

# 4個小動作暗藏養生大學問

養生重在平時，貴在堅持。國家體育總局健身氣功管理中心副研究員丁麗玲說，如果我們注意日常生活中的一些小細節，比如坐、臥、行、立的狀態下做些小動作就能達到養生效果。

**坐着捏膝蓋。**俗話說“人老腿先老”，而“腿老”是膝蓋先老。膝蓋是人體全身最為複雜的一個結構，也是最容易受傷的一個部位。加之膝蓋處多為韌帶組織和骨骼，肌肉較少，即“筋多肉少”，所以此處的血液循環相對較差，我們平時觸摸膝蓋也總是感覺涼涼的。因此，養護膝關節的一個重點就是給以它熱度和按摩。建議中老年人平時坐在椅子和沙發上時，要養成雙手捂住膝蓋，同時加以適當按摩的習慣。

具體做法是：兩手掌心分別捂在左右膝蓋骨上，利用手心的溫熱對膝蓋進行加溫。自然散開的五指則發揮按摩作用，相當於施以針灸一般。按摩時先用五指在骨節周圍放射狀向外點按，大概八九個來回即可。然後五指合力輕輕抓揉膝蓋，最後再搓一搓膝



蓋。溫煦作用加上揉捏按摩，配合起來，可以起到促進膝關節血液循環的作用，從而濡養關節，減輕關節痛等多種癥狀。

**走路握拳頭。**從古到今，握力都是健康的晴雨表，握力越大則說明越健康長壽。現代研究也表明，手指越靈活，頭腦越不容易“生鏽”。倫敦大學整合近50年來對握力的研究報告顯示，握力是有效的長壽特徵，而握拳正是最易操作的提高握力的方法。

具體做法是：翹起手腕，五指向前，掌心向下，然後從前向後旋轉手腕，並順勢握拳。握拳有兩個動作要點：一是旋轉手腕，二是中指點按勞宮穴。這是因為手腕處有手太陰肺經等多條經脈的原穴，通過旋轉手腕，能夠刺激各個原穴，起到強化相關臟腑功能的作用。其次，握拳時中指正好落在掌心的勞宮穴上。中醫認為，勞宮穴屬於心包經的一個穴位，點按勞宮穴，具有清心火、安心神、降肝火的作用。平時我們可以邊走路邊練習握拳，注意先運腕，然後握拳點按勞宮穴3~4秒鐘，重複動作。

**臥時練提肛。**提肛是傳統的養生手段。中醫認為，肛門附近有三條經脈：任脈、督脈和衝脈。任脈總任一身之陰，督脈總督一身之陽，衝脈為血海，它們分別主管人體的陰精、陽氣和性功能。提肛運動可以促進陰陽之氣的循環。其中，會陰穴是非常重要的長壽要穴，經常練習提肛這個動作，可以對會陰穴起到很好的按摩作用，對生殖功能的養護作用效果很好。

提肛時微微向內收縮肛門，類似於忍大便一樣的感覺，堅持3到4秒後放鬆，然後再提肛，反復做幾分鐘就可以了。長期堅持有助減少痔瘡的發生，改善女性尿失禁的癥狀。

**站立提腳跟。**腳被譽為“精氣之根”，人體生殖系統在足部的對應反射區正是腳跟，因此提腳跟的運動有益生殖保健。



練習時要充分提腳跟，然後緩慢下落至一半的距離時改為快速落下腳跟，即顛足震動腳跟。這樣可以加強足部的感覺，鍛煉人的平衡能力，中老年人常練習可以防止摔倒。顛足產生的震動還對足跟脂肪墊起到良性的按摩作用，可以緩解足跟痛。

## 白菜煮鮮姜治感冒

感冒俗稱傷風，通常由呼吸道病毒感染引起，表現為流涕、鼻塞、咽痛、咳嗽、發熱惡寒等。對於傷風感冒可以用這個小方：大白菜根3個，洗淨切片，加鮮生姜三片，煎湯趁熱喝下，蓋被出汗。

中醫認為，傷風感冒有風寒感冒、風熱感冒之分，風寒感冒是風寒之邪外襲、肺氣失宣所致，秋冬寒冷時節常見，表現為惡寒重、發熱輕、無汗、頭痛身痛、鼻塞流清涕、咳嗽吐稀白痰、舌苔薄白，治法應以辛溫解表為主。風熱感冒是風熱之邪犯表、肺氣失和所致，表現為發熱重、微惡風、有汗、咽喉紅腫疼痛、咳嗽、痰黏或黃、鼻塞黃涕、舌尖邊紅、舌苔薄白微黃，治法應以辛涼解表為主。

