

# 4個小動作暗藏養生大學問

養生重在平時，貴在堅持。國家體育總局健身氣功管理中心副研究員丁麗玲說，如果我們注意日常生活中的一些小細節，比如坐、臥、行、立的狀態下做些小動作就能達到養生效果。

**坐着捏膝蓋。**俗話說“人老腿先老”，而“腿老”是膝蓋先老。膝蓋是人體全身最為複雜的一個結構，也是最容易受傷的一個部位。加之膝蓋處多為韌帶組織和骨骼，肌肉較少，即“筋多肉少”，所以此處的血液循環相對較差，我們平時觸摸膝蓋也總是感覺涼涼的。因此，養護膝關節的一個重點就是給它以熱度和按摩。建議中老年人平時坐在椅子和沙發上時，要養成雙手捂住膝蓋，同時加以適當按摩的習慣。

具體做法是：兩手掌心分別捂在左右膝蓋骨上，利用手心的溫熱對膝蓋進行加溫。自然散開的五指則發揮按摩作用，相當於施以針灸一般。按摩時先用五指在髌骨周圍放射狀向外點按，大概八九個來回即可。然後五指合力輕輕抓揉膝蓋，最後再搓一搓膝蓋。溫煦作用加上揉捏按摩，配合起來，可以起到促進膝關節

血液循環的作用，從而濡養關節，減輕關節痛等多種症狀。

**走路握拳頭。**從古到今，握力都是健康的晴雨表，握力越大則說明越健康長壽。現代研究也表明，手指越靈活，頭腦越不容易“生鏽”。倫敦大學整合近50年來對握力的研究報告顯示，握力是有效的長壽特徵，而握拳正是最易操作的提高握力的方法。

具體做法是：翹起手腕，五指向前，掌心向下，然後從前向後旋轉手腕，並順勢握拳。握拳有兩



個動作要點：一是旋轉手腕，二是中指點按勞宮穴。這是因為手腕處有手太陰肺經等多條經脈的原穴，通過旋轉手腕，能夠刺激各個原穴，起到強化相關臟腑功能的作用。其次，握拳時中指正好落在掌心的勞宮穴上。中醫認為，勞宮穴屬於心包經的一個穴位，點按勞宮穴，具有清心火、安心神、降肝火的作用。平時我們可以邊走路邊練習握拳，注意先運腕，然後握拳點按勞宮穴3~4秒鐘，重複動作。

臥時練提肛。提肛是

傳統的養生手段。中醫認為，肛門附近有三條經脈：任脈、督脈和沖脈。任脈總任一身之陰，督脈總督一身之陽，沖脈為血海，它們分別主管人體的陰精、陽氣和性功能。提肛運動可以促進陰陽之氣的循環。其中，會陰穴是非常重要的長壽要穴，經常練習提肛這個動作，可以對會陰穴起到很好的按摩作用，對生殖功能的養護作用效果很好。

提肛時微微向內收縮肛門，類似於忍大便一樣的感覺，堅持3到4秒後放鬆，然後再提肛，反復做幾分鐘就可以了。長期堅持有助減少痔瘡的發生，改善女性尿失禁的症狀。

**站立提腳跟。**腳被譽為“精氣之根”，人體生殖系統在足部的對應反射區正是腳跟，因此提腳跟的運動有益生殖保健。

練習時要充分提腳跟，然後緩慢下落至一半的距離時改為快速落下腳跟，即顛足震動腳跟。這樣可以加強足部的感覺，鍛煉人的平衡能力，中老年人常練習可以防止摔倒。顛足產生的震動對足跟脂肪墊起到良性的按摩作用，可以緩解足跟痛。



## 強迫思維的一些具體危害性

強迫思維這樣的疾病發生之後會導致患者注意力難以集中，導致他們強迫自己去做一些事情，讓他們也是感到痛苦不已，所以說對於強迫思維我們更加應當積極地做好預防和治療，先來關注強迫思維的一些危害性有什麼？

