腰酸、下蹲费劲、走路时脚跟疼，都说明筋缺乏弹性

没时间运动，至少拉拉筋

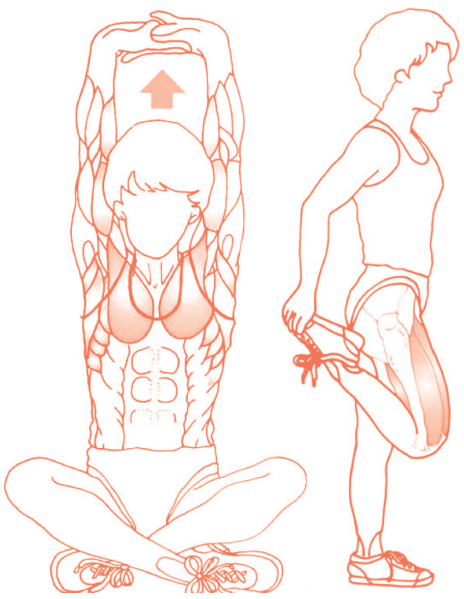

图1

图3

图2

工作忙、家务多、身体差……别再为你逃避运动而找各种借口了。其实，有时即使真没办法做运动，拉拉筋、舒展一下筋骨也是有益的。

首先，大家不妨花几秒钟的时间做个自我测试：如果你弯腰时腰酸，下蹲时不顺利，行走时脚跟部位的筋有放射性的牵引痛感，跟别人一起走时感觉自己的步伐总是迈得不如别人大，在排除其他疾病可能导致上述问题后，就说明你可能已经“筋疲”力尽了。此时你的筋已经开始缺乏弹性，尤其是那些喜欢以车代步、整天坐着不运动的朋友更要注意。

中医把人的皮、肉、筋、骨、脉称为“五体”，其中筋尤为重要。古语有云，“筋长一寸，寿延十年”，《易筋经》中也记载了关于筋与健康的论述：“筋弱则懈，筋壮则强，筋和则康。”无论是中国传统的健身保健操易筋经、五禽戏、八段锦、太极拳，还是现代的体操、健身操、瑜伽，都很重视拉筋健身的步骤。如果时间或空间有限，不妨忙里偷闲练练“拉筋”，既能保持筋的活力，提高身体素质，又花费不了多少时间，对场地也没有多高的要求。下面为大家推荐几个简单的“拉筋”锻炼方法：

“天王托塔”：坐在地板上，双手上举高过头顶，掌心向上，沉肩曲肘；舌舐上腭，鼻息调匀；吸气时，两手用力尽量上托，直至有紧绷感（如图1）；呼气时，全身放松，两掌向前下翻，将手掌在腰部收拳，拳心向上，反复做8~20次。

“开门见喜”：利用自家或办公室的门框，双手扶住两边门框，身体与门框平行，头直立，两眼向前平视；一脚在前，站弓步，另一脚在后，腿尽量伸直；用力伸展双臂，直至有紧绷感，以此姿势站立3分钟，然后再换一条腿站弓步3分钟。

“金鸡独立”：双脚分开与肩同宽，两眼微闭。两手自然放在身体两侧，抬起一只脚，单腿站立30秒到1分钟，然后换腿进行，重复3次。没有基础性疾病的人，还可以循序渐进地练习升级版动作，即单腿站立，右手抓住右脚脚尖，然后尽量慢慢往后拉，同时身体要保持直立，骨盆不要倾斜（如图3），保持15~20秒，然后换另外一条腿做。

“爬墙摸耳”：面对墙壁站立，用双手或单手沿墙壁缓缓向上爬摸，尽量拉伸整个身体后再缓缓退下，回到原处，反复进行。或者以一侧手指越过头顶摸对侧耳朵，两手交替进行，每天反复20次以上。

需要注意的是，有高血压、心脏病、骨质疏松症、长期体弱者、大病初愈者等，一定要遵医嘱，不可擅做此类锻炼，以免适得其反。

3种天然法去体臭

夏天人体新陈代谢快，流汗量大，稍微活动一会儿就可能会遭遇异味尴尬。用香水遮盖，适得其反；用化学止汗剂，可能有健康风险。美国《医药日报》载文，推荐3种天然方法，帮你除异味。

1.小苏打粉。它是很好用的天然清洁剂和除味剂，人们常用它清洁冰箱和地毯等。其实小苏打粉还能除汗臭。具体做法：用小苏打粉加少量水调成糊，抹到腋窝即可。一次不要抹太多，否则会弄脏衣服。

2.柠檬。柠檬能去除汗臭。具体做法：将柠檬一切两半，直接擦腋窝处。柠檬具有酸性，刚刮过腋毛不要立即使用，否则会导致皮肤刺痛。

3.食醋。醋是厨房中的另一种天然止汗剂，可杀灭细菌、真菌和霉菌。具体做法：取醋和水各半，混合后用棉球蘸取，擦腋窝。用食醋抹腋窝时，注意浓度不宜太大。与柠檬一样，醋也具有酸性，刮毛之后不要立即使用。