中醫認為，白菜能養胃生津、除煩解渴、利尿通便、清熱解毒，可用于治感冒、發燒口渴、支氣管炎、咳嗽、食積、便秘、小便不利、凍瘡等。生姜具有發汗解表、溫中止吐、溫肺止咳的作用，主要用于治療風寒感冒、胃寒嘔吐、肺寒咳嗽等。白菜根與生姜同用，取白菜清熱解毒、養胃生津之功，生姜發汗解表之效，同時生姜可以制約白菜的微寒之性，煎湯蓋被發其汗，令風邪從汗而解，氣血陰陽調和而愈。服用本方，也可以多做一些肩胛骨的運動，可以輔助發汗。

需要注意的是，本方較適用於風寒感冒，若為風熱感冒，宜去掉生姜或與其他疏散風熱藥物如金銀花同煎。若感冒癥狀嚴重、多日不愈，需要去正規醫院來確定病因、規範治療，避免失治誤治。

## 冬季養肺食補開始

冬季是呼吸系統慢性病的高發季節，人們很容易出現口幹、唇裂、鼻塞、咽痛、乾咳等癥狀，但同時，冬季也是養肺的好時機。惠州市中心醫院中醫門診主任、惠州市名中醫姚勇認為，冬季主寒，寒性凝滯，寒邪最易損傷人體陽氣，所以冬天養肺十分重要。

姚勇介紹說，中醫講究五色對應五臟，白色入肺，因此冬季多吃白色的食物可以潤肺、養肺，也可有效預防咳嗽、哮喘、咽炎等癥狀。比如：百合、白蓮子、銀耳、蓮藕等食物都屬養肺首選。蓮藕生熟皆可食用，生食可清涼入肺，熟食與排骨炖湯可健脾開胃，滋補養生；百合能潤肺止咳、清心安神，可與西芹等一起炒或與糯米熬粥；杏仁能潤肺、止咳，可與薏米等熬制成粥，也可與豬肺等一起炖湯。

以食養肺應以溫補為主。根據中醫“虛者補之，寒則溫之”的原則，寒冷的冬天可以在膳食中合理適量加入溫熱性且具有補益肺腎的食物。如羊肉、牛肉等肉類，黑米、黃豆等谷類，核桃、花生、桂圓、紅棗等乾果。

如果選擇以藥養肺，可以選擇一些生津潤肺的中藥。姚勇介紹，西洋參、太子參、沙參、麥冬、石斛、玉竹、百合、杏仁、天花粉、蘆根、白木耳、黑木耳、龜板、鱉甲、地黃等都是滋養肺陰的藥物。但服用時應謹遵醫囑，對癥下藥。

此外，適量運動可增強肺功能，也能增強人體免疫力，在選擇運動方式時可根據個人體質選擇一個適合自己的。姚勇強調，運動時要遵守“收養肺氣”的原則，運動量不宜過大，運動強度不宜過高，運動時保證呼吸均勻，防止因出汗過多耗損陽氣。此外，適量做呼吸動作對清肺也有很大作用，大笑也能清理呼吸道，使更多氧氣進入到人體內，保證肺臟健康。

## 懷孕改變女性大腦

### 慢性腎病源于骨髓

英國《自然·神經科學》近日刊登的一項研究發現，懷孕會導致母親大腦結構發生變化，這種改變可以增強母親照顧孩子的能力。

西班牙巴塞羅那大學研究人員艾瑟琳·霍克澤瑪及其同事對西班牙25位女性進行了長達5年的跟蹤研究，分別對她們懷孕前及產後幾個月後的大腦進行掃描。作為對照組，研究人員又招募了20位未孕女性、17名未育男性，以及19名初次做爸爸的男性，並掃描了他們的大腦。結果發現，祇有懷孕女性出現了大腦灰質減少、大腦結構發生變化的情況，且這種改變與對照組相比相當顯著，甚至光靠影像就能識別出。後續成像顯示，在孩子出生後兩年內，除了海馬體（一個與記憶有關的區域）的灰質容量部分恢復外，其他未有

