

老祖宗的生活四字经

衣食住行，处处皆学问，处处皆养生，咱们老祖宗留下的许多养生经，朗朗上口，又蕴含深意，不妨学一学！

穿着篇

衣不过厚，不怕温高；
衣不过薄，不怕风高。

人体只有在适当温度内才能保持最好状态，居住或工作环境温度过高或过低都可能生病。所以，根据温度变化调整衣被的厚薄，就显得非常重要。比如，民间用“二八月乱穿衣”来形容初春和初秋时人们乱穿衣服的情况。春捂秋冻，早春和初秋季节相对凉快，不适当减少或添加衣服会导致着凉感冒。

洗漱篇

饱不洗头，饿不洗澡；
睡前洗脚，胜吃补药。

刚吃完饭时，血液大量流入胃部，而洗头时自然要低头，可能造成大脑缺血。如果是中老年人或者患有高血压、

高血脂的人，还容易诱发脑卒中等心脑血管疾病。洗澡是一项耗费体力的活动，饿着洗很容易低血糖，甚至晕倒。反之，刚吃饱时也不宜洗澡，否则会使本应集中于胃部的血液转向皮肤和肌肉，影响消化吸收。建议饭后先休息一两个小时再洗澡。“汗水没落，冷水莫浇”，说的是，刚出完汗不能马上冲凉、进空调房，因为毛孔遇冷刺激会从扩张状态突然紧急闭合，破坏皮肤的排汗功能，导致中暑、感冒等症状。在祖国医学的传统理论中，脚是一扇健康的“窗口”，晚上洗脚，并适当地按摩脚心的涌泉穴，可以养心明目、解除疲劳、促进睡眠。

睡眠篇

夏不睡石，秋不睡板；
春不露脐，冬不蒙头。
起身要慢，勿急勿慌；
睡前开窗，一觉天亮。

夏天和初秋，不少人贪凉，喜欢睡地板，但地面散热快，吸收热量也快，容易吸收背部热量，进而可能诱发腰背疼痛、风湿性关节炎等。秋天气候干燥，天气转冷，睡硬板床容易造成局部气血

不畅，出现肢体麻痹等。春天即使天气转暖，睡觉的时候也一定要盖严被子，尤其是不要露出肚脐。冬天天气冷，许多人喜欢蒙头睡，但被子里空气循环差，人体呼出的二氧化碳容易积聚，造成缺氧。如果睡前开窗通风15分钟左右，增加氧气含量，让室内细菌大为减少，有助于提高睡眠质量。人在睡眠时各项生理机能维持低速运转，代谢水平降低，心跳减慢，血压下降。睡醒时，人从熟睡状态逐渐转到活动状态，若立即下床或起床动作较大，容易诱发心脑血管疾病。

行走篇

坐如钟稳，站如松直；
睡如弓形，动如风意。

这对老年人尤为重要。因为他们身体各器官功能都会退化，功能降低，骨骼、肌肉、韧带变得松弛无力，如果站立和行走时不挺起胸来，胸腔受到挤压，肺活量就会降低，不仅容易形成驼背和弯腰，而且常因吸入气体不够用而发生心慌气短。身体长时间缺氧，往往引起心脏病和肺病。所以老年人站立和坐着时，一定要挺起胸来。

三叉神经痛 国药“颅痛宁” 治一个好一个

三叉神经痛号称“天下第一痛”，患者风寒入脑，导致头面神经间异常放电，产生刀割、火烧、针刺或触电样剧痛。传统卡马西平等西药依靠麻醉神经暂时止痛，易导致白细胞大量减少，并引发中风等严重疾病……

我国“治疗三叉神经痛第一人”卢芳教授历经20年成功研制OTC国药

——颅痛宁，是我国唯一专治头痛、牙痛、脸痛的中成药，通过“疏通经络—驱风排寒—修复神经”直指三叉神经痛病根，疗效快速。颅痛宁自上市以来，服药病友普遍反映，没想到我多年的三叉神经痛仅服一月左右就解决了疼痛。

颅痛宁：全国独家新药，国家20年专利保护，已治好很多患者，尚未见无效病例报

告，被誉为“专治三叉神经痛第一良药”。

好消息：即日起买5送1特惠活动 咨询热线：0551-62837282（市内免费送货）地址：合肥普济药房（市府广场）益民诊所（大钟楼与环城路交叉口向西100米）淮南仁济（润丰宾馆旁）安庆宝芝灵（116医院对面）阜阳华利（三里小学旁）六安大别山路50号药房 蚌埠工农药房（工农路9号）

秋季养生切勿盲目“贴秋膘”

炎热的夏季过去了，凉爽的秋天到了。入秋以后早晚温差较大，雨水逐渐稀少，天气干燥。干燥的气候容易耗人津液，出现口干、鼻干、咽干、舌干、皮肤皴裂、大便秘结等现象。为适应秋季多变的气候，在饮食上应注意以下几点。

饮食有度，不盲目“贴膘”

秋天，食欲随之大振。有人认为，秋季是收获的季节，也是“进补”的时节，应该增加饮食摄入，补充夏季的消耗。但是现在人们天天都能吃到大鱼大肉，而且不少人已经属于超重肥胖。如果盲目“贴膘”，会摄入过多能量，多余的能量会转化成脂肪在体内堆积，使人发胖。肥胖本就是一种疾病，同时还是高血压、糖尿病等慢性疾病的危险因素。因此，秋季饮食一定要适度。