有時表現為腦海中出現一個觀念後又不由自主地聯想到另一個觀念，如別人說“好人”，他總是想到“壞蛋”，人家說“神聖”，他想到“骯髒”，有時病人的聯想內容是下流和褻瀆的，這種難以克制的聯想常常令患者痛苦不已，還有強迫性窮思竭慮、強迫回憶等。

強迫思維症，常見強迫性窮思竭慮、強迫想象、強迫回憶等。強迫思維是強迫性的症狀之一，主要表現有：懷疑自己行為的正確性，自己明明知道毫無必要但難以擺脫，如出門後懷疑家中的水龍頭沒關好或門沒上鎖，雖已檢查多次，證實都做好了，但過後仍懷疑。

強迫性思維很常見，它在刨根問底的人中很多見。這種人老是問一些無聊或者一些暫時無法回答的問題：如“我從哪里來，我到哪里去，為什麼受傷的總是我，人為什麼會從一個受精卵長成一個成人”，在如：“什麼叫成功，成功是不是有一個公式”然後就反復復的想，做功課時想，工作時想，睡覺前也想。

強迫思維症發作之後與那種有探索精神的人不一樣，有探索研究的人有時候會放棄這種想法，甚至轉移到其他的研究方面，而強迫性思維的人不是這樣，如果他們停止思考這些問題，他們就彷彿生活的秩序被打亂，會明顯的感到不安。這個問題沒解決之前，什麼問題也不願想，什麼事也懶的做。

影響注意力：對身體的危害是很大的，因為有不由自主的思想糾纏，或刻板的禮儀或無意義的行為重複，嚴重影響患者注意力的集中。

降低工作效率：強迫症會降低當事人的學習和工作效率，甚至可以完全喪失學習和工作能力，導致精神殘疾。患者想擺脫，但都是以失敗告終，自己無力擺脫，造成內心的極大痛苦。

由此可見，強迫症的後果是對日常生活中的工作學習及人際關係等都會造成一定的負面影響。除此之外，強迫症通常表現為以下幾點，即強迫觀念、強迫意向等。

可能我們大家在沒有閱讀這篇文章內容的時候，對於強迫思維的具體危害性瞭解的並不多，只知道這樣的疾病對於人們身心健康的影響比較大，通過小編的講述知道了強迫思維的一些具體危害性，希望在以後可以幫助人們正確看待這個疾病，要做好對於強迫思維的預防。

## 關於寶寶喝水的那些事

千萬別小看寶寶喝水的問題，這裡面的學問可大得很呢！寶寶究竟要怎樣喝水，每天給寶寶喝多少水合適、寶寶不愛喝水該咋辦、寶寶缺水會帶來哪些危害等等，都是家長們需要瞭解和掌握的，快來看看有關寶寶喝水的那些事，給寶寶最健康的呵護。

### 寶寶喝什麼水最好？

礦泉水、純淨水、自來水，各種各樣的水，到底寶寶喝什麼水最健康呢？

實際上，最健康的誰是將自來水燒開之後，放涼給寶寶飲用，這是最容易被寶寶吸收的，也有利於孩子身體的正常新陳代謝。燒開後冷卻五個小時左右的涼開水，是寶寶最理想的飲用水。

### 寶寶喝水的一些注意事項

給寶寶喝水的同時也需要注意一些問題，純母乳喂養中的寶寶，在母乳喂養之外，無需補充太多水分，在寶寶每次吃奶之後，可以少喂一點即可，主要是預防寶寶便秘和清潔寶寶的口腔。

在寶寶六個月之後，開始添加輔食了，對水的需求量也增大了，此時可以用小勺喂水，也可以訓練寶寶自己動手拿杯

子來喝水，給寶寶的飲水量不能過少也不能過多，每天可以維持在300ml左右，在寶寶進食後，或兩餐之間補充水分，不僅可以幫寶寶清潔口腔，更有助於牙齒健康。

在寶寶吃飯前不宜喝大量的水，這樣會擴張寶胃的容積，增加寶胃的胃部飽腹感，從而會影響寶胃的食慾。飯後亦不能馬上給寶寶飲水，這容易造成孩子消化不良，給腸胃帶來不適感。

