



國信週刊



A3

Sunday, April 21, 2024

2024年4月21日(星期日)

地址: GEDUNG GUOJIRIBAO, Jl. Gunung Sahari XI Jakarta 10720, E-Mail: koranguoji@yahoo.com 電話: (62-21)626 5566(Hunting) 傳真(廣告部): 626 1866 (編輯部): 626 1366 (發行部): 626 1766

秋季養生拍手歌

秋季的寒冷乾燥讓我們的身體漸漸變得“脆弱”起來，稍不留神就會感冒、咳嗽，呼吸系統疾病、心血管病也容易在這個季節復發。因此，秋季做好養生保健工作很重要。“秋季養生拍手歌”教您在愉快的歌謠中，輕鬆學習養生之道。

你拍一，我拍一，秋季養肺排第一

中醫認為，肺與秋季相應，秋令主肅殺，而秋季肺氣旺，祇有注重養肺才能避免傷肺。專家指出，秋季易生燥邪，導致肺燥，平時吃一些潤肺養肺的食物，有助預防呼吸系統疾病和強身健體。白色食物大都與肺對應，最有代表性的白色秋令時蔬是蓮藕和白蘿卜。秋天正是收穫蓮藕的季節，鮮藕中含有豐富的鈣、磷、鐵及多種維生素，膳食纖維含量高。中醫認為蓮藕味甘性寒，熟吃則去其寒而性溫，清熱生津，乃潤燥佳品。這個季節白蘿卜更是少不了，白蘿卜炖排骨湯是很好的消食、健脾、順氣佳肴。

你拍二，我拍二，預防腹瀉吃蒜瓣

秋涼時節不少人因為保暖不夠或飲食不潔等問題容易出現腹瀉，這個時候不妨每頓吃點蒜瓣來預防。蒜中含有蒜氨酸和蒜酶，在胃中可生成一種辛辣含硫的揮發性植物殺菌素——大蒜素，對葡萄球菌、傷寒桿菌、大腸桿菌等有殺滅或抑制作用。每天最多生食1-2瓣大蒜，能起到預防腸道傳染病的作用，防止腹瀉，吃多了則會使胃黏膜受到強烈刺激而引起急性胃炎，出現腹痛等不適。尤其是急性腹瀉患者，不宜生吃大蒜。

你拍三，我拍三，少把海鮮入三餐

專家提醒，秋季過敏性鼻炎、氣管炎和哮喘等容易復發，飲食上應注意盡量少吃海鮮。現撈的魚和海鮮中含有大量的組織胺，過敏體質者以及平時較少攝入海鮮的人突然大量吃易致過敏，誘發哮喘。此外，中醫認為，海鮮大多性涼，秋季溫度逐漸走低，更不宜多吃，以免脾胃受涼，誘發胃潰瘍。

你拍四，我拍四，頤神養性練書法

秋季草木枯黃易引發“悲秋”心理，此時不妨練練書法，頤神養性。專家指出，書法與中醫養生有深淵的淵源。練書法講究指實、掌虛、腕平，這些體現了形神共養的統一性，與《黃帝內經》“恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來”的養生理念不謀而合。此外，提筆時手指、腕關節隨着筆畫順序富有節律地運動，可調節手臂的肌肉和神經，並帶動身體其他部位舒緩地活動，達到“搖筋骨、動肢節”的效果。練字作畫時要注意調身(姿勢)、調息(呼吸)、調心(意念)，排除外界幹擾，享受這一過程，真正樂在其中。

你拍五，我拍五，水果試着煮一煮
對於嬰幼兒來說，不能用生吃蒜瓣來防秋季腹瀉，怎麼辦？專家給家長們推薦一款專治寶腹瀉的蘋果湯。做法：新鮮的蘋果切丁，加少量沸水，文火煮六七分鐘，待湯汁微黃即成，溫度適宜時飲用。可以讓孩子一天喝幾次，如果大便幹結則要減少用量。專家提醒，這款食療方祇適用於寶寶生理性腹瀉或普通腸道不適，對於病毒性或細菌性腹瀉，不作為治療首選，祇可作為輔助治療。

