“窮養”身體才長壽

近十幾年來，人們的生活富裕了，但健康問題也越來越多；上世紀60~70年代生活盡管窮，却没有這麽多高血壓、肥胖、糖尿病、冠心病、腫瘤等患者。這是因爲，現在的人們往往采用“富養”的生活方式，却忘記了下面這些不花錢、有效的“窮養”保健法。

1.最好的萬能“藥”：水。缺水就會引起身體功能紊亂，不及時補水可能引發疾病。因此維持正常水含量，是身體健康的基本保證。但要注意一次喝一大杯或喝凉水都會損傷脾胃，平時最好是小口喝温水。如果舌苔發白，表示脾胃有寒，可以喝生姜紅糖水；容易口幹的人可以喝偏凉一點的水。

2.最好的防癌“藥”：走路。中醫認爲，癌癥的發生與經絡不通暢、氣血瘀滯有關。運動四肢可以改善脾胃功能，即使是粗茶淡飯也可以補益身體；如果運動太少，就會損傷脾胃功能，即使吃山珍海味，體檢時却還是“缺這缺那”。另外，運動的時候，血液循環加快，可以通暢經絡、打通血脉瘀堵。作爲有效的鍛煉手段，走路也要有度，運動强度以“微微出汗”爲宜，時長最好爲20~30分鐘，行走時要保持呼吸自然均匀，保證身體有充足氧氣供應。

3.最好的長壽“藥”：大笑。如果一個人心裏充滿喜悦，身體就會陽氣足，血脉通暢，脾胃運轉正常，自然就會發出朗朗笑聲。現在許多人由于生活壓力大、内心煩惱多，常出現容易上火、四肢冷、没有食欲、患心血管疾病等問題。經常大笑，就會啓動身體的調節功能，身體陽氣就會增加，血脉也會暢通，自然表現出活力充沛、精力旺盛的健康狀態。風趣幽默、喜歡談笑的人患心血管疾病的幾率也更低。有研究表明，觀看喜劇片可以使血壓、膽固醇水平顯著下降，對運動不足的老人來説尤其重要。

4.最好的美容“藥”：睡覺。一個人要想“容光焕發”，首要問題是養氣血。晚上11點~凌晨3點是氣血通過肝膽的時間，如果這個時間没休息好，就會影響“肝藏血”的功能，這就是爲什麽晚睡或熬夜的人往往氣色差、無精打采。從西醫角度講，人們在凌晨兩點到三點的時候，應處于熟睡狀態，此時褪黑素會達到峰值。若長期熬夜、晚睡，褪黑素的分泌會受到影響。

5.最好的大補“藥”：泡腳。中醫認爲，身體的三陽三陰經絡都通到足部，三陽經絡保護身體不受外面寒濕等邪氣的入侵，三陰經絡滋養着内臟肝脾腎。因此，堅持泡脚可以滋陰壯陽，自然健康長壽。泡脚時水不一定要很燙，衹需泡到微微出汗，時間在20~30分鐘即可。

6.最好的補鈣“藥”：曬太陽。曬太陽可以使人體皮下的一種膽固醇轉變爲維生素D，促進小腸和腎小管吸收鈣，維持血液中鈣含量的穩定。美國科學家一項爲期40年的研究發現，每天服用維生素D能使罹患乳腺癌、結腸癌和卵巢癌的風險降低一半。

氣虚體質勤練“五功”

氣虚并不是一種疾病，但却會給健康帶來困擾。如果一個人平時説話聲音低弱、氣短懶言、精神頭不足，總覺得容易疲勞、容易累，那他多半是個氣虚體質的人。

氣虚體質的危害并不是我們從表面上看到的氣短、乏力、容易疲勞、愛出汗那麽簡單，這種體質的人由于身體機能低下，抗疾病能力弱，往往會有不耐受風、寒、暑、濕邪的特點，容易受外邪侵襲，易患感冒、咳嗽等外感疾病或功能性消化不良等以臟腑機能低下爲表現的内傷疾病。一旦得了病，恢復起來又往往比别人慢，影響工作生活質量。

現代研究表明，低强度且多次的鍛煉，可在一定程度上强化氣虚體質人群的臟腑功能，提高免疫力，對其抗病能力有一定改善作用。這裏給大家推薦五種簡便易行的功法，不妨堅持練習。

