

极致自律 方得优雅

73岁赵雅芝的健康密钥

近日,赵雅芝亮相漳州唱响歌曲《甜蜜蜜》,一袭亮闪中式礼服惊艳全场。73岁的赵雅芝肩背线条紧实,步伐轻盈,谁也看不出她已经古稀之年。这份“冻龄”并非天赋,而是一套执行了整整三十年的养生铁律。

很多人以为“养生”是中年之后的“跟风”,赵雅芝却把它写进“铁律”。

把生活过成健康范本

喝水 45℃ 水太凉伤脾胃,太烫损黏膜,赵雅芝用温度计试过,45℃刚刚好。

清晨瑜伽两小时 无论前一天通宵背台词还是坐了飞机,第二天6点,赵雅芝肯定起床,铺垫、点香、练瑜伽;从猫牛式到鹤式,她的各种体式做得行云流水。核心力量让马拉松配速稳定在6分30秒以内。去年,赵雅芝还参加了威海马拉松五公里赛道,那日风力六级,气温低至个位数,她在儿子陪同下轻松完赛,配速非常稳。

十点半前睡 赵雅芝拍戏时,晚上9点半就回酒店洗漱,10点躺下,八小时深睡是她的“抗皱精华”。

助理说:“赵姐的日程表像钟表一样准时,连喝水的温度都精准到小数点后一位。”旁人眼里是“苛刻”,她只回一句:“身体不会说谎,数据不会骗人”。

清淡饮食 对身体负责

赵雅芝的餐盘里几乎不见重油、重糖、重盐的餐食。

她的三餐简单又营养:早餐是温热的杂粮粥搭配水煮蛋与当季果蔬;午餐坚持一荤一素一汤,吃到七分饱便立刻停筷;晚餐以素食和药膳汤为主,即便偶尔嘴馋想吃甜品,也只是浅尝一小口,从不会有毫无节制的“放纵餐”。

赵雅芝相信“挑食是对身体最大的负责。”就算偶尔吃撑,赵雅芝第二天就多练练瑜伽。清淡饮食让她的体检报告常年呈“良好”,血压、血脂、血糖全部“绿灯”。

养生为守护家人 自律成家庭传承

外人眼里,赵雅芝是“拼命三娘”,她只说:“养生不是为了赢过时间,而是为了有更多精力守护想守护的人”。她把养生从“个人习惯”升级为“家庭制度”:先生和孩子跟着她一起早睡、一起吃杂粮粥、一起跑五公里。全家每周都有一次“家庭瑜伽日”。



庭瑜伽日”。

送给普通人的三把健康钥匙

赵雅芝将数十年的养生经验,浓缩为三把送给普通人的钥匙。

量力而行 身体发出任何信号,都要第一时间回应,不硬扛、不忽视。

守时规律 把作息认真写进日程表,对待生活节律,比对待工作还要上心。

懂得节制 面对欲望时让理智先行一步,身体自会用长久的健康给予回报。

赵雅芝常说,优雅从不是天生的,而是日复一日把正确的事情重复做。

张腾

汉堡馒头减肥靠谱吗

“每日早餐喝黑咖啡、吃鸡蛋,午餐吃两个汉堡(酱汁减半、多加蔬菜),晚餐吃两个馒头,并将进食时间控制在8小时内……”网上,一种名为“汉堡馒头减肥法”的饮食方式悄然走红。这种减重方法是否安全可靠?面对形形色色的减重“秘籍”,公众又该如何甄别与选择?

“评价一种饮食方式,首要标准是看其是否均衡。”天津市第一中心医院营养科主任谭桂军解释,科学膳食的均衡性体现在以下几个维度:用餐时间相对固定,建议按早餐7时、午餐12时、晚餐18时进行饮食安排;能量分配合理,早、中、晚餐的能量摄入比例大致为3:4:3;进食结构搭配合理,每餐都应包含主食(碳水化合物)、优质蛋白(肉、蛋、奶、豆)和蔬菜。建议成年人每日摄入蔬菜不少于300克,其中新鲜深色蔬菜应占一半。

科学的体重管理是学会科学选择食物。反观“汉堡馒头减肥法”,早餐仅有咖啡和鸡蛋,缺乏提供基础能量的碳水化合物;晚餐则只有馒头,缺失蛋白质和蔬菜。午餐看似结构合理,但两个汉堡的蔬菜量是否充足还存疑。

