

养生有道

男人防暗伤 分阶段保养

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健多食广

菜根入药妙用多

扔掉菜根是浪费的,而且也失去了很多营养。通常来讲,叶子会有化肥等残留,但根部一旦遭受污染,它是会腐烂的,因此蔬菜的根部是受污染程度最小的。另外,根部的营养价值比较高,很多菜根都可以入药,因此千万不要轻易丢弃。

■**菠菜根** 含有铁、维生素A、维生素C、维生素K,其中维生素K可以防止皮肤、内脏出血。常吃菠菜根还可以增强体力、排毒养颜。因为其膳食纤维含量丰富,所以菠菜根不易煮熟,处理的方法是:抓住整棵菠菜,先将根部入沸水中煮约40秒,再将整棵浸在沸水里。

■**芹菜根** 取芹菜根60克,大枣10枚,水煎。吃枣喝汤,可预防动脉硬化。

■**韭菜根** 将韭菜根、叶捣烂取汁,以温开水冲服。每日1次,适用于急性肠炎、慢性便秘;取韭菜根适量,用红糖水煎服,可治白带多;韭菜根捣烂湿敷,有散瘀消肿、止痛止血之功效,可治跌打损伤。

■**空心菜根** 空心菜根120克,水煎服,可治痢疾;空心菜根120克,醋与水各250毫升,同煎汤含漱,可治龋齿牙痛。

■**白菜根** 味甘性微寒,具有清热利水、解表散寒、养胃止渴的功效。将白菜根洗净切片与生姜、葱白等煎汤服用,可治疗感冒初期恶寒发热、胃热阴伤。它同时富含胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、粗纤维以及蛋白质、脂肪和钙、磷、铁等。

■**香菜根** 香菜根中含有较多维生素、矿物质和钙,有预防缺铁性贫血等作用。(据《保健时报》)

健议堂

变色筷子赶紧换掉

很多家庭的筷子一用就是好几年,殊不知筷子变颜色了,就该换了,否则会带来健康隐患。

筷子使用时间过长,表面的生漆会脱落或破损,造成木质松动或缺失,给细菌滋生提供机会。同时,使用、搓洗的过程会使筷子留下深深浅浅的伤痕,容易使微生物残留、滋生。

细菌的长期堆积会造成筷子材质发生变化,其最明显的特征就是“变色”。因此,变色筷子应及时更换。木制或竹制筷子最好3至6个月更换一次。在外就餐前应仔细观察筷子表面是否有斑点,特别是有没有霉斑。如果筷子上出现非竹子或木头本色的斑点,很可能已经发霉变质。

建议大家每两周一次按照下列方法清洗筷子:把筷子用洗洁精浸泡几分钟后用流水冲洗干净;放入消毒碗柜中消毒、烘干,或者将筷子在开水中浸泡10分钟左右,并沥干水;清洗收纳盒,将筷子晾干,放入其中,保持通风。(据搜狐网)

世界卫生组织和联合国人口组织多年的调查统计表明,男性平均寿命比女性短5至10年,而且在一些国家,这种差距还在逐年加大。国内专业机构对5万多名男性的体检结果做出统计分析,发现不同年龄段的男性存在不同的健康问题,“暗伤”更多。

而立男人(30至40岁) 呵护胃肠

“暗伤”报告:人们常说“男人三十而立”,所以30岁的男人大多在“拼命”,可从30岁开始,男性的肺、肾功能开始下降,听力也开始下降。由于压力大等原因,脱发正呈现出年轻化的趋势,一项对万余名男性的调查显示,有超六成的男性脱发者早在30岁之前就出现脱发现象,而且这个年龄段的男人肠胃受损情况也十分普遍。

健康指导:专家建议,日常饮食中应有意识地多吃些富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋等,并注意均衡摄取多种营养素,这样才可使精力充沛;着手预防肾脏疾病,每天喝8到10杯水;这一阶段男性血液中胆固醇的含量也会随年龄而升高,要注意控制脂肪,体育活动至少坚持每周三次;为保护听力,平时听音乐、看电视时不要将音量开得太大,如果能每天做几次深呼吸,坚持下去,到了70岁,你的肺活量依然会很大。

不惑男人(40至50岁) 来次大修

“暗伤”报告:年过40的男人,就像一台运转日久的机器,需要一次大修。各种疾病,尤其是慢性疾病特别青睐这个年龄段的男人,如心血管疾病、肾脏疾病、糖尿病、高血压、前列腺炎等疾病是40岁之后男人健康的大敌。此时是男人由盛向衰的转折,如果这个转折点

