

时尚奶奶的养生经



一头银发蓬松有型,目光炯炯、神采奕奕,平均年龄70岁的王念文、王星火、林玮、孙洋四位“时尚奶奶”,凭借日常穿搭、自制美食及养生锻炼分享,收获百万粉丝关注。她们用自身状态打破“衰老即憔悴”的刻板印象,向大众传递“时尚无关年龄,养生方能优雅老去”的生活理念。

精致养生从“头”开始

四位奶奶虽青丝染霜,但头发始终蓬松饱满,尽显活力。中医理论揭示,头发状态与脏腑功能息息

相关。肾藏精,肾气充盛则头发润泽黑亮;脾为气血生化之源,脾气充足、气血充盈,头发便不易枯槁脱落;肺主宣发肃降,肺热则津液难以上输头面,头皮失养致头发黯淡无光;肝主调畅气机,肝阴虚阳亢或气机不畅,会导致营养输送受阻,引发脱发、发量稀疏。

除了脏腑调理,奶奶们还有一套实用卷发小窍门:洗发后头发未完全干透时卷发,取发量宜少不宜多,静置三小时后拆卷,再根据自身脸型梳理造型,轻松打造减龄发型。

明眸善睐是优雅的底色

中医有言“五脏六腑之精皆上注于目”,四位奶奶眼神明亮有神,正是体内气血充盛的直观体现。受年龄增长影响,奶奶们均出现不同程度花眼,中医解释,肝血充盈方能上注于目维持良好视力,年纪渐长肝气渐衰、肝血不足,眼部器官功能随之衰减,老花眼难以避免,但科学

养生与锻炼可有效延缓这一过程。奶奶们日常需频繁使用手机,网购、炒股样样精通,难免遭遇眼睛刺痛问题。中医指出,长时间视物会导致眼部气血凝滞,“不通则痛”;同时“久视伤血”,用眼过度也会加剧眼花症状。为此,四位奶奶自编护眼操,帮助缓解眼部疲劳。

养生专家特别提醒,按摩眼部时,可在小鱼际处滴少许色拉油、橄榄油或维生素E油,既能减少按摩对皮肤的牵拉损伤,又能兼顾护肤,操作时需注意避免油脂入眼。此外,针对眼干、眼涩、眼疼、眼红等不适,除按揉眼部穴位外,还可选取手部合谷穴进行远端按摩。作为手阳明大肠经原穴,按揉合谷穴可有效缓解头面部多种不适,对牙龈肿痛、咽喉疼痛、鼻炎、目赤肿痛等症状均有改善作用。

周游



胸背一起练 更高效

胸肌和背肌是健身者经常关注的大肌群。针对两者的组合训练,可以更高效、全面地增强肌肉。

北京体育大学运动解剖学教研室副教授刘永介绍,胸部肌群主要负责推的动作,如卧推、俯卧撑,使手臂内收、向前。背部肌群主要负责拉的动作,如划船、引体向上,使手臂后伸、向下,肩胛骨后缩。

“推”和“拉”动作交替,可以使健身者练胸时背在休息,练背时胸在休息,大大减少纯休息时间,缩短组间休息,提高训练效率。胸背组合练还有助均衡发展胸背力量,防止因一方肌肉失衡导致圆肩、驼背、头前倾等不良体态;同时,平衡的肌力能维持肩胛骨动态稳定,减少肩峰撞击、肩袖损伤等风险。而如果忽视胸背整体,如过度练胸不练背,导致胸部肌肉紧张缩短,背部肌肉被拉长无力,不仅影响体态美观,更会埋下健康隐患。此外,背部薄弱会限制推的力量上限,胸部过紧则会限制拉的动作幅度,两者训练相互掣肘,练习效果大打折扣。

练习过程中,应先做背部练习,建议久坐族、存在圆肩驼背的人群,“拉”的重量和频率多于“推”的重量和频率。以下推荐一套简单高效的胸背组合训练。

哑铃划船 站立,双脚与髋同宽,双手持两个哑铃,屈髋俯身,肩膀略高于臀部,后背挺直,腹肌收紧,双臂自然下垂;屈肘将杠铃拉向体侧,再回原位;每组10次,练3组。

混合式上斜推举 躺在上斜30度的长凳上,双手持哑铃放在肩膀正上方;保持右臂伸直,左臂屈肘将哑铃降至胸前,再推回原位,左手重复2下;然后,换右臂做同样动作;最后,双臂做同样动作。

陈宗伦

当心热饮成蛀牙“加速器”



天冷时,捧杯热饮暖身是很多人的习惯,但一些看似健康的热饮可能正悄悄伤害牙齿。

含糖热饮是细菌的“自助餐”,细菌遇糖产酸,口腔酸度超标时,牙齿会“脱矿”。唾液虽能中和酸性,实现“再矿化”,但冬季热饮有三大“坑”影响这一过程。持续酸蚀,长时间慢慢品热饮,唾液来不及修复;芝麻糊等黏性食

