

# 想健康長壽 先練腿



提要:常言道:“人老腿先老”。在日常保健活動中,切莫忘記多活動雙腿,以防腿老。那么該怎樣來鍛煉自己雙腿呢?

1、快走、慢跑、走散跑交替等:這些運動,能使腿腳部位的肌肉、神經末梢等組織更多地接受刺激,既可促進腿腳部的血液循環,又能有效地將各種有益的信號 傳入相關的大腦皮層,大腦又把它傳到各個相應的器官,從而調整機體全身功能,達到防病治病和健身抗衰的作用。進行運動時,其時間和運動量應根據自身情況而定,以運動時和運動後無明顯疲勞不適感為宜,早晚各一次(以早 8 時和晚 9 時左右為佳)。

2、經常拍打和揉捏雙腿:呈站立位彎腰或坐位雙腿下垂,先用雙手掌指同時輕輕拍打雙腿,由上至下,再由下至上,反復拍打數遍,再用雙手握拳置于雙大腿和腿肚 處,旋轉揉動數十次,爾後再重複拍打動作,一日數次。拍打按揉腿部肌肉,可促進下肢肌肉的血液循環,增強局部肌肉力量,提高神經系統的興奮性和傳導性,強化下肢生理機能,有益於強身健體和延緩衰老。

3、屈膝扭腰,活動關節:雙膝並攏,屈膝微下蹲,雙手置于膝蓋上,先順時針方向旋轉 30 次,再逆時針旋轉 30 次,反復三遍,扭完雙膝後再稍事隨意地活動活動肢 體,如抖抖肢體,或下蹲起立,或原地踏步等,一日數次。進行膝部扭動旋轉,可增強膝部關節韌帶等組織的血液循環和柔韌靈活性,可防治膝關節病變和活動不利,可使下肢強健有力,步履穩健。

4、足浴:用熱水泡腳,特別是用生薑或辣椒煎水洗腳,可較快地擴張人體呼吸道粘膜的毛細血管網, 加快血液循環,從而使呼吸道粘液中白血球及時地消滅侵襲人體的細菌和病毒,使人體免受感染。經常站立者,易患“下肢靜脈曲張”疾病,而足浴能加快腿部血液循環,使腿部的靜脈血液及時向回心回流,有利于減輕腿 部的靜脈瘀血,防治下肢靜脈曲張。另外,臨睡前用熱水泡腳,還有助於安神去煩,催眠入睡,使睡眠更加深沉和香甜。

5、按摩腳:洗腳後,雙手搓熱,輕揉搓相關部位或穴位,可全腳按摩,也可局部按摩,多摩涌泉穴(足心)或太沖穴(一、二趾趾關節後)或太溪穴(內踝高點與跟腱之間凹陷中)。對頭昏、失眠、厭食、面色晦暗、疲勞、高血壓、便秘等有防治作用。

6、高抬貴腳:每天將雙腳翹起 2-3 次,平或高於心臟,此時腳、腿部血循環旺盛,下肢血液回流肺和心臟的速度加快,得到充分循環,頭部可得到充足而新鮮的血液和氧,同時對腳部穴位、反射區也是一個良性刺激。

7、搓揉腿肚:以雙手掌緊夾一側小腿肚,邊轉動邊揉搓,每側揉動 20 次左右,然後以同法揉動另一只腿。此法能增強腿力。

8、扳足:取坐位,兩腿伸直,低頭,身體向前彎,以兩手扳足趾和足跟關節各 20-30 次,能鍛煉腳力,防止腿足軟弱無力。

9、扭膝:兩足平行靠攏,屈膝微向下蹲,雙手放在膝蓋上,膝部前後左右呈圓圈轉動,先向左轉,後向右轉,各 20 次左右。可治下肢乏力、膝關節疼痛。

10、甩腿:一手扶物或扶牆,先向前甩動小腿,使腿尖前向上翹起,然後向後甩動,使腳尖用力向後,腳面繃直,腿亦儘量伸直。在甩腿時,上身正直,兩腿交換各甩數十次。此法可預防半身不遂、下肢萎縮無力及腿麻、小腿抽筋等。

## 3. 雙胞胎之間往往有自己才懂的語言

大約 40% 的雙胞胎都有他們自己獨有的語言,甚至音調也一致,他們中的一位只要哼一下,另一位就能心領神會。而且很多雙胞胎之間天生就會使用一些只有他們自己才懂的語言。這些獨特的詞語在外人,甚至包括他們的父母聽來都難以理解,無法破譯。