## 懷孕改變女性大腦

變化。第二組試驗中，研究人員向這些母親展示了一些孩子的照片，其中包括她們自己的孩子。當看到自己孩子照片時，研究人員觀察到，她們被改變腦區中的神經活動明顯增加。研究人員得出結論，懷孕導致的大腦改變發生在與社會認知有關的區域，以及母親對其孩子圖像作出反應的區域，這些改變能幫助女性更好的適應“媽媽”這一新身份。

研究人員表示，雖然懷孕女性的灰質體積會明顯減少，但這些女性懷孕前後的認知能力、表達能力等均未改變，換句話說，“孕傻”是沒有科學依據的。

## 懷孕改變女性大腦

因素。為了研究suPAR的產生和作用，研究人員利用模型，使腎病患者的外周血幹細胞向未成熟骨髓細胞傳遞信號。結果發現，骨髓衍生出一種未成熟骨髓細胞是suPAR的來源。

研究人員認為，該研究結果對腎病的治療提供了新的方向，例如，有關suPAR的幹細胞移植應該納入相關腎臟疾病的治療。研究人員同時表示，生活方式也會影響suPAR水平，吸煙和體重增加會使suPAR水平提高，戒煙和減肥則可降低suPAR水平，但就像膽固醇水平一樣，光靠保持良好習慣的作用是有限的，suPAR水平的調節還需要藥物幹預。

## 這樣喝紅酒能減肥



我們都知道，減肥時應該完全戒酒，有不少人也因此快速瘦了下來。但是，我們可以減肥的同時不放棄喝酒嗎？有研究表明，喝紅酒可能有助於減肥。原因在於，有一種叫做白藜蘆醇的化合物可以將人體內的白色脂肪轉換成米色脂肪。米色脂肪被證明可以快速燃燒掉卡路裏，而不是將它們存儲起來。那些被消滅的白色脂肪就是肥胖的“罪魁禍首”，它儲藏卡路裏，造成肥肉的堆積。

### 喝酒也在攝入能量

對於很多人來說，為了彌補年底12月過度的聚會與胡吃海塞，會選擇在新年的1月戒酒一個月，並且也因此甩掉了幾公斤肉。當然，戒酒31天能否加速瘦下來，還要取決於你到底吸收了少多少卡路裏。

酒精會增加節食飲食中的卡路裏，然而大多數人都忽略了這一項，在飲酒的同時並沒有減少日常卡路裏的攝入量。1克純酒精可以提供7卡路裏的熱量，幾乎是1克碳水化合物兩倍，1克脂肪的9倍。看來，要想保持苗條，舉起酒杯時就得想想少吃多少

食物才能平衡攝入的熱量。

### 紅酒能燃燒熱量

不過，美國《商業內參》雜誌近日發表文章稱，最新的研究為酒精愛好者帶來了福音——每天一杯紅酒可能是幫助減肥的秘方。那麼，紅酒又是如何起到減肥的助推作用呢？在這個美好的減肥秘方背後，是有科學依據作為支撐的。眾所周知，紅酒有助於預防心臟疾病，並且還能維護皮膚和頭髮更有光澤，但是紅酒也能成為瘦身食譜中的黑馬嗎？

而紅酒能減肥的秘密就在於，在紅酒中發現的一種叫做白藜蘆醇的化合物，它有助於將體內的白色脂肪轉換成米色脂肪。米色脂肪形狀如豌豆大小，散落在成人體內脊柱以及鎖骨附近的皮膚下。這一類脂肪的特點是可以快速燃燒掉卡路裏，而不是將它們存儲起來。在傳統意義上，白色脂肪細胞主要負責存儲卡路裏，因此米色脂肪細胞可能成為治療肥胖和糖尿病的新作用靶細胞。

### 飲用時間要注意

儘管這個新消息讓不少人欣喜，但是喝紅酒也要注意時間，有些人喜歡每晚臨睡前來杯紅酒。不管這是否有助於睡眠，又或者為讓心情放鬆下來，貪飲了幾杯。但是在夜晚食杯很容易來點“下酒菜”，那無形中就增加了卡路裏的攝入量。所以，提醒那些想採用紅酒減肥的人們，飲用時間也很重要。

當然，要想減肥，保持健康的飲食習慣和有規律性的鍛煉也必不可少。不要忘記本文開頭所說，在喝紅酒的時候其實也在喝卡路裏。節食減肥的你，也得把紅酒的熱量扣除在每日攝入中。但是從好的方面講，適量喝紅酒有助於加速脂肪的消耗，從而維持新陳代謝的正常運轉，甚至還能預防肥胖。所以，讓我們為白藜蘆醇幹杯吧！