

日本养生专家的驻颜术 7天让你年轻20岁

想要“返老还童”，7天就能做到。据台湾《康健》杂志报道，日本著名养生专家、乳腺癌专科医师南云吉则在他的书中写到，不进食、不剧烈运动，就能年轻20岁。

南云吉则30几岁时，由于熬夜、抽烟、暴饮暴食，身高173公分的他体重竟高达77公斤，腰部囤积了厚厚的脂肪，只要稍微操劳，就会心律不齐，看起来老气沉闷。当他意识到肥胖的严重影响后，读了大量文献，并且亲身试了许多方法，终于成功瘦身，皮肤越来越好，血管年龄回到26岁、骨骼年龄28岁、脑年龄38岁，如今60岁左右的他看起来却像30几岁。南云博士将返老还童术教给大家，在日本引起了轰动。

驻颜术1：肚子饿到咕噜叫再吃
如果没有进食，胃会分泌饥饿激素，能刺激大脑分泌生长激素，进而分解内脏多余脂肪。当内脏脂肪所剩无几时，就会分解皮下脂肪，使皮肤重返年轻。另外，被称为长寿基因的去乙酰化酶也是在空腹时“发动”。去乙酰化酶会扫除血液中的坏

胆固醇，也会让皮肤光滑，皱纹减少。

有人可能会有疑问，这样会不会伤胃？南云吉则解释，空腹非但不伤胃，反而会更好地修复消化道黏膜。

驻颜术2：抬头挺胸走路
很多人认为剧烈运动会瘦身，这是错误的观念。因为剧烈运动消耗了储存在肌肉里的肝糖，血糖下降，人就会感到饥饿，最终导致吃更多。此外，剧烈运动还会缩短心脏寿命。但这并不代表我们可以不运动，走路可以促进血液循环，燃烧脂肪，每天40分钟，就能达到减肥的功效。

比起行走的步数，更重要的是走路方法。首先，深吸一口气，抬头挺胸，然后尽量缩小腹，迈最大步伐快步走；吸气时，让胸部保持扩张的状态；吐气时，必须让腹部收缩。以这种姿势走路，即使短短5分钟，也能达到一万步的效果，减少内脏脂肪。

驻颜术3：晚饭后绝不看电视
睡眠也能“回春”。非快速眼动睡眠时，人体会分泌生长激素，



60岁左右的南云吉则

分解内脏脂肪，吸收黑色素，修复皮肤。每晚10点~凌晨2点，是非快速眼动睡眠的最佳时期，如果熬夜，就算睡够7小时，休息的效果也很差。

南云吉则称，他的年轻秘诀还有早睡早起。回家后，就不要再烦恼工作，将身体转到副交感神经运作的模式；晚餐后，不看电视、不看书、不看手机，关掉大灯，让房间光线暗下来，戴上耳塞，换上轻薄的衣服，准备入睡。早上睡眠变浅时就不要赖床，起来沐浴阳光，可以让身体开始一天规律的运作。

莲子：清心醒脾 安神明目

李时珍在《本草纲目》中写道：“莲之味甘，气温而性涩，清芳之气，得稼穡之味，乃脾之果也。第一医院中医专家科副主任医师钟之洲表示，莲子作为一种食材，具有多种保健作用。

莲子，是睡莲科水生草本植物荷花的种子。又称白莲、莲实、莲米、莲肉。秋、冬季果实成熟时，割取莲房（莲蓬），取出果实；或取坠入水中，沉于泥内的果实，除去果壳，鲜用或晒干。

中医认为，莲子性平味甘、涩，入心、肺、肾经，具有补脾、益肺、养心、益肾和固肠等作用。适用于心悸失眠、体虚、遗精、白带



过多、长期腹泻等病症。

莲子的营养价值较高，含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物，莲子中的钙、磷和钾含量非常丰富，除可以构成骨骼和牙齿的成分外，还有促进凝血，使某些酶活化，维持神经传导性，镇静神经，达到健脑、预防老年痴呆的作用，适合中老年人特别是脑力劳动者经常食用。