来次大修

不好,就会留下无可弥补的遗憾。

健康指导:专家提醒40岁的男人切记,要时刻注意自己身体的变化,千万不可大意,每年定期体检,哪怕是细小的不适和反常都要引起警惕;各种交际应酬是40多岁男人生活中的一个重要部分,摄取油脂过多易诱发心

血管疾病,饮酒过度伤胃伤肝且易患高血压,在享受美味的同时要顾及营养,还要做到规律饮食,养护好肠胃;劳逸结合,调养生息也应加以考虑;体育锻炼,尤其是对长期从事体力劳动的群体来说,更是保健防病的重要法宝。

知天命男人(50至60岁) 睡个好觉

“暗伤”报告:医学研究表明,人体内的胆固醇含量在60岁以后就开始减少,人体免疫系统的机能会有很大退步,较以往更容易感染各种疾病,身体恢复需要更长的时间。这个年龄段的男性由于长期操劳事业和家庭,体力和精力的消耗超负荷,往往缺乏睡眠,精

睡个好觉

神萎靡,骨质疏松也在中老年高发,使发生骨折的可能性大大增加。

健康指导:专家强调,睡好觉是保证身体健康乃至延缓衰老的前提条件,特别是夜间12点到翌日凌晨3点这段时间,切不可熬夜;在平时饮食中,应控制钠盐的摄入量,尤其要少吃腌制食

物,选择含钙高的食品,如奶制品、豆制品、芝麻酱、海米等;规律的体育运动以及保持体重也不容忽视,要多晒太阳;因为此时常会发生牙龈萎缩,口腔保健也很重要;除此以外,还要积极治疗一些相关疾病,千万别忘锻炼大脑,多看书报杂志,做做智力题也可。

花甲男人(60至70岁) 强健腰腿

“暗伤”报告:这一年龄段的男性,健康问题多集中在心脑血管疾病、高代谢病(高血糖、高血脂)、骨质疏松、前列腺病、秃顶等问题上,睡眠也开始减少,不利于体能的恢复,人的记忆力也变得越发糟糕,腿和腰自然衰老,腿的力量一旦减弱,人就容易跌倒,甚至导致一辈子卧床不起。

强健腰腿

香菇、木耳、银耳、海参、海带、虾等,多吃蛋、芝麻、百合、山药等含有微量元素的食品;为了预防疾病,适当进补也有必要,可有针对性地选择一些深海鱼油、钙片、抗衰补品等;每天坚持15分钟的体育锻炼,主要进行屈膝、伸直的动作,并且坚持每天到户外散步、做做广播体操等。(据《现代健康报》)



读家



无所不能

开宝九年(公元976年)10月20日深夜,宋太祖赵匡胤与他的弟弟开封尹、晋王赵光义在大宋内宫一起烛光宵夜之后,不明不白地离世了。第二天,赵光义正式即位。赵光义是这次政治事件的胜利者,历史是胜利者的历史,“谁犯罪,谁受益”。宋太宗赵光义即位以后,到底采取了什么招数,使大宋王朝最高政权实现了平稳、顺利的过渡转移呢?

事实证明,赵光义的政治手腕

是无所不能的。他在最合适的时候,在最合适的地点,利用最合适的人,干了最想干的事。

第一,最佳时机。斧声烛影事件发生在开宝九年10月20日,此时的开封城内兵力空虚。开宝九年8月,宋太祖命侍卫马军都指挥使党进等人率兵征伐北汉,9月抵达太原城下,10月的时候,大宋军队与北汉军队战争正酣。此时极力反对赵光义接替大宋政权的赵普也已经被贬离京。

第二,最佳地点。京都开封是赵光义的地盘,大宋的内宫是优中之优。

第三,最佳内线。那夜,不听从宋皇后旨意召赵德芳入宫即位,而擅自召赵光义进宫的宦官叫王继恩,他明显是赵光义在宫中收买、安插的内线。

天时、地利、人和,三者全了,赵光义想不成功都难。太祖之死很突然,光义即位也很不正常,太祖的儿子、朝野上下会有什么反应?会不会引起政治动荡?