你拍六，我拍六，喝茶之前嗅一嗅
秋季晝夜溫差大，當注意預防感冒，喜歡喝茶的朋友不妨在喝之前先用鼻子嗅一嗅。專家指出，熱茶的蒸氣經過鼻腔黏膜進入呼吸道，會刺激“沿途”的毛細血管擴張，從而緩解鼻塞、咽喉腫痛等癥狀，並起到濕潤的作用，對於鼻腔乾燥、乾咳的感冒患者有一定的輔助治療效果。綠茶本身也有清熱消炎的作用，聞一聞綠茶的熱蒸氣同樣有效果。

你拍七，我拍七，開眼投擲紙飛機

很多上班族每天面對幹不完的工作，常常是祇有招架之功，而無放鬆之閑。去健身房或者旅遊固然是放鬆身心的好辦法，但迫於工作和生活的繁忙而不容易實現。其實，秋季上班族的健身方法也可以很簡單，比如玩玩童年游戲擲紙飛機。最簡單的紙飛機折疊方法祇需要6步就可以完成，投擲的過程中，肩部肌肉能夠得到充分舒展，進而有效預防肩周炎。

你拍八，我拍八，滋陰穴位動揉擦

秋季人們容易上火。除了多喝水、戒烟酒、膳食調理、規律作息以外，專家提醒，揉擦兩個滋陰的穴位也有助於降火。

照海穴。此穴位于足內踝尖下方的凹陷處。照，意為照射；海，象徵大水。“照海”顧名思義，是指腎經的水在此處大量蒸發，按揉照海穴可激發腎臟陽氣，促進體內水液的蒸騰氣化，向上滋養口唇，緩解咽喉乾燥、目赤、失眠等由于陰虛火旺引起的上火癥狀。按揉時感到穴位處有酸、麻、脹感就可以了，按壓5-10分鐘即可。

涌泉穴。此穴位于前腳掌“人”字溝的凹陷處。《黃帝內經》指出“腎出于涌泉”，是說腎經之氣猶如源泉之水，涌出灌溉全身四肢各處。按揉該穴可緩解上火癥狀。用較強的力度揉20-30次，晨起和睡前各按摩一次效果最好。

你拍九，我拍九，圓規運動扭一扭

秋季是鍛煉身體的好時機，下面專家教您一套



“圓規運動”法，讓您從頭練到腳。

仙鶴點水強頸椎。頸椎間盤突出、骨質增生和韌帶增生的人們，平時不妨練習“仙鶴點水功”。做法：肩膀以下保持不動，用下頷帶動頸部，面朝身體的正前方，由上往下畫圓。每組做24或36下，每天做數組，可緩解頸椎病、落枕。練習時動作不要太快，一般七八秒畫一個圓。如有不適或頭暈，提示可能已經形成頸椎病，嚴重的要及時就診。

空轉呼啦圈健腰。不少老年人都有腰背酸痛的問題，此時可嘗試“空轉呼啦圈”法來緩解。做法：兩腳分開，與肩同寬，雙手叉腰或互握舉過頭頂。先將腰向左側頂出，然後依次向前、右、後順時針轉圈，想象腰部有一祇呼啦圈。整個過程要慢，雙肩動作不要太大，順逆時針各轉30圈。不僅有利於腰椎關節的靈活性，還可以促進胃腸蠕動與消化液的分泌，緩解便秘和消化不良。

翻腿運動益下肢。骨質疏鬆、下肢肌肉萎縮、關節活動受限會導致身體的平衡性、協調性和承載力下降，老人稍不留神就容易跌倒。平時宜多做翻腿運動。做法：手扶椅背或樹幹，右腿固定不動，左腿抬起一定角度(以身體能保持平衡為宜)在空中畫一個圓，然後還原至直立狀態，兩腿交替做，早晚各五六次。這有利於下肢肌肉與關節的保健，促進下肢氣血運行，防止摔倒。