“有一点要注意，莲子与莲心要分离，因为功效各有不同。”钟之洲说，莲心味道极苦，却有显著的强心作用，能扩张外周血管，降低血压。另外，还有去心火的功效，治疗口舌生疮，助于睡眠，对于发热引发的烦躁不安有疗效，可以泡水喝。

在挑选莲子时，要选择米色，颗粒饱满为最佳。同时，钟之洲提醒，银耳莲子汤不宜与牛奶同服，影响肠胃道功能，可能引发腹泻或便秘，具体因人而异。

新加坡著名中医师结合自身经验推荐

延年益寿10个高招

一些看起来最平常的生活习惯，却能保持身体健康，不是良药胜似良药。近日，新加坡《联合早报》刊登了著名中医师林丽明的一些养生高招，长期坚持能延年益寿。

起床后排便。中医主张“天人合一”的整体观，生活习惯应该符合大自然规律。早晨5至7时是人体大肠经最旺盛的时候，要养成早起排便的习惯。如果不能早起，大肠就无法很好地完成排浊功能，毒素会停留在体内而引发便秘、痤疮等疾病。上午7至9时是阳气最旺的时候，吃早餐也是最易消化。一顿优质的早餐可以让人思考敏锐，反应灵活，提高记忆力和工作效率，且不容易发胖。

多吃谷物。《内经》早就指出“五谷为养，五菜为充，五畜为益，五果为助”的膳食结构。谷类是滋养身体的主要食物，肉类是补益身体的食物，蔬菜是补充维生素和矿物质的主要食物，水果是营养补充的辅助食物。注意各类食物的相互配合，不能

相互取代。有些人为了减肥不吃肉及谷类而以蔬果取代，会使营养失去平衡，因而损伤脾胃、肝肾功能。

根据体质吃药膳。不同的食疗适合不同的体质，不可滥补。如阴虚体质，就用滋阴食物（海参、鸭肉、鲍鱼、西红柿、甘蔗、芹菜、梨、菠菜等）与中药（北沙参、玉竹、西洋参、麦冬、黄精、百合、玉竹、石斛、山药、地黄等）作为食疗。如果用温热的食疗（如十全大补鸡汤），就会加重阴虚，反而降低免疫力而出现咽痛、口疮等。但有外感伤风咳嗽，皮肤化脓者不可进补。

每天运动30分钟。运动最好的

时间是上午，可增长体内的阳气，提高机体免疫功能。运动要视个人的体质、年龄而定，不可过量；宜选择运动量较小或适中的运动方式，如散步、慢跑、打太极拳、练气功等。每天运动30分钟可以预防心脏病、糖尿病、骨质疏松、肥胖、抑郁症等疾病。

戒烟酒。抽一根烟会产生超过4000种化学物质，其中四十几种种会致癌。戒除吸烟，不仅对自己健康有利，也是对家人爱的表现。过量饮酒则易引起酒精性肝病等。

掌握好室内温度。居住环境需要空气流通，使用空调时，将空调温度控制在26摄氏度即可，环保节能的

同时，对身体机能的调节也有好处。呆在空调房中，身体不要直接对着风口长时间吹，老年人和有关节疾病的人最好穿长裤，或者带上护膝。

经常静坐。长时期的压力容易出现抑郁、焦虑、紧张的状态，以致耗伤精气，损害心神，早衰多病。所以保持畅达乐观的心情，争取时间宁心静坐，使大脑得以充分休息。当情绪不佳时，可对亲朋好友倾吐苦闷，或参加社区活动，使不良情绪释放，缓解心理压力。

培养爱好。在工作、学习之余，应积极培养一些爱好，如听音乐、浇花养鱼、绘画练字等，以振奋精神，增添

生活乐趣；多与大自然亲近，可减轻压力。

早晚梳头。中国历代养生家都把梳头护发健脑的养生方法，看作是长寿的重要措施。勤梳头可疏通血脉，有助于脑部血液循环，增强记忆力及中枢神经系统的平衡协调功能，也有利于降低高血压、预防脱发、脑血管疾病如失智症、中风、帕金森症等。