顿顿有蔬菜，天天吃蔬果

秋季是一年四季中蔬菜水果最丰富的季节，经常吃蔬菜水果可以促进身体健康，保持肠道正常功能，提高免疫力，降低患肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病的风险。提倡顿顿有蔬菜，天天有水果。绿叶蔬菜，梨、葡萄、苹果等水果，可以解决秋燥带来的不适。

清淡饮食，少辛辣油腻

常吃油腻过咸食物是引起肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾

病的危险因素之一。盐的摄入量过高与高血压的患病率密切相关。建议膳食不要太油腻，不要太咸，不要常吃辛辣、煎炸、烟熏和腌制的食物。

足量喝水，补充水分

秋天气燥，人体的水分易丢失，需注意及时补充。体内水不够，会感到口渴、头痛，并且影响认知能力。健康成人每天需要水2500毫升左右，除了从食物中获得一定量的水，需要注意及时喝水。不要感到口渴时再喝水。饮水最好选择白开水或清淡饮料，不选或少选含糖饮料。

6种食物最怕进微波炉

最近，美国“环球网”最新载文指出，以下6种健康食物最好别用微波炉加热，否则易导致营养丢失。

芦笋。因为维生素C和B族维生素属于水溶性维生素，稳定性更差，遇水、遇热、遇光易遭到破坏。

母乳。微波炉加热的母乳中含大肠杆菌的危险比其他方式加热高18倍。

西兰花。用微波炉烹饪西兰花会

导致其中抗氧化成分减少97%。而用燃气灶烹饪西兰花只会导致其中抗氧化物减少11%。

干辣椒。干辣椒中的辣椒素具有挥发性和不稳定性，微波加热很容易着火。微波加热过程中，干辣椒散发出的化学物质会刺激眼睛和嗓子。

冷冻水果。用微波炉解冻冷冻水果易导致有益健康的葡萄糖苷和半乳糖苷转变为致癌物质。

大蒜。微波炉加热1分钟就会摧毁大蒜中的活性硫烯丙基化合物，使之失去应有的抗癌作用。

北京朝阳医院营养师宋新最后提醒，大部分的蔬菜尤其是绿叶菜如果用微波炉加热，都有可能存在营养素流失过多的问题，因为蔬菜中维生素C等营养素对光热较为敏感。而肉类、蛋类、主食类用微波加热，营养损失较小。

美丽

女性压力大 高脂饮食易发胖

美国俄亥俄州立大学的研究结果显示，女性一旦在过去24小时内承受一种以上的压力，吃高脂食物7个小时内，身体燃烧的热量会变少。与没有承受压力的女性相比，热量燃烧平均减少约104卡。研究发现，当女性承受较大压力时，胰岛素浓度较高，而胰岛素浓度升高，身体就容易囤积脂肪，脂肪氧化也会减少。脂肪需要氧化，才会从大分子变成小分子，如此才能顺利燃烧，脂肪若没有氧化，就不会燃烧，最后这些脂肪就会储存在体内。 摘自《健康时报》

育儿

婴幼儿不宜进成人泳池

沈阳市妇婴医院儿保科主任医师高英提醒，3岁以下婴幼儿不宜进成人泳池。成人游泳池人多，细菌会大量滋生。不少人都有游泳后感染结膜炎的经历。成人游泳池的消毒循环系统与婴幼儿游泳池不同，氯气消毒的成人游泳池会损害宝宝的鼻腔、口腔等部位的皮肤、黏膜，易导致皮肤过敏、感染等。 摘自《生活报》

百科

运动间歇 休息3分钟就够

对于健身爱好者来说，间歇3分钟就可以恢复体能了。对于像篮球、羽毛球等剧烈运动来说，如果只是中间短暂的休息，3分钟足够了。如果时间太长，身体容易冷下来，再做剧烈运动时会出现抽筋、肌肉拉伤等损伤。 摘自《大河健康报》

老人

长寿老人五个特点

- 1.心胸开阔，乐观豁达。长寿者大都心胸开阔，为人热情直爽，乐于助人，不易发怒。
- 2.热爱生活，善于生活。科学的生活方式、愉快的情绪，使身体各器官协调，并处于良好的状态。
- 3.与人为善，知足常乐。许多长寿老人都是心地和善，不发怒，勤俭朴素，敬老爱幼，能与家人和他人和睦相处，这使他们的体质内环境长期处在平衡有序的状态。
- 4.兴趣广泛，有所追求。艺术的陶冶和对事业的执著追求，锻炼了身心，获得了长寿。
- 5.忘我无私，刚毅耿直。刚毅、耿直的人胸宽气壮，神经系统有较强的协调能力，能适应环境的骤变；忘我无私则心胸坦荡，有利于长寿。 摘自《生命时报》

提醒

细皮嫩肉的姜，慎买

嫩姜一般指新鲜带有嫩芽的姜，老姜外表呈土黄色。熬汤、炖肉时用老姜再合适不过。

如果是硫磺熏过的姜，一般太过干净，好像打了蜡一样，光滑水嫩。用手蹭下姜皮，硫磺姜的皮很容易剥离，而且姜肉的颜色和姜皮的差别很大。

如果发现姜心变黑、变糠或是姜上生嫩芽，说明姜已经坏掉。另外，姜受热变质会生出白毛，姜受冻则会产生毒素，轻轻一捏就会流出汁液，这样的“异常姜”不要选购。 摘自《搜狐健康》