你拍十，我拍十，早睡早起別遲

中醫認為，人體的生理活動要適應自然界陰陽的變化，根據“秋冬養陰”的原則，秋季養生必須注意保養內守之陰氣，起居、飲食、精神、運動等方面的調理都不能離開“養收”二字。秋季早臥，可以順應陰精的收藏，以養收精氣；早起，可以順應陽氣的舒長，使肺氣得以舒展，從而達到養陰的目的。

手機依賴癥 影響身心健康



看電子書、刷微信、玩遊戲、購物……智能手機層出不窮的新功能，讓人們和它的關係越來越密切，但同時也埋下隱患，一不小心就會被手機奴役，患上“手機依賴癥”。

“手機依賴癥”是一種心理疾病，多見於比較孤僻、自卑、相對缺乏自信的人。隨着生活節奏的加快，這種心理不適症狀出現增多趨勢，特別易發於白領人群。這些人在日常生活中頻繁使用手機，無意識中手機成為其生活的一部分，在來電數量突然減少或手機丟失的情況下，通常會出現相關癥狀。一旦沒有人發微信或者打電話來，心裏就會感覺很失落，產生自我挫敗感。

專家指出，智能手機的功能異常豐富，原本應該是睡覺的時間，但很多人可能玩興正濃，還在不停地刷微博、聊天，打亂了正常的生活規律，導致第二天精神萎靡。有研究顯示，在床上使用1個多小時手機等會發光的電子產品，會阻礙人體生成褪黑素，生理周期將受到影響，並使睡眠處於淺狀態。人體生物鐘長期被打亂，則會影響新陳代謝、情緒、免疫力，導致疾病多發。

此外，人們在玩手機的過程中往往忽略了身體的疲勞感，事實上，長時間盯着手機屏幕會造成眼疲勞；長時間低頭使用手機會造成頸部、手臂肌肉疲勞；而長時間過度使用觸屏手機，會導致手部關節、肌腱損傷性癥狀群，包括手指、手腕關節疼痛無力，動作不靈活等，形成所謂的“觸屏手”。

對此，專家指出，如果一味依賴手機，被其奴役的話，會給心理和社交帶來嚴重影響。朋友們在一起，全都低頭不語，手機成精神寄托。人和人之間的關係就這樣疏遠了。

據介紹，手機會讓人陷入一種持續的“多任務”狀態，長此以往甚至會讓人們患上類似“注意力障礙”的心理問題。在這種情況下，人的注意力受到了嚴重的影響，思維不斷被打斷，這大大削減了思考的能力，讓思維變得更難以深入。

解決“手機依賴癥”的關鍵在於找到生活重心，從充實自己的生​​活開始，盡量避免把心思集中在手機上。要多在現實生活中積極與人交流，盡量將生活的重心從手機上轉移，可以多參加一些有益身心的活動，如聽音樂、郊遊、健身等。如果對手機依賴過於嚴重，就要去看心理醫生，以免影響正常的生活和工作。

中風年輕化 血脂罪過大

今年35歲的張先生是某市一家創業公司的老總，事業剛有起色的他，由于工作需要，經常有各種應酬，烟酒不離手，天天是大魚大肉。張先生仗着自己年輕力壯，作息非常不規律，透支身體打拚自己的未來。眼目前途一片大好的時候，不幸却悄悄降臨了。一天清晨，他起身後突然頭暈，右側身體發麻，全身無力癱倒在地。父母急忙把他送到醫院，入院時，他已無法獨立行走，必須靠旁人攙扶才能邁步。醫生立即為他做了各項檢查，最後確診為腦梗死，檢查中膽固醇等指標嚴重超標。

專家指出，過去腦卒中多發於老年人群，並且常常是因為血壓控制不好引起，但近些年來發病人群開始低齡化，越來越多的年輕人整天吸烟飲酒、大吃大喝，這讓他們的血脂出現異常，血管早早開始“生鏽”，年紀輕輕就患上

腦卒中。而患病前，沒幾個人真正在意過自己的生活方式。就像張先生後來一直說的那樣，要是當初控制一下自己的飲食習慣，平時注意鍛煉，經常體檢就好了。可惜世上沒有後悔藥。