物易粘牙,给细菌供“口粮”;热饮易让人多摄入糖,冷热交替还可能损伤牙釉质。

此外,一些“健康饮品”也伤牙。水果茶里的糖分和酸性物质多,对牙齿腐蚀性强;有些添加物本质是糖;拿铁里的乳糖也会被细菌利用。

想享受温暖又保护牙齿,要选对饮品,首选白开水、无糖茶或黑咖啡,直接吃水果优于喝果汁。控制温度,热饮在50℃以下。改变习惯,随餐短时间喝完,睡前喝奶要刷牙。做好清洁,喝完漱口、嚼无糖口香糖,每天用含氟牙膏刷牙两次。

特殊人群更要注意口腔健康。老年人牙龈萎缩、唾液少,要认真刷牙并用牙线、牙缝刷。

孙宇

四大因素制约老年人健康长寿

尽管现代老年人的健康状况整体向好,但仍有一些因素影响老年人的健康长寿和生活质量。

心脑血管病

心脑血管疾病已成为全球范围内老年人死亡的主要原因,中风、心梗等疾病的发病率居高不下。多种慢性病共存使多重用药问题日益突出,影响老人整体健康。老年人每年至少进行一次全面检查,咨询医生优化用药方案,老年人应养成低盐低脂的饮食习惯,减少高油高糖食物摄入,多吃富含膳食纤维的果蔬和全谷物;坚持适度运动。

照护服务不足

全国有4000万失能、半失能老人,但专业护理人员严重短缺。“少子化”的家庭结构更使家庭照护负担沉重。客观存在的“数字鸿沟”(在适应智能设备等新技术方面的落后)使许多老年人无法享受远程医疗、健康监测等服务。应改善社区养老服务网络,鼓励企业开发更多适老化智能产品和服务。

肌肉骨骼病

老年阶段肌肉量不足会导致骨质疏松、骨折风险增加。部分老年人脂肪和热量摄入过多,而蛋白质、

今日健康提示

黄豆是“肾谷豆”,富含大豆蛋白、亚油酸,能降低血脂和胆固醇,预防心血管疾病。

养生之道

警惕坏习惯偷走气血

气血充足,生命力就旺盛;气血不足,体力精力会下降。好好休息能促进气血生成,恢复活力,但一些不经意的习惯看起来是放松,其实很耗损气血。

经常刷短视频

中医认为“久视伤血”,这里的血就是肝血。眼睛能看得清楚,全靠肝血滋养和肝气疏泄。如果肝血不足了,眼睛就容易干涩。有的人看短视频一看数小时,过度用眼会调动更多的肝血,加上久坐不动,容易出现气血瘀滞。

建议:每天看手机的时间最好不要超过2小时,还可以多转转眼球,勤刮眼眶,双手握成空拳,由内向外刮动上下眼眶,直至产生酸胀感。

老躺着想事情

“思伤脾”,思虑过度会造成脾的运化失常,时间长了,脾气就会变得虚弱,人体气血化生就会不足。

思虑过度还会伤心神,容易出现心悸、健忘、失眠等症状。肝脏具有藏血功能,反复在一件事情上计较、忧虑和懊悔,都会消耗自身气血。

建议:传统医学认为“精神内守,病安从来”。说的是内心清净,不拘泥于琐事,便能活得健康。脑力劳动者不妨给自己设置一个“私人时间”,专注于自我,做做正念训练、瑜伽等,别太追求完美,培养一颗面对生活百态的大心脏。

科南

冬季 养护敏感皮肤

冬季是皮肤敏感高发季,门诊因“干痒、泛红、脱屑”就诊的患者较平日增加30%。顺义妇儿医院医疗美容中心张新婷医师指出,这一现象的出现是与皮肤屏障功能受损及外界环境刺激密切相关,需从医学角度科学干预。

皮肤屏障由角质层和细胞间脂质构成,如同“砖墙结构”抵御外界刺激。秋冬季气温下降导致皮脂腺分泌减少,湿度降低加速角质层水分流失,使“砖墙”松动。此外,频繁热水洗脸、使用皂基洁面产品会进一步破坏脂质膜,让神经末梢暴露,引发敏感症状。

建议使用32~38℃温水洁面,每日不超过2次,避免去角质产品。可选择含神经酰胺、透明质酸的氨基酸洁面,减少屏障刺激。其次,保湿是关键。需选用含封闭剂(如凡士林、神经酰胺)和吸湿剂(如甘油、尿囊素)的乳霜或软膏,每日涂抹2~3次,尤其在洁面后3分钟内涂抹,锁住皮肤水分。

紫外线会加重敏感泛红,需选择SPF30+、PA+++的物理防晒(如氧化锌、二氧化钛),避免化学防晒剂刺激。若出现明显红痒,可短期使用含泛醇、积雪草苷的舒缓产品,在医生指导下选择舒敏之星项目,其会通过低频脉冲技术打开皮肤通道,深层导入神经酰胺、透明质酸等修复成分,快速缓解红热痒症状,尤其适合屏障受损严重的敏感肌,也可在医生指导下搭配使用弱效糖皮质激素软膏或钙调神经磷酸酶抑制剂。

秋冬季护肤需避免“过度护理”,精简护肤步骤(洁面+保湿+防晒),坚持4~8周可显著改善皮肤屏障功能。若症状持续加重,应及时就医排查接触性皮炎、玫瑰痤疮等疾病。

冬季室内外温差大,外出时做好面部防护,比如佩戴纯棉口罩。

张新婷

吴淑敏