

想长寿要做到三慢四快

什么样的人能长寿？我们听过世界各地长寿老人的秘诀，媒体也不断报道出医学专家对长寿的新研究，但哪些适合国人借鉴？国内权威专家从众多长寿方法中筛选出以下几种，只要坚持做到这“三慢四快”，长寿对你来说也许不是一件遥不可及的事。

“三慢”给身体调整的时间

吃饭速度慢一点：我们的胃不是敞开口等着你往里倾倒食物的大袋子，整个消化系统都需要时间来处理食物。在以长寿著称的地中海地区，慢慢吃饭就已成为当地人的长寿秘诀之一。

卫生部老年医学研究所原所长高芳堃指出，细嚼慢咽可以增加唾液的分泌量，且有助于其与食物的充分混合，增进消化吸收。这一点，对于牙齿不好的老年人来说，尤其重要。此外，也有专家认为，慢慢吃饭能缓解紧张、焦虑的情绪；多花些时间咀嚼食物，还可以锻炼面部肌肉，减少皱纹。所以，想长寿，就要慢点吃饭。一般建议，一口饭最好嚼20次以上，每顿饭吃15分钟以上。

脾气上来慢一点：有“火”能发出来是好的，但“点火就着”却不是什么好事。中国老年学学会老年心理专业委员会总干事杨萍说，学会控制不良情绪是保障身心健康的重要因素。需要强调的是，控制不良情绪，不代表要压抑愤怒。研究表明，生闷气不利于心脏，同时也会影响免疫系统正常工作。所以，正确的化解方法很重要。杨萍说，在发现自己快发脾气时，赶紧换个环境或在话题上打个岔，都有助于消解不良情绪。如果你能经常用深呼吸、运动等方式调节自己的心理状态，心态慢慢就会变得平和。当你觉得没什么事值得发脾气时，就说明你正在踏上健康长寿之路。

心脏跳得慢一点：德国科学家发现，寿命的长短似乎与心跳的快慢成反比，也就是说，心跳越快，寿命越短。乌

龟心跳每分钟20~30次，因而长寿；老鼠的心跳达到每分钟500~600次，所以寿命很短。

这一理论能否套用到人身上？美国克利夫兰诊所女性心血管中心主任莱斯利·曹博士认为，绝大多数人的静止心率在每分钟60~100次，较慢的心率意味着，你的心脏不用太过费力工作，就可以完成输送血液的任务。因此，心跳次数越少，身体就越健康。上海第六人民医院内科主任医师魏盟认为，虽然目前医学界对这一理论还有争论，不过，在患有冠心病或心衰的病人中，它是成立的。有研究显示，对于这些患者，心跳快要比心跳慢的死亡率高。意大利心肌梗死治疗中心的研究人员认为，如果健康人能够每天用1小时步行4公里，即可刺激迷走神经，减慢心跳速度。

做到“四快”最健康

走路快：当快走成为一种运动方式，毫无疑问，它会让身体变得更健康。但法国居里大学的研究发现，就算你不把它当锻炼，平时干什么事都喜欢快走，也对身体有益。走路慢会增加人的血管壁厚度，让人更容易患心脏病或中风，而步速快则会提高体内高密度脂蛋白，也就是好蛋白的水平，保护心脏，让人更长寿。

反应快：反应快的人更长寿。来自爱丁堡大学和英国医学研究理事会的研究证明，与血压、锻炼水平等因素相比，反应速度是健康长寿更好的“风向标”。反应迟钝，行动迟缓的人，比反应快的人

过早死亡的危险高2倍。高芳堃表示，反应快说明智力状况不错，没有患上老年痴呆症等会影响大脑功能的疾病；身手敏捷，说明平衡力等运动能力没问题，会较少因为跌倒引起意外损伤。这样的人长寿的几率高。做点智力游戏，如数独、猜谜，甚至电脑游戏等，都有利于保证大脑灵活；而练单脚站立、侧走等动作，也会让你的平衡性变得更好。