要证明自己的帝位合法,最有效的方法是证明他当皇帝是宋太祖的旨意。没有传位诏书,便通过其他的诏书来告知天下:我赵光义当皇帝是我哥哥的旨意。

封赏皇室主要人员。以皇弟赵廷美为开封尹兼中书令,封齐王;宋太

祖的儿子赵德昭为永兴节度使兼侍中,封武功郡王;赵德芳为山西南道节度使、同平章事。太祖的儿子依旧称为皇子、皇女,不久以后,也让赵廷美的儿女并称皇子、皇女。赵廷美、赵德昭上朝时,位列宰相之上。

借鉴陈桥兵变后的经验,对朝廷官员加官升职。能升官的升官,不能再升的加官。凡是追随赵光义的那些人都随着赵光义的即位陆续提升了级别与待遇。这也是实现政权得以顺利过渡的重要因素。

至于军队问题,赵光义坐上皇帝的宝座以后,并没有立刻召回这些军队。于是,这些太祖的死党只能在远离京师的北汉境内,原地待命。既要面对太原城里的北汉军队,又要应付辽国的援军。事实上,这些将领很清楚是怎么回事,他们可以反,但他们不能反,因为他们的家小都在开封城内。这正是赵光义的智慧之处。等一切都收拾妥当,开宝九年12月22日,在这个一切都在掌控之中的时候,宋太宗才下令,北汉暂且不要打了,你们现在可以回来了。

潘美、党进等人回到开封之后,他们面对的不仅是一个合法的新皇帝,而且他们也发现,自己的顶头上司也换人了,赵廷美成了他们的军事领导。就这样,这些定时炸弹被赵光义这个拆弹专家轻松拆除。



品鉴普洱茶

首先,是功效。几乎所有的茶客都有这样的经验:几杯上等的普洱茶入口,口感还说不明白呢,后背脊已经微微出汗了,随即腹中蠕动,胸间通畅,舌下生津。我曾以“轻盈”二字来形容绿茶,而对普洱茶而言,则以自己“轻盈”的外貌,换得了茶客身体的“轻盈”。

想当年,由京城到茶马古道,那一条条从普洱府出发的长路,大多通向肉食很多、蔬菜很少的高寒地

区。那里本该发生较多消化系统和心血管系统的疾病,而实际情况并非如此,人们终于从马帮驮送的茶叶、茶砖上找到了原因。而且,现代科学检测手段已经证明,普洱茶确实具有降低血糖和血脂的明显功效。

其次,是口味。它最吸引茶客的地方,还是口感。要写普洱茶的口感很难,一般所说的樟香、兰香、荷香等等,只是一种比拟,而且是借着嗅觉来比拟味觉。

世上那几种最基本的味觉类型,与普洱茶都对不上。即使在茶的天地里,那一些由绿茶、乌龙茶、红茶、花茶系列所体现出来的味觉公认,与普洱茶也不对路。

如果一定要用中国文字来表述,比较合适的是两个词:陈醇、暖润。

普洱茶在陈醇、暖润的基调下变幻无穷,而且,每种重要的变换都会进入茶客的感觉记忆,慢慢聚集成一个安静的“心理仓位”。

在这个“心理仓位”中,普洱茶的各种口味都获得了安排,但仍然不能准确描述,只能用比喻和联想稍稍加定位。这些比喻和联想是那样的“无厘头”,但是,凡有一点文学感觉的老茶客听了都会点头微笑。

普洱茶的“心理仓位”一旦建立,就容不得同一领域的低劣产品了。这对茶事来说,虽然无关精神道

德,却是有涉生活素质的。

第三,是深度。在我看来,普洱茶丰富、复杂、自成学问的程度,在世界上,只有法国的红酒可以相比。

你看,在最大分类上,普洱茶有“号级茶”“印级茶”“七子饼”等等代际区分,有老茶、熟茶、生茶等等制作贮存区分,有大叶种、古树茶、台地茶等等原料区分,又有易武山、景迈山、南糯山等等产地区分。其中,即使仅仅取出“号级茶”来,里边又隐藏着一大批茶号和品牌。哪怕是同一个茶号里的同一种品牌,也还包含着很多重大差别,谁也无法一言道尽。

其实,连冲泡也大有文章。茶量、水量、速度、热度、节奏组成了一种韵律,上口便知其然。

这么复杂的差别,与一个个朋友的生命形态连在一起,与躲在后面的大山、茶号、高师、岁月连在一起,与千里之隔又分毫无差的茶香、茶语连在一起,构成一种特殊的“生态语法”。进得里边,处处可以心照不宣,不言而喻,见壶即坐,相见恨晚。这样的天地,当然就有了一种让人舍不得离开的人文深度。

以上大体概括了普洱茶那么吸引人的原因,但是,要真正说清楚普洱茶,不能仅仅停留在感觉范畴。普洱茶的“核心机密”,应该在人们的感受之外。

珍惜一生血汗

远离非法集资

- 您还在将自己毕生积蓄投向担保、投资或各类商务、财务公司,追求高息回报吗?
- 市处非办提醒您:参与非法集资风险自负,政府不会买单。