睡前泡脚及按揉穴位。泡脚又称足浴，可在水中加上一些药物（姜汁、米酒、醋、艾叶等），能对一些疾病起到辅助治疗的作用，是中医外治法的一种方式。泡脚的容器、水量、水温、时间等都有要求。一般只用热水保健泡脚可选择电子足浴盆。如果用药物泡脚，则以木桶为佳。时间通常为10至30分钟左右，以觉周身微热，后背感觉有点潮湿，或额头微微出汗效果最佳，如果大汗淋漓则容易造成头晕虚脱。泡脚时可按揉足三里穴、脚心和脚趾。

5招帮你控糖

糖的身影无处不在。多项研究证实，高糖食物增加龋齿、肥胖、心脏病、糖尿病风险。为健康着想，宜减少吃“糖”。美国“MSN”网刊登了5个控糖建议，可供参考。

了解糖的别名。美国注册营养师戴安娜·圣菲利普指出，食品用到的甜味剂除了人们熟知的砂糖外，高果糖玉米糖浆、甘蔗糖浆、糖蜜、转化糖、蔗糖、糙米糖浆等都很常见。消费者应认真阅读食品标签，若配料表包含三四种或更多上述甜味剂，意味着该食品可能太“甜”了。

购买无糖食品。无糖食品的标签上会注明“无糖”或“不加糖”。常见的食物和佐料如面包、黄油、果酱、麦片、水果罐头等都有无糖版本，碰见不要错过。

不要试图马上戒糖。戒糖如同戒烟，需循序渐进，否则容易反弹，

反而吃进更多糖。美国注册营养师阿玛瑞·汤姆森举例说明，比如你平时喝咖啡习惯加两包糖，改成加一包，第二周只加半包，第三周改成不加糖加牛奶，慢慢习惯喝原味咖啡。

给食物加点香料。圣菲利普喜欢给原味咖啡加点香草粉，给原味燕麦粥加点肉桂、豆蔻之类的香料来调味。这样不仅能丰富口感，也有助健康。《药用食物》期刊登出的一项研究表明，香料可自然调节血糖水平，有助控制食欲，避免吃得太多。

戒喝含糖饮料。无论汽水，还是能量饮料、冰茶、果汁（纯果汁除外）都会加入不少糖来增甜。有资料显示，瓶装冰茶的糖含量超过9茶匙/瓶，能量饮料几乎7茶匙/罐，果汁（纯果汁除外）也含有每瓶十几小匙的糖分。

睡得好胜似仙方 秋冬睡觉头朝西

这首以睡眠为主题的诗歌，是北宋著名政治家、文学家王安石所作。它阐明了睡眠对人的重要性：好的睡眠比一副仙方还有效。以下就针对秋季如何睡得好、睡得科学作简单介绍。



北宋王安石《无题》

中医认为，“阳入于阴则寐，阳出于阴则寤”，寐指入睡，寤指醒来，睡眠能够帮助人体调节阴阳，也只有阴阳调和才能有好的睡眠。时下刚入秋，阳气渐收，阴气渐长，需要顺应秋时，调整睡眠习惯。《黄帝内经》有云：“秋三月，此谓容平……早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平”。首先，秋季充满肃杀之气，易导致心情压抑，此时应保持安宁平和，用平常心看待身边的人和事，减少坏情绪对睡眠质量的影响。另外，秋季阳气渐收，应该早睡早起，就像鸡的活动规律一样，天亮就起床活动，天黑就早点回家休息，这

也提醒爱运动的人士应尽量选择在早上运动。此外，在睡眠朝向上，孙思邈在《千金要方》中说：“凡人卧，春夏向东，秋冬向西。”秋冬季节睡觉应尽量头朝西，脚朝东，这是顺应“秋冬养阴”的规律。

除以上三点外，秋季睡眠还有很多讲究。秋季天气干燥，易使肺阴、心阴不足，导致失眠，可喝些冰糖百合莲子羹、天冬麦冬茶等护阴。秋季天气早晚凉，建议不要直接吹风，睡觉时窗户不能全开，避免受风着凉。另外，秋季是收阳气、护阴精的季节，性生活也建议收敛，不应像春夏那样随心而遇。