大便快：要想长寿，各个系统都得“运转”正常。而检验排泄系统健康与否的重要标准之一，就是大便通不通。大便顺畅，说明肠蠕动好，没有肛肠疾病；反之，总也解不出大便，宿便堆积，会不断产生毒素，造成肠胃功能紊乱、内分泌失调、精神紧张等问题。北京二龙路医院副院长谭静范认为，避免便秘最重要的是养成良好的生活习惯，如多吃蔬菜杂粮、多喝水、定时排便，多进行提肛、按摩腹部等保健动作。此外，美国肠道学专家还建议用大笑缓解便秘，因为它能让肚皮颤动，对肠子起到按摩作用，并缓解压力与紧张。

入睡快：入睡快的人往往拥有充足而高质量的睡眠，因为他们能够较快地进入深睡眠状态，这是养生保健的一个重要前提。而入睡慢的人则会老觉得累，还会影响记忆力、抗病能力，或是出现心理问题。为了能够尽快入睡，要保证睡前不要太饿、太饱或太累。做些小动作，尽量放松肌肉，如重复握拳动作、抬抬肩膀、咬咬牙。另外，也有专家指出，睡觉时采用右侧卧位，左手自然放于左股之上，双脚交叉的状态，最利于快速入睡。

养生

睡前透气，睡眠好

北京中医药大学养生室教授张湖德说，睡前养成透气的习惯，能带来好睡眠。睡前平心静气散步15分钟，会使血液往下流，能加速睡眠。在散步时，将卧室窗户打开透气。天冷开15分钟刚刚好，睡前再关好，将室温保持在18℃~20℃，有助于睡得香甜。

摘自《大河健康报》

食品

猕猴桃，营养密度最高的水果

猕猴桃是一种营养价值极高的水果，每100克果肉含钙27毫克，磷26毫克，铁1.2毫克，还含有胡萝卜素和多种维生素，其中维生素C的含量达100毫克(每百克果肉中)以上，有的品种高达300毫克以上，是柑桔的5~10倍，苹果等水果的15~30倍，因而在世界上被誉为“水果之王”。

世界上消费量最大的前26种水果中，猕猴桃的营养最为丰富全面。猕猴桃果实中的Vc、Mg及微量元素含量最高，并且是维持心血管健康的重要营养成分。在前三位低钠高钾水果中，猕猴桃由于较香蕉及柑桔含有更多的钾而位居榜首。

摘自《家庭生活报》

健身

冬天，跑起来

冬天户外跑步，能增强人体免疫系统，降低患感冒风险，好处多多。户外跑，这几点要特别注意：①时间：不推荐晨跑，有条件，下午三四点是个不错的选择。②衣服：三层着装原则，第一层排汗，第二层保暖，第三层保护。③跑鞋：要选择软橡胶底的鞋，鞋底的胎面花纹要宽且深。④热身：跑步前一定要热身5~10分钟。做些简单的拉伸动作，降低受伤风险。

摘自《人民日报》

生活

睡前用iPad，伤身

美国《国家科学院学报》日前发布的研究报告发现，如果阅读iPad等会发光的电子书，会伤害睡眠质量甚至健康。

美国宾夕法尼亚州立大学和布莱根妇女医院等机构的研究人员招募12名志愿者，在为期14天的时间里，分别在睡前看iPad和印刷书各连续5个晚上，每晚在较暗光线下阅读4小时。研究表明，与阅读印刷书相比，阅读iPad的人要多用约10分钟的时间才能入睡，他们快速动眼睡眠时间(即多梦的睡眠阶段)也要少得多。进一步分析发现，他们分泌的促进睡眠的褪黑激素减少，受褪黑激素影响的生理节律则推迟了一个多小时。更让研究人员惊讶的是，同样是8小时睡眠，阅读iPad的人在第二天早上会感到更困倦，警觉性也相对较低，从而可能对白天的工作产生不利影响。