即便是雙胞胎的體味和汗味也都有相似性。雙胞胎的體味聞起來要比其他兄弟姐妹的體味相似得多。實驗表明,其相似性要高近 10 倍。

雙胞胎還有一個令很多人驚嘆的心靈感應現象,比如同時生病或死亡,即便不是同時生病或死亡,一個人在生病或死亡時,另一個人也會感應到。研究發現,這種所謂的心靈感應並非一種特異功能,而是雙胞胎(特別是同卵雙胞胎)的生理周期(包括智力周期、體力周期、情緒周期)較為一致。在遇到氣候變化或其他的環境因素改變時,他們的身體會做出相同的反應,尤其是一些完全取決於遺傳基因的疾。

當然,從心理學角度來看,雙胞胎的心靈感應現象也可以得到另一些解釋。例如,當雙胞胎中的一人得知另一個人情緒低落或者高興,也會很快受到對方情緒的感染,變得情緒低落或高興。

雙胞胎的另一個特點是具有相反的鏡面現象,也就是說從行為方式到器官的功能都有可能是像鏡面一樣的相反。例如,雙胞胎中的一個人使用右手,則另一個就是左撇子;一個人左邊牙齒鬆動,則他的兄弟或姐妹右邊的牙齒就會鬆動;一個人的頭髮向右旋轉,另一個人的頭髮

就會向左旋轉。

現在的研究表明,四分之一的雙胞胎有鏡面現象,這可能是因為卵子的分裂發育較晚而導致個體發育帶有明顯的左右對稱性。

## 4. 雙胞胎的命運相似性高

對於雙胞胎來說,其命運或生活道路、職業等都有較大的相似性。

出生在美國紐約的保拉·伯恩斯和艾麗絲·希恩就是這樣一個典型的例子。她們的母親曾患精神病,她於 1968 年生下這對孿生姐妹,並將她們交給了曼哈頓的路易斯·瓦斯收養機構。

兒童精神病學家彼得·紐鮑爾等人為了研究個性到底是先天決定還是後天形成的,便將這對孿生姐妹拆散開來,安排給了不同的家庭收養,同時,並未將實驗真相告訴孩子的養父母。

# 經常熬夜、睡眠不足的夫妻 對生育不利

經常熬夜,睡眠不足,會直接影響到男女的精氣神。從外表上來看,氣色差、黑眼圈、無精打採都是病症,而人們無法直接看到的,是熬夜對於男性精子及女性排卵的影響。近年來,不孕不育人群增長幅度越來越大,經常熬夜正是其中的一大原因。

## 一、經常熬夜,小夫妻備孕一年無動靜

對於小鍾夫婦來說,他們生活在北半球,卻過著南半球的時間。本是經營夜市服裝生意的小鍾夫妻,習慣每晚收檔之後都要去吃宵夜。呼朋喚友,往往都是凌晨一二點才回家休息。而白天,則是小夫妻休息的時間。

去年年底開始,家里都催著小鍾要孩子,小鍾夫妻也就順其自然,一邊照常做生意,過日子,只是不再進行避孕措施。本以為不過是一件容易的事情,誰料,備孕一年卻仍然沒有好孕。

雖然生意上的收入越來越大,但小鍾的妻子卻依然毫無動靜。鍾太太一開始也不放在心上,但在婆婆開口催了幾次之後,她才開始著急了。小鍾夫婦先偷偷去了醫院進行檢查,醫生檢查後發現:其實小夫妻身體都沒問題,但女性就是不排卵。而小鍾檢查的結果,確實精子活力太低,不易受孕。

這對年輕的小鍾夫婦來說,實在是意外。問題究竟出現在哪里呢?

## 二、熬夜影響精氣,傷害子宮

醫生對小鍾夫婦進行了細緻的瞭解之後,胸有成竹地開了一副藥:規範作息。看著小鍾夫婦的疑惑,醫生對檢查結果進一步作瞭解釋:或許,年輕人會覺得,睡少一點又不會怎樣,但長期以往,睡眠就會直接影響男女的生殖功能。

## 熬夜影響男性生精

對男性來說,熬夜最大的危害就是影響生精。人類的生物鐘支配著人的內分泌,而生精主要在夜間進行,如果男性得不到充分的休息,就使生物鐘紊亂。長期如此,內分泌紊亂容易造成精液的產生有困難。

## 熬夜使女性卵巢儲備功能下降

對女性來說,卵子質量會在 30 歲以後直線下降,卵巢儲備功能也會下降。正常情況下,人體中的多種性激素都是在熟睡狀態下才能產生,時間一般在晚上 10 點到凌晨 6 點。所以熬夜的女士就無法順利產生性激素,從而出現月經不調,無法正常排卵等卵巢儲備功能下降的症狀。

