

星制作 | XINGZHIZUO

60年体重没变过 50多年没感冒 87岁专家的保健方一定要看

人物简介:王敏清,曾任中南海门诊部主任、中央保健委员会办公室主任、中央保健局局长。长期从事中共中央和国家领导人的医疗保健工作。

60年来一直保持在62公斤左右,浮动不超过1公斤;半个多世纪不感冒;一生未长过蛀牙,现在还有24颗牙;血压也很稳定,全都正常,每年变化幅度都不大。王老身高170厘米,21岁时体重为60公斤。此后,不论在生活富裕的日子里,或是在苦难年代,他的体重始终保持在60~64公斤之间。那么,王老是如何保持60年体重不变的呢?

吃什么无所谓,关键是要吃七八分饱 “首先不要愧对嘴。我爱吃肉,而且还喝酒。喜欢吃的得吃,但是不能傻吃。吃什么无所谓,关键是要吃七八分饱。”如何把握七八分饱,王老建议,到下一顿吃饭前有饥饿感即可。如果下一顿前不太饿,就说明上一顿吃多了。

动物、动物,不动那就死得快! 动物、动物,就得多活动;不动?那就死得快!多活动,不贪图享受,保护自己的功能,才能健康长寿。这比你先大口大口不节制地吃,结果三高了、肥胖了,又挖空心思减肥这样瞎折腾要好得多。想健康,就得对自己狠点儿。

“我经常步行,坚持体力活动”。王老说,平日,只要不赶时间、不提重物就不乘车(免费车也不坐);上楼,尽量不坐电梯。运动一定要量力而行,不能玩命,更不能以损害身体健康为代价。

睡好觉比吃好吃饭更重要 最好的睡眠是每天晚上十一点到第二天早上七点,我每天晚上十点上床,十点半入睡,通常一睡7~8个小时不醒。如果做不到,起码也要保证24小时之内有一个睡眠周期。只有保证了睡眠,才能保证老天爷给你的天然防御系统,才能有很好的免疫力。

千万别有点小病就吃药、挂水,须知“是药三分毒”。原本应该让免疫系统克服的问题,让药物去克服。病可以痊愈,然而我们自身的免疫系统不但没有得到锻炼和增强,反而被药物损害。还有,老年人要有事儿干、找事儿干。即便退休了,也不要闲下来。

养生就像穿衣服,没有固定模式 养生有几个原则,但是没有固定模式,就像买衣服,身高、年龄、职业和生活环境不同,穿的就不同,不能效仿,切忌教条、迷信。平时可以按照口味吃喜欢的东西,除非有糖尿病等特殊情况。我喝了半个世纪的小酒,喝到身上微热即止,从没有醉过;每顿饭要吃肉,但不会多吃。

遵循大自然规律,该吃饭就吃饭,该休息就休息。多到户外体会四时变化,少坐家中克服四体不勤。

荐读 | JIANDU

这才叫销售

卖辣椒的人总会遇到这样的问题,“你这辣椒辣吗?”怎么回答呢?说辣吧,怕辣的人,立马走了;答不辣吧,也许人家喜欢吃辣的,生意还是不成。一天没事,我就站在一个卖辣椒妇女的三轮车旁,看她怎样解决这个二律背反难题。

趁着眼前没有买主,我自作聪明地对她说:你把辣椒分成两堆吧,有人要辣的你给他他说这堆是,有人要不辣的你给他他说那堆是。卖辣椒的妇女对我笑了笑,轻声说:用不着。说着就来了一个买主,问的果然是那句老话:辣椒辣吗?卖辣椒的妇女很肯定地告诉他:颜色深的辣,浅的不辣!买主信以为真,挑好付过钱,满意地走了。不一会儿,颜色浅的辣椒就所剩无几了。又有个买主来了,问的还是那句话:辣椒辣吗?卖辣椒的妇女看了一眼自己的辣椒,信口答道:长的辣,短的不辣!果然,买主就按照她的分类标准开始挑起来。这轮结果是,长辣椒很快告罄。看着剩下的都是深颜色的短辣椒,我心里想:这回看你还有什么说法?当又一个买主问“辣椒辣吗?”的时候,卖辣椒的妇女信心十足地回答:“硬皮的辣,软皮的不辣!”我暗暗佩服,可不是嘛,被太阳晒了半天,确实有很多辣椒因失水变得软绵绵了。卖辣椒的妇女卖完辣椒,临走时对我说:你说的那个办法卖辣椒的都知道,而我的办法只有我自己知道。

那么,销售卖什么?