1.抛空。端坐在椅子上，左臂自然屈肘，掌心向下放在大腿上；右臂屈肘，掌心向上，模擬向上抛物的動作3~5次，然後换左手重復以上動作。以上全部動作爲1組，每天練習5組。

2.蕩腿。選一個較高的椅子，高度以端坐狀態下兩脚自然下垂而足尖不觸及地面爲準。兩脚懸空，前後擺動10~15次，逐漸增加擺動的幅度，每天練習3~5次。開始擺動腿前，也可以在座位上小幅度、緩慢地左右轉動身體3次，以加强益腎强腰的功效。

3.摩腰。端坐在舒適的座椅上，并適度鬆解上衣及腰帶，以不妨礙摩腰動作爲度。兩手掌掌心相對，快速摩擦至略發熱後，將兩手掌心置于後腰，進行較快的上下摩擦。待手掌變凉後，再次搓熱掌心，繼續重復上述摩腰動作，直到腰部感覺發熱爲度。每天做3~5次爲宜。

4.默念“吹”字。兩脚并攏直立，兩臂從體側提起，向後與腰部摩擦3次後，緩慢、匀速轉至體前，呈抱球狀。隨後身體微微下蹲，兩臂隨之下落于膝蓋上部，下蹲同時呼氣，心中默念“吹”字。呼氣時，身體下蹲至膝蓋不超過足尖時，慢慢吸氣，站起，同時兩臂自然下垂于身體兩側。連續做6~10次爲一組，每天做3組。

5.揉足三裏。足三裏位于小腿前外側，在外膝眼下3寸。取穴時可以將同側手的掌心置于膝蓋處，手掌貼膝蓋自然下垂，無名指指尖處約爲足三裏穴。按摩時可以拇指點按或點揉足三裏，每側30秒，左右交替重復3~5次。按摩的力度以按壓後拇指指甲變白爲度。

在公共場合不自在，害怕與人目光對視

焦慮癥正在欺騙你

一到人多聚會的地方就緊張、在公共場合説話容易窘迫、害怕與别人目光對視等，如果有這些表現，你可能得了社交焦慮癥。社交恐懼是現代社會中一種較常見的心理疾病，當事人極力回避自己害怕的處境。他自己也知道害怕是過分的、不應該或不合理的，但不能控制。這對患者的生活、工作、學習均有較大影響。爲此，不妨試試以下6個辦法來處理、應對。

1.嘗試認知行爲療法。美國斯坦福大學社會焦慮癥研究帶頭人菲利普·戈爾丁博士表示，認知行爲療法是治療社交焦慮癥的最好方法。其理論認爲，人的想法會影響情緒，而情緒會影響行爲。所以，如果患者能够改變對社交場合的負面看法，用相對積極的、客觀的想法，如“大部分人都是友善的”“當衆犯個小錯没有那麽可怕”“其實并没有那麽多人關注自己”等，去面對社交，其焦慮情緒和行爲就會大大降低。

2.假裝很開心。美國暢銷書作家格雷琴·魯賓建議社交焦慮癥患者找一個與自己性格相近的公衆人物作爲偶像，在焦慮的時候，把自己當做這些偶像，模仿他們的行爲，如作家蕭伯納的敏銳機智、赫本的優雅美麗、林肯的堅韌不拔等，來爲自己鼓勁。榜樣的力量是無窮的，即使是故作堅强、强顔歡笑，也能自我激勵，激發生命的潜能。

3.了解自己。“林登焦慮癥康復法”發明人查爾斯·林登認爲社交焦慮癥有兩種：一種是遺傳而來，與後天成長、學習環境没有關系；另一種是後天形成的，與患者性格及社會因素等有關。要想緩解社交焦慮，首先要清楚自己的病因。林登認爲，第一種情况可通過適當的心理準備來消除，如和信任的人待在一起，建立一個能與人自然相處的心態狀態。如果需要上臺講話，可以多做技術上的準備，如對着鏡子練習。對于第二種情况，就要主動消除讓你變得焦慮的個性和環境障礙，如尋求心理醫生幫助分析自己對他人、對社交的不客觀看法，到自己熟悉、有自信的領域工作生活，這樣面對人群會放鬆許多。