## 三、杜絕熬夜,規範作息,迅速懷孕不是夢

由此可見,熬夜已經成為不孕不育的頭號殺手。醫生建議,一旦準備懷孕,就必須要把

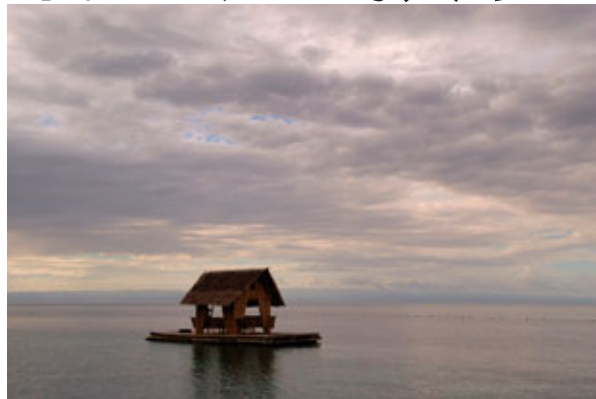
熬夜作息調整過來,避免疲勞影響生理狀態;另外,準父母也要保持樂觀開朗的心情,因為有許多不孕問題,都跟精神抑鬱有很大關係。

小鍾夫婦將夜市的生意轉讓出去後,爭取早睡早起,平衡飲食,夫妻一起堅持每周鍛煉 2-3 次,身體機能調整之後,鍾太太很快就懷上了寶寶,全家人都為這個寶寶的到來而興奮。

最後,醫生給所有尚在為提高卵巢儲備功能的準媽咪們的溫馨提示:保養卵巢的“強心劑”其實很簡單,勞逸結合、按時作息、不熬夜、保持心情舒暢、保證飲食均衡。



# 情緒養生:每天修習 10 分鐘 冥想 5 大好處



冥想的問題。有研究發現,經過冥想訓練的人在遇到外界強烈刺激時,大腦杏仁核(產生情緒、識別情緒和調節情緒的地方)的活躍度低於未經過冥想訓練的人。

冥想能夠提高專注度 有人說,冥想是睡眠與清醒以外的第三種腦狀態,冥想就是儘量讓你的思想減至最少活動狀態,頭腦空空,一念不想。這種狀態是需要訓練的,訓練的過程實際上就是讓你專注於某一事物(比如一個蘋果)而逐漸排除外部環境和內心活動的干擾。在這樣一個訓練過程中,思想變得更加聽你的話,而不是看似忙碌,實際思緒早已跑到九霄雲外。無論是學習、工作還是愛情都需要你完全專注的投入進去,才能達到事半功倍的效果。通過訓練,你會逐漸變得不再那麼容易被外界刺激所干擾。

冥想讓你更冷靜 管不住自己小脾氣,四處“惹是生非”的姐妹們,不妨開始你的冥想訓練課吧~冥想可以減輕面對“突發事件”時沖動的反應水平(誰叫女人都是情感動物呢~),而是更理性、更客觀的應對突如

其來的問題。有研究發現,經過冥想訓練的人在遇到外界強烈刺激時,大腦杏仁核(產生情緒、識別情緒和調節情緒的地方)的活躍度低於未經過冥想訓練的人。

冥想讓你精力更充沛 有效地 10 分鐘冥想勝過午休。身體可以得到充分的放鬆和體力補充。冥想會讓人停止邏輯思考和判斷,大腦會處於暫停狀態,經過 10 分鐘的短暫休整,就能恢復精神,充滿活力。

冥想能夠緩解身體疼痛 冥想時,思想的完全專注能夠轉移對疼痛的關注度,同時也會控制疼痛帶來的不適反應(比如噁心、多汗、恐懼、焦躁等症狀和情緒),這些症狀和情緒往往會讓人感到更痛苦,而使疼痛的強度增大。特別是生理期容易痛經的姐妹,不妨堅持一段時間的冥想訓練,下次“老朋友”再來的時候,真的就沒有那麼痛苦了~

冥想讓你更有愛 研究發現,在長期冥想者的大腦中負責情感分享的大腦回路要比普通人更加活躍。通過冥想訓練,

可以改善一個人的情感狀態,能夠更加富有同情心和愛心,也變得更加理解他人。

最簡單的冥想訓練:冥想有很多方式,資深冥想者甚至可以在任何時間任何地點進行冥想。作為初學者,可以從提高自己的專注度開始。比如正在吃一個蘋果,把精力全部集中與吃蘋果這件事上,從觀察它的色澤開始,感受它散發的氣味,品嚐蘋果的滋味,而不是邊看文件邊啃蘋果。讓自己的注意力高度集中在一件事上,多加練習你會發現,外界對你的干擾越來越小,做事也能更加專注。

