

这套疗愈指南更适合国人体质

过去这些年,部分国人的饮食越来越西方化,就连健身也开始学习欧美人。事实上,这些漂洋过海而来的饮食方法、健身操等,并不完全适合国人。

为此,多位专家根据日常观察和研究,总结出了一套更适合中国人体质的疗愈指南。(摘编自《新民晚报》《武汉晚报》)

指导专家

上海中医药大学附属龙华医院营养科主任 蔡骏
河南省中医院治未病科主任医师 吕沛宛

更适合国人体质的冰美式

凉茶

推荐语:反正都是苦的,不如喝点对身体好的。

专家解析:凉茶依照功效不同可分为清热解毒类、养阴生津类、清热化湿类等类别,也有根据季节气候变化而分设的四季养生茶。比如,春天可以喝点金银花茶,取金银花20克,煎水代茶或泡茶饮。金银花擅治各种热病,可作为治疗咽喉肿痛和预防上呼吸道感染的优选。夏天可以喝点乌梅解暑茶,取乌梅4颗,白

糖适量,加入1000毫升水,煮20分钟,放凉后即可饮用。秋天可以喝点桑菊饮,取桑叶、白菊花各10克,甘草3克,加水煮沸去渣,代茶饮用即可。冬季可以喝点消脂降压茶,取山楂、决明子、荷叶、菊花、绞股蓝各5克,冲泡代茶饮。

更适合国人体质的沙拉大拌菜

推荐语:香油加陈醋,比起沙拉酱要健康多了。

专家解析:不少人把吃沙拉戏称为“吃草”,事实

上,加了沙拉酱的沙拉热量并不低。而改用少量香油加陈醋制作而成的大拌菜,营养更均衡,相对更健康。

在这,给大家推荐一道什锦大拌菜。取黄瓜半根、黄椒半个、圆生菜半个、紫甘蓝半个、圣女果10个、鸡毛菜20克,香醋、生抽、香油、盐适量。将所有蔬菜洗净,黄椒去籽,切成圈。圆生菜、紫甘蓝撕成片,圣女果对半切开,黄瓜切片。将所有蔬菜放入一个大的容器中,倒入调味料拌匀即可。

更适合国人体质的帕梅拉八段锦

推荐语:一套八段锦练下来,天灵盖都通透了。

专家解析:帕梅拉是国外传来的一种健身操,其创始人帕梅拉是比刘畊宏还出名的“健身顶流”。随着帕梅拉在国内越来越火,受

伤事例也频繁出现。相较而言,传统功法八段锦(扫描右方二维码,即可跟着视频练习)不仅健身效果明显,而且功法安全可靠。坚持练习,对防治颈、肩、腰部疾患,改善心肺功能,提高身体的平衡性都有帮助。



更适合国人体质的Citywalk健步走

推荐语:比起城市漫步,健步走更有性价比。

专家解析:Citywalk,即城市漫步,主打一个慢节奏。与普通的散步相比,健步走更能达到锻炼心肺功能、增长肌肉的目的。健步走前5—10分钟可走慢一点,给身体一定的适应时间。结束后的5—10分钟也不要突然停止运动,而应逐渐减慢速度,让心跳恢复到平静状态。

食疗药膳

四款消食茶能辅助降血脂

春节亲友团聚,几乎天天吃大餐,难免会多吃一些油腻食物。在这,给大家推荐四款消食茶,它们不仅有养胃消食的功效,还能辅助降血脂。

陈皮普洱茶 取普洱茶5—6克,陈皮3克,用沸水冲泡代茶饮即可。

绞股蓝茶 取绞股蓝5—10克,普洱茶5—6克,泡茶饮用即可。

山楂红枣茶 取山楂10—15克,红枣3枚(去核),放入煮茶壶,加水适量,一起煮茶饮用即可。

红曲生姜红枣茶 取红曲5克,生姜3片,红枣3枚(去核),放入煮茶壶,加水适量,一起煮茶饮用即可。(广州中医药大学第一附属医院大内科教授 吴伟)

她的养生秘诀十分甜



和往常一样,2月14日中午,家住浙江宁波县学社区的百岁寿星许小翠喝下满满一杯红枣老酒。和其他百岁老人控制饮食不同,许小翠有啥吃啥,还更偏好甜食,口袋里常年放着糖果。在大女儿罗伟丽看来,母亲之所以这么长寿,与家族的长寿基因分不开,“我的大舅舅90岁去世,大姨妈96岁去世,二舅舅93岁去世”。许小翠的大儿子罗伟章今年78岁。2012年,他在老年大学烹饪班学习时,学到了一种红枣老酒的做法。“这种酒有保健作用,把红枣用高压锅烧一下,再和蜂蜜、冰糖一起放到酒

里,有活血、补气、滑肠的功效。”罗伟章介绍,母亲原本也会喝点酒,长期坚持喝红枣老酒,连便秘的老毛病都没有了。除了喝红枣老酒,许小翠一天基本上不断糖,以早餐为例,之前常吃糖泡饭,现在常吃八宝粥。平时,她还会吃一些零食,包括糖果。“母亲没有高血压、糖尿病等,我们也就没有限制那么多。近年来,我们也在逐步减少她每天的摄糖量”。(浙江宁波 刘波)



一换地方就便秘是水土不服吗



问:我平时排便很规律,可只要一换地方(外出旅行或走亲访友),就会出现便秘的烦恼。请问这是水土不服吗?该如何调理?(湖南长沙 彭女士)

答:节假日走亲访友或外出旅行时,难免会出现饮食不规律的情况,此外还会面临各种美食的诱惑,且往往是低膳食纤维、高脂肪的食物,从而易出现消化不良等情况。值得一提的是,很多人在走亲访友时,安排的活动多为打牌、打麻将等,连续久坐也可能

会引发便秘。想要尽可能避免便秘,应做好以下几个细节工作。

调整饮食结构 减少零食、甜点、烧烤等食物的摄入量,可以适当多吃点粗粮、富含膳食纤维的蔬果,如猕猴桃、火龙果等带籽的食物。

别等口渴才喝水 外出时,建议随时带壶水在身边补充水分,也可以选择牛奶、豆浆等。

常做舒缓运动 做一些腹部按摩和提肛运动,促进肠道蠕动,缓解便秘症状。(北京老年医院消化内科主任医师 付万发)



以退为进 天地其实很宽

快乐老人报不光提供完美退休计划

后台有丰富的产品和服务满足您的需求

看完报意犹未尽?那就捧着《活过100岁》学习健康知识
或者上枫网找文朋诗友围炉夜话

或者把回忆录拿到快乐人生出版事务所出书

您还可以跟着美时美刻国际旅行社周游列国

在快乐老人生活馆健身,在快乐老人电商“淘宝”

生活可以很精彩。

