的狀態下容易舒展筋骨，更願意參加運動。身着西裝革履雖然有氣度，但會在無形中拘束身體，過于合身的衣服一般少有“舒適”的。因此，平時多穿一些版型寬鬆、面料舒適的衣服，能增強運動意願。

最後想提醒大家，健康是一生的功課，需謹記“欲速則不達”。雖說這些“小”的養生法也能起到“大”的保健功效，但這并不能替代正規鍛煉，更不能投機取巧，而是讓我們利用好每一點細碎的時間，積累健康。

擦耳前三穴 消耳鳴



“腎開竅于耳”，耳鳴多與腎虛相關，也是聽力下降的表現。隨着年齡增長，腎氣逐漸虛衰，但耳鳴並不是老年人的專利，很多中青年人也會出現耳鳴。這是因為人們的工作壓力比較大，平時又不注意休息，耳部的微循環出現問題，導致耳鳴。此外，還有一種頸源性耳鳴，實為頸椎病的一種併發癥。

耳鳴是患者的一種主觀感覺，經檢查僅有少數人能查出器質性病變，大多數耳鳴患者往往查不出原因，所以醫生也就沒辦法開藥。怎樣才能消除這煩人的耳鳴呢？其實，治療耳鳴的藥就在你自己的身體上。

對耳聾、耳鳴、聽力下降這類疾病的治療，耳周的穴位效果往往比較明顯。當我們張開嘴時，耳朵的前面會隆起一個骨性突起，而在這個突起的後面、耳道的後面，就會出現一個縱向的凹陷，這三個擅長治療耳鳴的穴位就自上而下排列在凹陷裏，分別叫作耳門、聽宮、聽會（如圖）。

耳門是手少陽三焦經的穴位，聽宮是手太陽小腸經的穴位，聽會是足少陽膽經的穴位。三個穴位雖然分屬三條不同的經脈，但因為這三條經脈的循經路線都會進入耳朵裏面，然後經過耳前，所以這三個穴位都可以直通耳穴，而且它們緊挨在一起，方便三個穴位一同按摩。方法也非常簡單，祇需張開嘴，找到耳朵前面的縱向凹陷，用食指上下來回擦擦即可，隨時隨地都能做。具有活血化癥、疏通經脈的作用，對於緩解耳鳴以及老年人聽力下降都很有益處。

德國一項研究發現，隨着年齡增長，老年人的認知反應速度下降，但是他們的注意力却更加集中。

研究人員招募了17名青年人和10名老年人志願者。實驗中，志願者要將不同顏色組合的圓圈歸類。在顏色完全不同的組合分類任務

笑聲讓鍛煉更愉快

近日，據美國“合眾國際社”報道，美國喬治亞州立大學老年醫學研究所的研究員塞萊斯特·格林發現，將有意識的微笑融入鍛煉方案中，能有效增加運動對老年人的健康益處。

為幫助老年人從鍛煉中獲得積極的情感體驗，研究人員設計了一項體育活動，專門通過笑聲增添鍛煉

的樂趣。笑是一種令人愉悅的活動，所以研究者推測將有意識的笑融入鍛煉方案，能增加參與健身活動的老年人的樂趣。在這項新研究中，研究者要求居住在不同生活場所的老年人在從事中等強度的力量、平衡和柔韌性鍛煉時加入笑聲練習，這種特殊的訓練方案被稱為

女性注意4大影響健康毒素

現代生活節奏不斷加快，不少女性由于工作壓力不斷加大，容易出現黃褐斑、便秘等現象，當你出現了這幾個現象可要小心了。

四個現象要警惕

便秘 長期便秘，糞便不能及時排出，會產生大量毒素堆積，這些毒素被人體吸收，會繼發腸胃不適、口臭、色斑等其他癥狀，導致人體器官功能減弱，抵抗力下降。

黃褐斑 內分泌發生變化、長期口服避孕藥、肝臟疾患、腫瘤、慢性酒精中毒、日光照射都是黃褐斑發生的原因。

每個人都期望自己有嬌好的容顏，可是不知從什麼時候開始，你的臉上出現了黃褐或淡黑色斑片，那一片片呈地圖狀或蝴蝶狀的斑片，使肌膚失去了原有的水嫩光澤。

痤瘡 痤瘡是一種毛囊與皮脂腺的慢性炎癥性皮膚病。各種毒素在細菌的作用下產生大量有毒物質，隨着血液循環遍及全身；而當排出不通時，又會通過皮膚向外滲溢，使皮膚變得粗糙，出現痤瘡。

此外，微量元素缺乏，精神緊



張，高脂肪或高碳水化合物飲食都是痤瘡的誘因。所以我們不能祇注意“面子”上的功夫，而忽視了體內的“環保”。

口臭 口臭是指口內出氣臭穢的一種癥狀，多由肺、脾、胃積熱或食積不化所致，這些東西長期淤積在體內排不出去就變成了毒素。

食辛辣食物或暴飲暴食，疲勞過度，感邪熱，虛火鬱結，或某些口腔疾病，如口腔潰瘍、齦齒以及消化系統疾病都可引起口臭不清爽。

四類毒素需排出