家長們還需注意，在寶寶睡前的一個小時應停止飲水，否則會影響寶寶的睡眠質量，導致夜裡起夜尿床的次數增加，腎臟功能不好的寶寶，也不宜大量飲水。

### 寶寶不愛喝水該咋辦？

有些寶寶非常倔強，就是不愛喝水，似乎更偏愛喝果汁、牛奶等飲品，然而，總是喝水不

夠，很容易讓孩子出現便秘問題，更會影響寶寶身體正常的新陳代謝，對健康十分不利。那麼，對於不愛喝水的寶寶，家長們有什麼對策呢？

建議家長們從給寶寶喂母乳開始，就讓孩子養成喝水的好習慣，包括後面添加輔食，都需要給孩子喂水，讓孩子熟悉喝水，養成好習慣。同時，控制寶寶喝果汁和牛奶的量，更不能將果汁和牛奶代替水來飲用，飯前飯後都給孩子喝點水，養成好習慣，寶寶自己都會找水喝了。

寶寶若是缺水，從身體的一些症狀上會有所體現，尿液顏色變黃，尿味較重、嘴唇乾燥、皮膚彈性變差、經常乾燥便秘等等，這些都是寶寶身體缺水的表現。而一旦身體缺水，就會帶來很多危害。寶寶的身體不能進行正常的新陳代謝，有害的毒素無法順利排出，進而導致寶寶面黃肌瘦、腸胃功能紊亂等問題，對孩子的健康是十分不利的。所以，家長們務必要給孩子補充充足的水分。



## 3種方法有效保護腦血管健康

對於心腦血管疾病相信老年朋友們都很熟悉和瞭解了，因為不少的老人本身就患有此類的疾病，大家知道這類疾病直接威脅到老人的生命安全，那麼，在生活中老人如何可以保護好自己的腦血管健康呢？

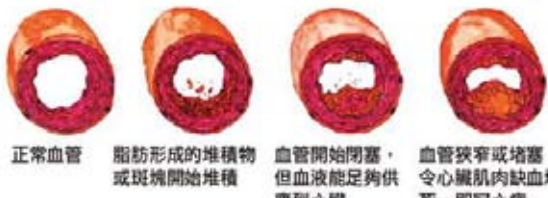
### 科學合理的藥物預防

預防腦血管疾病是老年人應該特別關注的事情。採用什麼樣的預防方式是大家可以自由選擇的，下面給大家介紹一種藥物預防的方法，幫助老年人避免這些疾病的發生。主要是根據醫生的指導下，服用一些降低血液的脂質濃度的藥物，還有就是擴張血管、改善血液的循環，或者是使用那些活化腦細胞的藥物。

這些藥物的使用和購買，一定要根據醫生的指導，不能夠通過聽說別人的敘述或者一些偏方之類藥物來使用，免得適得其反。

### 合理的飲食習慣

病從口入，因此合理的飲食習慣對於疾病的預防有很好的作用。因此那些老年人在日常的生活，應該少吃一些糖



類含量高，選擇吃脂肪量、膽固醇比較低的食物，進而減少脂肪類物質在血管里面的沉澱。

在日常飲食中，多吃一些豆製品，還有就是一些時令的蔬菜，新鮮的水果，以及一些維生素比較多的食物。最重要的是要戒煙，少喝酒，確保老年人的健康。

少鹽多鈣。老年人還要遵循這個飲食原則，“淡鹽是參湯，咸鹽是砒霜”，老年人不易吃過咸的食物，而且平時注意補鈣，防止骨質疏鬆。

少食多餐。老人體內肝糖原慢慢的減少，導致老人容易餓，所以老人適合少食多餐，不僅有利於健康，還能夠防止肥胖。

### 加強體育鍛煉

“藥補不如食補，食補不如鍛煉”。多鍛煉對於身體健康有巨大的益處。老年人最多的就是時間，尤其是那些退休的老年人。在早晨的時候，可以相約去公園進行鍛煉身體，這樣既可以增強自己的體魄，又減少因為沒有他人的陪伴而產生的鬱悶心情，讓自己的心情變得更加開朗、更加愉快。