專家建議，30歲後應當定期到醫院進行檢查，根據血脂升高的不同水平，採取相應的預防及治療措施：

當血脂祇是輕度升高時：應首先考慮非藥物治療，改善不良的生活方式至關重要。另外，調整飲食結構也必不可少，低鹽低脂飲食，食用具有降血脂作用的食物，如洋蔥、芹菜、燕麥、豆制品等，這些都會降低發病的風險。

當血脂水平顯著升高時，需要及時用藥物幹預。根據患者不同指標升高的情況，考慮使用不同種類藥物，如低密度脂蛋白膽固醇高者首選他汀類藥物。

伏案半小時 記得伸懶腰

每天坐在辦公室裏對着電腦，不少白領常覺得頸肩酸痛，按摩、理療都很難緩解。

專家指出，這很可能是頸椎病的前兆，如不加重視，任其自然發展，會出現頭痛、頭暈、手麻等癥狀。因此，久坐、久對電腦的白領一族，應多注意預防。

最簡單的預防方法是，每伏案工作半小時，就站起來伸個懶腰。這個姿勢正好可以活動頸部、



背部以及肩關節，防止因長時間維持同一姿勢，導致的身體僵硬。還可舒緩精神壓力，提高工作效率。

同時，如經常覺得頸椎酸痛，在空調房裏最好戴個圍巾，給頸椎保暖，也可防止受寒後癥狀加重。

按手指根治瘙癢

人體的手、足、耳部，都有通向全身的經絡，刺激特定的穴位就能治療相應的疾病。“肺主皮毛”，皮膚上的毛病，就找其主管部門——肺來醫治。食指、中指、無名指和小拇指根部手掌上的肌肉即肺區，上下揉搓或擠壓36遍，每天早晚兩次，一次5分鐘。皮膚上的瘙癢癥狀即可消失，且更加紅潤富有光澤。

當然，得了老年瘙癢，除了按摩手掌前端的肺區穴位，飲食上要戒烟酒、戒辛辣食物等。

適度饑餓利健康

保持適度的饑餓感，“餓”能給健康加分。如果想借由控制飲食的量，來達到健康長壽的效果，必須先懂得食物的熱量來源，以及如何維持均衡飲食，才不致減少了份量之後，熱量卻無法滿足日常所需，甚至連基本營養也失衡，那就無法達成健康長壽的願望了。

飲食的目的是為了讓身體補充熱量

熱量的需要量指的是維持身體正常生理功能及日常活動所需的能量，如果低於這個數量，將對身體產生不良影響。尤其是正在發育中的青少年，更需要注意熱量的補充，甚至需要攝取足夠的熱量，而熱量需要依性別、身高、體重及個別活動量而不同，男孩約需2150-2650卡，女孩約需2100-2200卡。至於成人熱量則建議維持在1800卡，最低不宜少於1000卡。因為人體每天熱量消耗的途徑主要有3個部分，第一部分是基礎代謝率，約佔了人體總熱量消耗的65-70%；第二部分是身體活動，約佔總熱量消耗的15-30%；第三部分是食物的熱效應，占的比例最少約10%。

高熱量、高脂肪，身體發警訊

食物攝取量過多會造成熱量過剩，超過基本需求時，會導致脂肪細胞的堆積，長期即導致肥胖；至於攝取不均衡，將使身體內分泌系統失調，可能使某些依賴內分泌的癌癥發展或被強化。根據研究顯示，高熱量、高脂肪的攝取量與癌癥的發生率成正比。尤其年紀愈大的人，或有血糖、血脂、膽固醇高及腎病患者，都應注意飲食避免過量。

除七分飽外，營養要均衡

專家表示，雖然是七分飽的份量，但是仍然要注意食物營養成分的組成，就是要盡量同時具備日常飲食的5大營養素，包括碳水化合物、蛋白質、脂肪、礦物質和維生素。因為5大營養素的攝取量必須平衡，否則就會引起身體不適，出現過重或肥胖、營養不良，或各種因為缺乏某種特定礦物質或維生素而產生的疾病，直接影響健康與長壽。此外，七分飽的重點原則，還包括注意食物烹調的方式，以免影響健康。因此，油炸、燒烤與腌漬等食物應盡量少食。