印度眼科专家提醒

夏季要防5种眼病

炎炎夏日，酷暑难当。眼部感染几率也随之增大。《印度时报》近日载文，刊出印度钦奈眼科医院眼科专家苏谢尔·德什穆克博士总结出的“夏季应防的5种眼病”，以及夏季防眼病特别提示。

眼部过敏。夏季眼部过敏病例明显增加。气温的上升以及污染的加重会导致人们（特别是儿童）更容易发生眼部过敏，引起眼部瘙痒、发红和灼痛感。

红眼病。夏季头部更容易出汗，汗水流入眼睛会刺激眼角膜，导致眼睛发红，不过通常红眼症状会很快消失。但是乱揉眼睛及游泳池水质不达标等都会导致急性结膜炎（即红眼病）。另外，夏天也是过敏性结膜炎的高发季节。结膜炎症状包括眼睛红肿刺痛等。细菌性结膜炎结膜发红，有大量的黏稠分泌物，以及畏光多泪等。发生红眼病应立即就医，以防止病情恶化和传染他人。

麦粒肿。也称睑腺炎，是因为眼皮细菌感染而导致的一种眼病，症状包括：眼睑肿胀、发红和疼痛。

干眼病。干眼病本是秋冬季节常见病，但是，夏季长时间置身于空调房间或者空气不流通的环境，也会导致眼部干燥。另外，夏季气温高，泪膜蒸发快，眼部也更容易干燥。建议：每晚睡够6~8小时，让眼睛得到足够的休息。做做眼保健操或是用冰镇黄瓜切片敷双眼，有助改善早期症状。

结膜黄斑。夏日阳光强烈，眼睛和皮肤暴露在紫外线辐射环境的机会更多，容易导致眼部干燥和结膜黄斑（睑裂斑），甚至会增加眼部组织癌变危险。建议出门时佩戴防紫外线的太阳镜。

早起单腿站，果蔬加倍吃，6个好朋友……

25个方法活到百岁

细节决定成败，长寿也不例外。近日，英国《每日镜报》推荐了帮你活到百岁的25个方法。这些方法简单易行，只要长期坚持，就会为你的寿命加分。

1.喝茶时摇一摇。多项研究证实，茶叶中富含多酚类抗氧化剂，有助于预防心脏病、癌症和抵抗衰老。以色列一项新研究发现，与不经常喝茶的人相比，适量喝茶的人寿命明显更长。研究同时指出，喝袋装茶时，茶袋应经常搅动或摇一摇，这样做可以使茶叶中的抗衰老成分增加15%。

2.每天早起练练单腿站立。每天早上刷牙或洗脸时，练单腿站立能有效锻炼身体平衡感，增强负责保护脊椎稳定的“核心肌肉群”（腹横肌、骨盆底肌群和背肌）的力量。美国理疗师汤姆·萨尔兹曼博士表示，锻炼该肌肉群，有助于降低老人摔倒和骨折风险。

3.每周性爱至少两次。英国威尔士一项有关长寿的大规模研究发现，每月性爱不到1次的参试者早亡危险比每周两次的参试者高一倍。英国皇家爱丁堡医院一项研究也指出，除了健康习惯之外，拥有规律和良好性生活的夫妻看上去年轻7岁。其原因是，性爱有益减少压力、改善睡眠，而这一点也是长寿的重要因素。

4.每天吃3个核桃。美国斯克兰顿大学一项研究发现，核桃是最健康的坚果，因为其抗病抗衰老的多种抗氧化剂含量最高.多吃核桃，早亡危险降低45%，每天只吃3个核桃，就足以获得完美的保健作用。

5.少用防晒霜。研究显示，英国维生素D缺乏的人群约占50%，维生素D不足会提高心脏病、骨质疏松症和癌症等疾病的发病风险。由于维生素D主要通过晒太阳获取，因此英国癌症研究会建议，尽量少用防晒霜，每天晒太阳15~20分钟，阳光强烈的季节要避开中午12点~2点这个时间段，以免晒伤，甚至患皮肤癌。

6.拥有6个好朋友。近日，澳大利亚一项以百岁老人为对象的研究发现，保持亲密友情和家人关系是活到100岁的秘诀。家人和朋友可以提供情感支持，有助应对压力，促进快乐激素多巴胺的分泌，进而有益大脑健康、延缓衰老。还有研究还发现，人一生中，拥有6个朋友最有益长寿。

7.饭吃八分饱。日本冲绳岛居民肥胖率全球最低，百岁老人比例最高。该地居民长寿秘诀之一是饭吃八分饱。美国研究人员完成的动物实验也发现，进食量减少1/3可明显延长寿命。

8.提前1个小时上床睡觉。近期一系列研究发现，睡眠不足更容易罹患抑郁症和心脏病。然而，美国哈佛大学商学院的一项新研究发现，每晚早睡1个小时，其血压会显著降低，心脏病和中风危险也会随之下降。