研究还表明，像iPad这类能发出富含短波蓝光光线的其他电子设备也会影响睡眠。但使用电子墨水屏幕的电子设备由于不发光，则不太容易对睡眠和生理节律产生负面影响。

摘自《生命时报》

冬季干燥 多吃3种“补水菜”

入寒冬，天气寒冷干燥，很多人会出现皮肤瘙痒、嘴唇眼角干涩，甚至皮肤皴裂等不适症状。要缓解这些不适，补水尤为重要。

绿豆芽

绿豆芽味道鲜美，是滋养润燥、清热解毒的好选择。跟原豆相比，绿豆芽维生素含量增加，矿物质利用率提高，并且蛋白质和多糖更易吸收。绿豆芽富含的膳食纤维还可以改善胃肠道功能。

同时，豆芽水分含量也高，可以补水。中医认为，豆芽性寒，味甘，具有利湿清热、降脂破瘀、除胃气积结的功效，烹调时应配上一小段姜丝，以中和它的寒性；烹调时油盐不宜太多，要尽量保持其清淡的性味和爽口的特点；豆芽菜下锅后要迅速翻炒，适当加些醋，才能保存水分及维生素C，口感才好。

白萝卜

俗语说“冬吃萝卜夏吃姜”，萝卜含水量高达93.4%，是冬季补水的首选。白萝卜生吃促消化，因为其辛辣的成分可促进胃液分泌，调整胃肠功能，还有很强的消炎作用。熟食能补气顺气，尤其和猪肉、羊肉等一起炖着吃，效果更佳。此外，萝卜中的矿物质含量也很高，可以增强人体免疫力，预防感冒。

冬吃白萝卜可以尝试以下几种

搭配：白萝卜+梨。梨有润肺凉心、消痰去火的功效，跟白萝卜一起榨汁喝，不仅能掩盖白萝卜的辛辣味，还可以让食疗功效加倍。白萝卜+羊肉。冬季吃羊肉可驱散寒冷，还能补气益血、滋养肝脏、改善血液循环。但“肉生痰”，羊肉吃多了容易上火，如果有清凉作用的白萝卜一起炖着吃，不仅化痰、泻火，而且还能解油腻，让营养互补。

大白菜

冬季蔬菜水果的种类不多，为了保证维生素C的摄入，大自然“赐予”我们大白菜。大白菜中的维生素C含量高达30毫克~40毫克/100克，在同类蔬菜中属于高含量。维生素C有美容护肤的功效，再加上大白菜水分含量很高，所以大白菜是冬季必备蔬菜。

大白菜部位不同，含水量也不同，因此做白菜可以分档取材，选择不同的方法烹饪。白菜心比较嫩，可以用凉拌拌或蘸酱，做成白菜心拌海蜇、白菜心拌豆腐丝、大拌菜等。前半部分叶子可以涮火锅、白菜丸子炖豆腐、包饺子。后半部分比较厚的帮，耐高温爆炒，可以做成炆炒白菜丝，或者也可以腌制成四川泡菜。



经常按1穴全身都暖

入冬后，很多怕冷的人在没有暖气的环境中是非常痛苦的。中国保健协会副理事长吴大真表示，其实，人体自身就带有“暖气”开关。

经常做一些手部运动的人都会有这样的体会，就是在活动手部的时候会感觉到自己的手部不仅变得轻松，而且还会有点点的暖意。还有一种常见现象，天冷容易手凉，人们习惯搓手取暖。这些都是因为按摩导致气血顺畅，身体阳气开始运动起来，人就会觉得暖和。我们手上有一个取暖开关——劳宫穴(如上图)，冬季按摩劳宫穴可以保暖。

劳宫穴五行属火，可采用按压、揉擦等方法做逆时针按摩，每穴按10分钟左右，每天2~3次，能够起到暖手助热、宁神养心、促进睡眠的作用。以劳宫穴为中心的二分硬币大小区域为心包区，手心经络联系着五脏六腑，经常刺激手掌能疏通气血，按摩劳宫穴不仅可以保暖，也能起到清心和胃、消除面疮的作用。