生客卖的是礼貌;熟客卖的是热情;急客卖的是效率;慢客卖的是耐心;有钱卖的是尊贵;没钱卖的是实惠;豪客卖的是仗义;时髦卖的是时尚;小气卖的是利益;享受型卖的是服务;挑剔型卖的是细节;犹豫型卖的是保障;随和型卖的是认同感。

万象 | WANXIANG

谁说家里不能荡秋千?!

早先小编在查关于清明习俗的时候,看到百度上有这样一段话“在我国古代清明、寒食节前后,豪门贵族家都会荡秋千。秋千,意即揪着皮绳而迁移。”不过现在,秋千可是家家户户小孩都会玩的,不光是在室外,室内也可以荡秋千。



实用 | SHIYONG

她在浴室门口的地垫下放一块保鲜膜 大家看到之后觉得以前太浪费

万万没想到,保鲜膜居然可以这么用,简直太神奇了!

- 1.防滑。在浴室门口的地垫下放一块保鲜膜,可安全防滑。
- 2.保护遥控器。用保鲜膜把遥控器包住,可以防尘。
- 3.方便研磨。把需要研磨的东西包在保鲜膜里,然后用瓶子滚压就可以了。
- 4.清洁玻璃杯。用干净的保鲜膜擦洗玻璃杯,可去除水垢,使杯子透亮如新。
- 5.清洁塑料饭盒。饭盒上洗不掉的油渍,用保鲜膜试试。
- 6.清洗水槽。相比较戴手套,用保鲜膜将边角清洗得更干净哦。
- 7.保护灶台墙壁。先用湿布将墙壁擦一下,然后贴上保鲜膜,做完饭之后,再把保鲜膜揭下,可免受擦洗灶台墙壁之苦。
- 8.保管资料。把重要的纸质资料用保鲜膜包裹,就不怕资料氧化发黄了。

争议 | ZHENGYI

早餐真的那么重要吗? 有专家称缺乏科学论证

估计每个人都被叮嘱过“早饭要吃好”。但英国研究人员最近对此提出质疑,认为长期以来早餐能促进人体新陈代谢、增加能量,尤其能降低午饭进食过量导致发胖的几率缺乏科学论证,其背后可能隐藏商业利益。

是否吃早餐不影响新陈代谢水平

为检验早餐对人体健康的作用,英国巴斯大学营养学教师詹姆斯·贝茨博士要求一组测试者每天摄入热量约700卡路里的早餐,另一组只喝水,不吃早餐。结果显示,喝水组成员午饭时只比吃早餐组吃得略多一点,超出部分的热量远不到700卡,这证明不吃早餐并不会导致体重增加。在之前进行的研究中,两组人六周后的新陈代谢水平并没有出现明显差别,只不过吃早饭组成员会在早饭后比较活跃,消耗热量更多。

为什么吃早餐的人看起来更健康?

詹姆斯·贝茨在《美国临床营养学杂志》上写道:“按时吃早饭的人的确更苗条、更健康,但这可能是因为那些人也会遵守其他健康规则,均衡饮食、积极锻炼。”

此外,研究人员也表示,有吃早餐习惯的人,往往会在吃完后做动态活动,借此消耗热量,才会让人有一种“吃早餐比较健康”的错觉。换句话说,早餐很重要,但也许没那么重要。

早餐的重要性很可能被商家夸大

研究人员认为,过去几十年来,早餐的重要性很可能被那些销售鸡蛋、麦片和火腿熏肉的商家刻意夸大。

不过,研究人员同时也指出,也不应把早餐的好处全部否认,这项研究也并未涉及早餐对精神状态和大脑活动的影响。