9.每晚用牙线。美国牙科博士詹姆斯·拉塞尔表示，每天用牙线清洁一次牙缝不仅能护牙洁齿，而且有益全身健康。近10年的多项研究发现，牙病会增加心脏病、糖尿病和某些癌症的患病几率。

10.做事认真，注重细节。美国心理学家霍华德·弗里德曼博士研究发现，预测一个人是否长寿，看他做事的认真程度是一个很好的方法。理财谨慎、体贴周到、注重细节、井井有条的人往往活得更长。这是因为，认真负责的人大脑中会产生更多的血清素，这有助于防止安慰性进食和改善睡眠质量，生活方式更健康。

11.养个宠物。美国明尼苏达大学新研究发现，养宠物具有镇静效应，甚至可降低高血压和心脏病发作风险。另一项研究发现，同等条件下，每天遛狗的人比不养狗的人平均寿命长7年。

12.新鲜蔬果别放冰箱。新研究表明，与室温保存的水果相比，冷藏的水果所含有益健康的营养更少。实验发现，室温存放的西红柿和辣椒所含的胡萝卜素和番茄红素，比放在冰箱的高出1~20倍。胡萝卜素和番茄红素有益心脏健康，并能降低某些癌症危险。

13.助人为乐。予人玫瑰，手有余香，帮助他人不仅能收获一个心情，还可能得到更多健康回报。美国一项长期研究发现，爱当志愿者的人很少有抑郁和焦虑情绪，寿命明显高于同龄人。

14.洗澡时唱唱歌。美国哈佛和耶鲁大学一项联合研究发现，经常唱歌的保健功效可能比服用维生素更好。这是因为，唱歌能使呼吸系统得到锻炼，强健心肺功能，从而使人长寿。另外，研究还发现，参加合唱队和洗澡时唱歌，对健康更有益，尤其是唱老歌，有助减压，促进心脏健康，防止抑郁症。

15.果蔬加倍吃。《欧洲心脏》杂志刊登的一项新研究发现，与每天只吃3份（1份约80克）果蔬的人相比，每天至少吃8份水果蔬菜的人心脏病死亡率低近25%。果蔬富含维生素和抗氧化剂，有益提高免疫力，防止衰老。

16.减少抱怨。美国梅奥诊所研究人员发现，乐观者比悲观者和爱抱怨、易怒的人多活12年。研究者认为，悲观、抱怨的情绪抑制了人体的免疫力，从而使他们更容易感染疾病。

17.多喝苹果汁。《阿尔茨海默氏症》杂志刊登一项近期研究发现，常喝苹果汁有助保持大脑年轻，每天喝两杯，就能减少老年痴呆症的发病风险。

18.了解家族病史。美国遗传学专家阿南德·萨加尔博士表示，很多疾病与遗传基因有关。了解家族病史有助于预测未来健康，积极预防心脏病或癌症等相关疾病，以达到早发现、早治疗的目的。

19.每晚少看一小时电视。美国国家癌症研究所科学家表示，25岁之后，每多看1小时电视可使寿命减少大约20分钟。原因是，看电视越多，久坐时间就越长，肌肉得不到锻炼，热量难以消耗，身材开始发胖，患病和早亡风险随之加大。

20.别错过疾病筛查。英国医学专家道恩·哈珀博士表示，涂片检查、测量血压、乳房X光检查等疾病筛查可及时发现疾病的蛛丝马迹，把握治疗最佳时机，更有益延长寿命。

21.关注腰围。科学家发现，与测量体重相比，测量腰围能更好地预测心脏病，因为腰围可以显示内脏脂肪堆积情况。男女腰围最好能控制在85厘米和80厘米以下。

22.结婚。多项研究发现，已婚男性死于心脏病的几率，比从没结过婚的男性要少3倍，而已婚女性心脏病死亡风险是未婚女性的一半。

23.每天大笑20次。捧腹大笑可提高免疫力，降低压力激素，刺激“癌症杀手”T细胞的生成。然而研究发现，成人每天只笑5~15次，笑的次数远远不够，孩子每天能笑100次以上。研究人员建议，成人应该学习孩子多笑，至少每天大笑20次。

24.戒烟。芬兰一项长期研究表明，吸烟不仅会导致寿命缩短大约10年，而且还会降低老年生活质量。

25.有丰富的精神生活。来自欧美的1000多项研究发现，信仰和长寿之间存在重要关联。精神生活丰富，体内关键免疫蛋白水平就更高，死亡率也会更低。强大的信念有助于人们应对压力和情感问题，同时还能保护心脏、呼吸系统和消化系统健康。

国际刊号:ISSN 1581-1978 E-mail:ozqbgj@gmail.com 欧桥网:www.ouqiao.net Hotline:0040735-192762 Free Point:国图、布大、孔子学院、中餐馆、亚洲超市、华人市场、各大中资机构、机场