为何有人尝试此方法后,体重确实下降了?谭桂军分析,这是通过不均衡的饮食方式制造了“能量缺口”,即摄入量远低于身体实际消耗量。减去的可能是水分和肌肉。

对胰岛功能受限人群而言,由精细白面制作而成的汉堡、馒头,在人体内消化快,易引发餐后高血糖。

精米、白面等精细主食在加工过程中损失了部分膳食纤维、B族维生素、矿物质等营养成分。

李家鼎



“长寿公式”出炉

每天做好3件事 能延寿近10年



吃够6类食物更长寿

健康饮食要吃够6种食物。每日摄入水果200~350克,可在两餐间食用;蔬菜300~500克,种类不少于3种,深色蔬菜占一半以上。每日大豆25~35克;坚果以原味为宜,每日约10克。每周吃鱼两次,每次180~200克,春季可选鲈鱼。成年人每日饮奶不少于300克,认准配料生牛奶、蛋白≥2.9克/100毫升的纯牛奶,不喝含乳饮料。

健康运动从快走开始

不要久坐不动,每周应运动至少5次,每次42分钟左右。

中等强度运动包括快走、慢跑、跳广场舞、骑自行车、游泳等。如果实在没有运动习惯,也可以先从快走开始。有运动基础的人群可以在每周运动计划中加入力量训练、柔韧性训练。

保证优质睡眠

规律生活 尽量每天同一时刻起床,包括休息日,有助于调好生物钟,建议尽量23:00前入睡,睡够7~8小时。

睡前不要剧烈运动 虽然运动对身体健康好处多多,还有助于减轻入睡困难、加深睡眠,但17:00后尽量不要剧烈运动,否则可能会影响睡眠。

睡前不要吃得过饱 晚饭吃七八分饱,睡前别吃零食、夜宵,别大量喝水,要让胃得到休息,有助于提高睡眠质量。

练习腹式呼吸放松法 腹式呼吸的气体交换深度与效能优于胸式呼吸,能更好地助眠。吸气时鼓起腹部,使膈肌下移,让更多气体进入胸腔,增加氧气吸入量。呼气时轻压腹部,使膈肌抬高,配合呼吸肌做功,最大限度排出废气。

叶攀

中医帮您告别干眼症

如今,手机已成为人们生活的必备工具,长时间用眼、熬夜刷屏、长期待在干燥环境等,让干眼症越来越高发。

很多人深受眼干、异物感、视物模糊、畏光流泪等问题困扰,频繁使用眼药水,却只能暂时缓解,难以从根本上改善。中医认为,干眼症多与阴虚津亏相关,通过滋阴润燥、调理脏腑,可从根源上改善眼部干涩不适。

中医素有“肝开窍于目”的说法,肝气与目阴充足,眼睛才能明亮润泽;肾主藏精,精气可上注于目,为双眼提供根本滋养。同时,肺、脾等脏参与津液输布,共同维持眼表湿润。可以把阴液比作滋养眼睛的水源,一旦阴虚津亏,目失濡养,就会出现干涩、疲劳等症状,这也是干眼症的核心病机。

现代人的阴虚体质,多与不良生活习惯密切相关。长期熬夜会直接耗伤肝肾之阴;长时间紧盯电子屏幕,易损伤气血,导致眼睛失去濡养;长期处于空调房等干燥环境,会加速体内阴液蒸发;常吃辛辣、油炸、燥热食物,也会暗耗阴津,多重因素叠加,极易诱发或加重干眼症。

日常滋阴护眼,可从穴位、饮食、起居等多方面简单调理。轻柔按揉睛明、攒竹、太阳等眼周穴位,每次1~2分钟,能促进眼部血液循环,缓解肌肉紧张与干涩。饮食上可多食用枸杞、麦冬、桑椹、黑芝麻、银耳等滋阴润燥食材,减少辛辣油炸等伤阴食物的摄入。

起居调养同样关键,尽量在23点前入睡,保证充足睡眠以养肝滋阴;连续用眼40~60分钟,就远眺5~10分钟让眼睛放松;室内可使用加湿器增加湿度,减少眼表水分蒸发,同时避免用手揉眼刺激眼部。每天用40℃左右的温热毛巾敷眼10~15分钟。

高野