## 茶包袋“偽裝成紙” 水熱過 60 度傷身

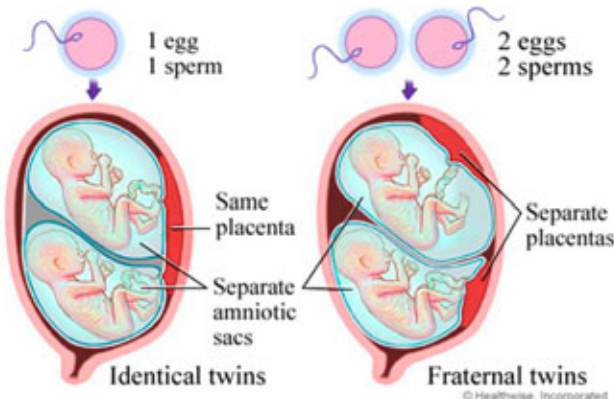
沖茶包來喝,記得要把標籤撈起來,使用 60 度溫水才能喝得安全!消保會抽查市售茶包發現,有 7 成茶包的材料,看起來像紙,卻「不是紙」,裏頭都含有 PET;醫師警告,這種用來做寶特瓶的塑料,水溫超過 60 度就會溶出有毒物質,傷害心臟、肝臟,就連知名品牌的茶包也被驗出「高錳酸鉀」,雖然檢測值都在合法範圍,長期下來,還是會對身體健康造成威脅。

滾水沖茶包,把標籤一起泡進熱水喝,小心喝掉健康!消保會抽查市售茶包發現,看起來像紙的茶包袋,其實含有 PET 材質,是塑膠製品,法規限制,耐熱 95°C,根本不夠嚴格;醫師警告 PE 材質在 60°C 就會溶出有毒物質鉛跟鎘,長期下來,會損害心臟肝臟。

毒物科主任林杰樑:「你溫度越高,跑出的量越多,這種氧化鎘的話,事實上對我們身體,假如長久過量暴露的話,對心臟會產生傷害,心律不整。」

要注意茶包標籤一定要撈起來,避免喝到溶出的高錳酸鉀,傷害腦神經。

# 雙胞胎那些鮮為人知的事(中)



每隔幾個月,科學家就會分別探訪一下這對雙胞胎,觀察她們的生活和發育情況。

研究一直持續到 1980 年才結束。由於這項研究被披露,一年後,紐約州政府頒佈新的收養法則,規定同卵雙胞胎不允許被分開收養。而紐鮑爾則把自己的研究檔案交給了耶魯大學,鎖進檔案室中,並規定他的實驗報告只有到 2066 年才能最後解密。

儘管如此,保拉和艾麗絲在不同生活環境中成長,但表現出相似的性格,所從事的職業也驚人地相似。

艾麗絲長大後遷居到了法國首都巴黎,由於她很早就從養父母口中得知自己是被收養的,因而決定尋找生母的下落,但收養機構告訴她,她的生母無意和她相認。通過社會工作者的幫助,艾麗絲終於找到了在美國紐約的孿生姐

妹保拉。

見面後,保拉和艾麗絲相互發現,她們說話的節奏、面部表情、手勢動作幾乎一模一樣。更重要的是,雖然她們在不同的家庭中長大,而且分離了 35 年,卻有非常相似的生活經歷,甚至職業都一樣,是作家。她們都曾當過中學校報編輯,在大學中都主修電影,最後又都成了作家,而且她們都愛寫電影評論。

保拉和艾麗絲的經歷證明,同卵雙胞胎儘管有不同的成長經歷,但由於基因幾乎 100% 的相同,因而她們的人生和職業有極高的相似性。

## 5. 演藝和體育界中出類拔萃的雙胞胎多

最能體現雙胞胎相同命運的是演藝和體育等職業。中國的花樣游泳姐妹花蔣文文和蔣婷婷是人們最熟悉的雙胞胎體育明星。她們 1986 年 9 月 25 日出生於成都,體重都一樣,52 公斤,但身高略有差別,姐姐蔣文文 172 厘米,妹妹蔣婷婷 173 厘米。

在外形上,蔣文文和蔣婷婷身材頎長,容貌嬌美,從小就喜歡唱歌跳舞,但是她們還有一個別人沒有的天賦——雙胞胎感應,正是這一點,讓她們選擇了雙人花泳項目。她們的心靈感應表現在,一人生病另一個也會不舒服,一人高興另一個也會興奮,所以,練花泳使得她們的動作很一致,更能體現一致性的美感。

甚至在婚姻上,兩人也大致相似。兩姐妹於 2013 年 10 月在成都同時舉行了婚禮,她們的老公都曾是體育圈中人,文文的老公過去是武術隊隊員,婷婷的老公曾是跳高運動員。(待續)