

九旬老人晒“长寿秘诀”

本报“养生征集令”新增两处投稿点



星报讯(黄军志 记者 董艳芬) 晒“养生心得”,赢健康大奖,本报“养生征集令”一经发出就受到老年读者朋友的广泛关注,截止昨日已收到近百封读者来信,为了便于读者参加到本次活动中,组委会决定新增投稿点——安徽省绿十字医药连锁有

限公司旗下的华福药房和华立药房。下周,活动举办方将邀请相关专家评出本届活动的“十佳养生之星”及其他各类大奖。

九旬老人晒“长寿秘诀”

与前几届活动相比,本届“迎重阳——老年健康养生心得大征集”活动辐射面更广。家住安庆太湖县的方之华老人在信件中告诉记者,今年90岁高龄的他从教师的岗位退下来后,一直很注意养生,身体十分硬朗。为了和广大中老年朋友分享自己的“长寿秘诀”,他将自己20多年总结出来的养生心得编辑成文投给本报,希望所有的老年人都能够和他一样度过一个健康幸福的晚年生活。

需要提醒的是,本次活动投稿截止日期

为10月23日,有意参加活动的读者请抓紧时间。凡参与本次活动,将“养生心得”寄至本报的热心读者均能享受到组委会提供的健康大奖。其中“十佳养生之星”将获得2011年全年《市场星报》订报卡两张、颁发“十佳养生之星”证书、外加价值300元超值礼品一份;而入围30条值得推广养生之道的读者将获得2011年全年《市场星报》订报卡一张,外加价值100元的礼品一份;30名热心参与者将获得价值100元的礼品一份。

活动新增两处投稿点

为了方便老年读者就近参加到本次活动中,组委会决定新增两处投稿点——安徽省绿十字医药连锁有限公司旗下的华福药房和华立药房。其中华福药房位于长江西

路306号-1(国购广场斜向西100米路北)活动咨询电话5120217;华立药房位于桐城路210号(安医门诊对面)活动咨询2671481。信封上请注明“养生心得”征集字样。电子投稿请发至邮箱:0551dong@163.com。

而为了扩大活动影响力,本次养生心得征集活动期间,安徽绿十字大药房VIP会员卡积分卡热力发行中,凭卡消费可享会员价、消费积分及积分返利等(具体发行、积分事宜详见店内海报),包括人血白蛋白10G(德国)、施慧达14粒(吉林)、希罗达(上海罗氏)等在内的19种药品凭会员卡购买全市最低价。另外,会员卡发行期间,全场化妆品、百货、无糖食品、保健品九五折销售,医疗器械九折销售。

秋季耐寒锻炼正当时

风凉秋意浓。民间有“春捂秋冻”的说法,这是因为人体内有一套完善的体温调节系统,外界气温的变化能激发人体自身的体温调节系统,从而增强它的功能。气温稍有改变就被动地增减衣服来保暖消暑,会削弱人体体温调节系统的能力,反而不易适应气候的变化。正因如此,现在也是我们进行耐寒锻炼的好时候。



秋季防燥 需冷静补水

时入秋季,气温的变化让皮肤干燥、紧绷的不舒服,因此,对于很多MM来说,补水保湿防秋燥的问题变得刻不容缓了——于是拼命地给肌肤补充水分和营养、要不就是天天晚上狂敷保湿面膜,誓要把“防燥”战争进行到底……如果你是这样拿“秋燥”当大敌,全副武装地去对待,那么,很可能就陷入“越防越燥”的陷阱里了。

秋燥不得不防,但却要理性面对、所谓过犹不及,无论补水还是保湿,只有把握恰当的尺度,皮肤才会健康润泽,顺利度过“秋燥”。

殷江霞/整理

误区 秋季不需要防晒

有很多人一到秋季,觉得天气凉爽就停止了防晒的工作。其实,秋季的气候有一定的特殊性,室外的紫外线辐射量比盛夏时还要高,因此秋季防晒非常重要。因为到了秋季,空气变得格外澄澈,因此紫外线的透射度也就增大了。从另一方面来说,到了秋季,人体皮肤的