老年人多鍛煉，還可以加速老年人的血液循環，促進以內多餘脂肪的消耗，進而減少體內脂肪的含量，還可以讓自己的協調性增加。

### 健康提示：肥胖老人警惕腦血管病

研究表明：腦血管疾病人群中，肥胖人比正常體重人的發病率要高40%，這是因為肥胖人內分泌失衡，膽固醇和甘油三酯含量都比較高，高密度脂蛋白比較低，所以易患腦動脈硬化。此外，三高症狀和冠心病也是肥胖人群的親密夥伴，這就更增加了腦血管疾病的發病率。

如果老人已經患上了腦血管疾病，在以後的日子里一定要多學習一些對腦血管健康有幫助的養生常識，用這些科學的養生方法幫助自己治療和擺脫疾病。

## 腳是身體的“晴雨表”

起神經纖維一系列的代謝紊亂，從而導致周圍神經病變。這時就會四肢末端麻木等。

### 第二信號：腳腫

腳腫只是一種症狀，可能屬於生理性的腳腫，多是因疾病引起的。

#### 1、心源性疾病

第一是心源性疾病引起的腳腫，比如慢性心臟功能不全、心衰等，這些都會引起腳部的浮腫。因此，無端的出現了腳部浮腫千萬不要大意，最好去醫院好好查一下心臟。

#### 2、腎臟疾病

第二是腎臟疾病引起的腳腫，如腎功能不全、腎病綜合症等，這一類人也是最常見的。同時判斷是不是腎臟引起的腳部浮腫，還可以看眼睛，一般腎臟有問題，眼睛同樣也會腫。

#### 3、血管疾病

第三是血管疾病可引起腳腫，比如靜脈瓣功能不全、靜脈回流障礙、深靜脈血栓。

#### 4、肝臟疾病

第四是肝臟疾病，肝臟是人體蛋白合成的重要器官，如果患有慢性肝臟疾病，血液中的白蛋白數量下降，血液滲透壓下降，也會引起腳腫。

### 第三信號：腳疼

#### 1、糖尿病足早期信號

當出現行走一定距離後就腿痛、腳痛，許多人會把這些症狀當成是“老寒腿”，或者以為是腰腿疾病所致，其實出現這些症狀對於常人來說可能是一般的疾病，而對於糖尿病人來說，卻可能是糖尿病足的信號。

#### 2、下肢動脈硬化

在我們身邊，經常會發現老年人走了一段路，就感覺自己腳有點兒疼，但不論是老年人自己還是周圍的親屬，首先想到的就是“會不會是腰間盤突出啊？”但實際上，在進入古稀之年後，越來越多的老人會患上下肢動脈硬化閉塞症或急性動脈栓塞。

下肢動脈硬化閉塞症，就是腿上的動脈血管由於動脈血管堵住了，導致腿腳供血不足，從而出現一系列症狀。



中醫認為，雙腳是運行氣血、聯絡臟腑、溝通內外、貫穿上下經絡的重要起始部位。人的五臟六腑的功能在腳上都有相應的穴位反應區，因此腳能反映出人的身體健康情況。下面就教您，通過觀察腳部變化，看出自己身體健康情況變化！

### 第一信號：腳麻

#### 1、中風前的徵兆

對於患有高血壓、高血脂、動脈硬化等疾病的人來講，腳麻可能是中風的先兆。這類患者多表現為一側或兩側肢體無力且麻木，多半不會只發生在腳上，如果細心詢問，患者還多會伴有一過性的黑蒙、失語、聽力改變、說話模糊等。

#### 2、腰椎間盤突出

腰椎間盤突出患者容易出現腳麻，大多還會伴有腰疼、腿疼等。還有一些患者表現為時而左腳發麻，時而右腳發麻，這類人多屬中央型腰椎間盤突出。

#### 3、糖尿病並發症

對於糖尿病患者來講，當血糖升高時會引