4.社交練習。在參加活動前做一些準備，如對着鏡子或親密的人練習如何對話，掌握對話的節奏、内容及需要配合的肢體語言和表情等。多準備一些話題材料，在聚會上除了簡單的寒暄，聊一些無傷大雅的軼事和明星八卦也不失爲好主意。如果覺得聊天陷入僵局，不妨多問問對方的計劃安排和心得看法，因爲人人都喜歡談論自己。

5.戒酒。有的人認爲酒精能拉近人與人之間的距離，營造熱鬧的氛圍，所以焦慮時常用喝酒“壯膽”。但酒精會降低大腦的控制力，人在醉酒後很容易做出一些不恰當的行爲。如果覺得聚會實在很難熬，可用蘇打水加檸檬汁或蔓越莓汁來代替酒精，一樣能够活躍氣氛。

6.相信自己。戈爾丁博士認爲，焦慮時，大腦告訴你的一切都是謊言。思想和信念衹是神經活動的附帶現象，并不比聲音、感覺和記憶更真實，不要被你的不真實的想法騙了。焦慮是正常的，不要因爲焦慮本身而焦慮。自信是治愈焦慮的前提，相信自己能做到、能進步，焦慮程度就會減少。

呼吸暢 血壓降 患癌少

停止吸烟後身體變化大

香烟中存在4800種有毒物質。吸烟不光傷害自身健康，身邊的家人亦會受二手烟甚至三手烟之害。停止吸烟後，身體會發生巨大的積極變化。近日，美國《讀者文摘》雜志對此進行了總結。

20分鐘後，手脚的血液循環功能改善。

2小時後，脉搏、心跳和血壓恢復正常。如果是吸烟的孕婦，未出生嬰兒的心跳也恢復正常。

8小時後，體内的一氧化碳含量減少，它不再阻止氧氣進入血細胞，從而使細胞有了更好的氧氣供應。對于孕婦來説，未出生的孩子也能得到更多的氧氣。

24小時後，心臟病發作的風險降低。

2天後，尼古丁從身體中完全代謝出去。

3天後，呼吸功能明顯改善。肺上的纖毛得到恢復，它是類似毛發狀的物質，具有過濾灰塵和雜質的作用。還有一個好的迹象是咳嗽增多，這代表越來越多的污垢和有毒物質正在從肺中清除。

一周後，過高的血壓開始下降。

3個月後，平均肺活量增加39%，呼吸急促現象減少，膚色也有所改善。

3~9個月後，吸烟者咳嗽和感染的易感性降低，因爲其肺部現在可以實現自我清潔了。

12個月後，患心血管疾病的風險減半。

5年後，患胃癌、口腔癌、咽喉癌、食道癌和肺癌的風險減半。

5~10年後，患心血管疾病、心臟病發作和中風的風險達到與不吸烟者相同的水平。

10年後，癌細胞和癌前組織已基本被取代。不僅患肺癌的風險繼續下降，患口腔癌、咽喉癌、食道癌、膀胱癌和腎癌的風險也持續下降。

15年後，患癌癥的風險降低到與不吸烟者相同。

女性經期莫捶腰

經期不適可以説是不少女性每月一次的“噩夢”，輕則下腹部痉攣性疼痛，重則腰背酸痛甚至暈厥。臨床工作中發現，很多女性會用捶打腰部的方法來緩解腰酸背痛等不適。但這非但不是正確做法，還有可能帶來更嚴重的問題。

女性經期抵抗力相對降低，不適當的捶打動作會導致盆腔充血加劇、血流加快，引起月經量增多、經期延長，甚至加重腰酸背痛的癥狀。同時，外力刺激也不利于子宫内膜剥脱後創面的修復愈合，容易引起感染而患急慢性婦科病。因此，月經期出現腰酸背痛時，應避免隨意捶打腰背，要注意多休息、注重腰背部保暖。同時，腸胃功能不好或體質虚寒的女性經期應忌食生冷寒凉食物，如冷飲、凉拌菜、螃蟹、梨、西瓜等。

需要提醒的是，經期腰背酸痛也可能是盆腔炎、腰椎病、泌尿系統疾病導致，要想取得良好的緩解效果，需去醫院在專業醫生的指導下辨證治療。