新陈代谢要比夏天来得缓慢,即使同样是日晒,恢复白皙的过程也比较长。

正确方式:无论是春夏秋冬,也不可忽视紫外线的存在,每天上班或出门前都要做好防晒工作。不过秋季使用的防晒霜,可以相应地减低防晒产品的倍数,这样肌肤就不会有太大的压力了

误区 多喝水就能给肌肤补水

人体需要补充水分,但这个需要是有一定量的,拼命喝水非但不能直接解决问题,有时还会起到反作用。对于正常人来说,过量喝水会带走体内很多有用的电解质和矿物质,反而不利于皮肤

锁住水分。

正确方式:每天摄入的水分控制在2000毫升左右,包括饮用水、饮料、果汁、汤水以及水果中所含的水分。最多不要超过2500毫升。

误区 随时随地使用保湿喷雾

保湿喷雾虽然能够暂时补充肌肤所缺失的水分,但如果过度使用,却可能适得其反,补水不成反缺水。专家指出,喷雾水分和皮肤进行交换的过程只有很短的时间,如果不马上使用乳液或面霜锁住水分,很快就会挥发,而肌肤表面的水分挥发,会带走肌肤内部的水分,从而使皮肤更加干燥。

够先洗去脸部的污垢。将喷雾喷到脸上之后,在水分和肌肤接触一分钟左右后,用棉质面巾纸或化妆棉轻轻吸去,然后用保湿乳液或面霜敷在肌肤上,才能将水分牢牢锁住,起到补水和保湿的作用。



正确方式:使用保湿喷雾前,最好能

耐寒锻炼强健肺心肾

耐寒锻炼除了能改善大脑皮层对体温调节的功能,还能保持体温的平衡,尤其对肺、心脏、肾三大脏器的功能增强有很大帮助。

首先是人体的肺脏,在寒冷的环境里,空气吸入要通过肺脏进行加温,肺脏功能的提高是必然的。其次是心脏,心脏被肺脏包围,当肺脏温度降低以后,将导

致心脏温度降低,寒冷时皮肤的毛细血管收缩外层循环减慢,迫使心脏功能也随之提高。

此外,血液循环须大量经过的器官是肾脏和肝脏,通过耐寒锻炼,能使原来功能较弱的肾功能明显增强。同时对腰腿病、关节炎、风湿、感冒也有很好的预防和治疗作用。

最佳项目选冷水浴

耐寒锻炼的方法很多,如冷水洗澡或擦身、冷水洗脸洗手、冷天穿单衣进行体育锻炼、少穿或穿短衣裤到户外进行冷空气浴等。

以最为典型的耐寒锻炼——冬泳和冷水浴为例。秋天气温、水温与人体体温比较接近,冷水对人体的刺激小,如果此时开始冬泳或冷水浴锻炼最为适宜。始于秋季的冬泳或冷水浴,只要持之以恒,

对提高冬季人体适应寒冷的能力及预防感冒等疾病大有裨益。

体质较弱的老年人可以经常去户外锻炼,通过身体对外界气温变化的适应,增强身体的抗寒能力。配合简易的耐寒按摩,用手摩擦头面部及四肢的暴露部位,每日数次,每次数分钟,直到皮肤发红发热为止。还可按摩风池穴和迎香穴,有助预防感冒。

儿童更需耐寒锻炼

由于儿童的体温调节能力尚不成熟,所以在忽冷忽热间比成人更易染病。此时,更应通过对冷环境的逐渐适应提高孩子的抗冻能力。

首先是让孩子有暴露于冷环境的机会,包括不要穿得过于厚实、严密。中医认为,小儿是阳气偏旺之体,过暖则会助

长阳气而消耗阴液。实际上,过早过度保暖,身体出汗反而容易感冒。

其次就是进行冷适应。从秋天开始,父母就要逐渐培养孩子用冷水洗手、洗脸,喝冷开水的习惯,即使到了冬天也不要放弃。由于这是一个逐渐降温的过程,儿童一般都能适应,而且效果显著。