

# “超长待机”女王养生秘诀



英国公投脱欧后,90岁高龄的英国女王伊丽莎白二世(上图)6月27日首次出席公开活动,虽然烦心事一大堆,但女王的幽默感仍在。在被问及身体状况时,她说:“不管怎样,我还活着。”英国女王伊丽莎白二世是英国史上在位最久、最长寿的君主,也被网友们戏称为“超长待机”女王。报道称,女王高寿除了有优质的基因外,她注重养生,婚姻幸福美满,乐于工作都是重要因素。

## 散步养生有奇效

报道称,女王健康长寿之道有多项因素,首先是有良好的基因,她的母亲伊丽莎白王后101岁过世,女王的父亲乔治六世因为经常吸烟57岁早逝,她的祖父乔治五世国王也因为经常吸烟,70岁过世。不过女王的外公外婆都分别活到89岁和75岁。几十年来,女王一直坚持每个周末在温莎公园里散步。女王散步采用的是“皇室步行法”,步行时抬头挺胸,步速较快,要持续一段时间,这种步行的姿势

能纠正老年性驼背,去除腹部脂肪,锻炼心肺功能,让人精神焕发。

女王的锻炼不限于步行,骑马也是她经常从事的运动。70岁以前,女王几乎每周都要骑马数次,每次持续1-2个小时。在夏宫温莎堡附近的大公园内,人们经常可以看到女王骑马奔驰的矫健身影。

2003年女王在骑马时跌伤膝盖软骨,手术后骑马次数减少,但一个月也至少有一次。随着年事增高,面对高强度、高难度并有一定危险度的运动,女王已是“望之兴叹”。但锻炼心切的女王急于找到一种适合自己的运动,于是,她又开始修习瑜伽。

## 规律生活更健康

女王的生活非常有规律,夜间不管参加什么活动,只要一到晚上10点,便会先行离开,以确保11点就寝。原来,晚上11点准时入寝,早上7点30分按时起床,是女王几十年来雷打不动的作息习惯,即便出国访问或旅行

也不会改变。

女王的饮食习惯有个特点,好菜只吃一两口,饮食定时定量,注重少而精。无论是平时家庭用餐,还是参加宴会,再可口的食物女王也顶多吃上一两口。女王平时更喜欢吃家常菜。到了夏季,女王的饮食会变得简单、清淡,小片羊肉配上许多蔬菜是必不可少的。由于长期坚持少而精的饮食,女王如今的体重仍保持在50公斤左右,与结婚时相差无几。女王前新闻秘书阿比特说,女王从来不吃烟,菲利普亲王与女王结婚后也戒了烟。她饮酒也相当节制,顶多只喝一杯。

## 最爱养生薏米水

每天下午5点是女王的傍晚茶时间。女王喜欢喝薏米水,即用半杯薏米、285升开水、2个柠檬、6个橙子和少许红糖煮制而成。北京中医药大学东方医院亚健康科主任医师彭玉清认为这条养生经很有讲究。从中医角度来说,下午5-7点是肾经当令,是人体补充元气、排毒祛

湿的最佳时间。薏米健脾祛湿,有助于人体排泄;柠檬有解毒功效,加上富含胡萝卜素的橙子,温通血脉的红糖,能够改善循环系统,增强生命活力。

女王平时吃啥,大家一定很好奇。查尔斯王子所著的《公爵原味食谱》一书中为我们透露了不少:燕麦面包、燕麦饼干、烤嫩羊肉、果汁果酱、绿色果蔬,都是最普通不过的食物。但要说女王钟情于哪种食物,那可能就当属燕麦了。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副研究员杜松明介绍,提起燕麦的好处,大家可能会说出一大串:降胆固醇、防结肠癌、预防肥胖等,可吃法还得向女王学习。切成小片淋点橄榄油稍微煎一下,对心血管有益;搭配蔬菜汤食用,谷类肉都有,营养全面。

另外,女王与她比她年长5岁的菲利普亲王结婚68年,举案齐眉。专家认为,幸福美满的婚姻无疑也帮助女王健康长寿。

(综合)

## 夏季热饮热食 更能消暑降温

在炎热的夏季,冷饮、冷食可以帮助我们提高食欲,防暑降温,但老年人却不宜多食冷食。

因为老年人胃肠黏膜已经发生退行性变化,各种酶及胃酸的分泌量都有所减少,如果经常食用偏冷的食物,会使胃黏膜血管收缩加剧,进一步降低胃液分泌量,从而导致食欲下降以及消化不良。另外,在低温状态下,会使老年人心脏冠状动脉发生痉挛,导致心肌缺血缺氧,诱发心律不齐和心绞痛。其实,夏天热饮热食也许更凉快。

喝热茶。夏季想要降热,不要只是喝冷饮,适当的热饮也是解暑的关键。冷饮只能暂时解暑,不能持久解热、解渴,喝热茶则可刺激毛细血管舒张,体温反而会明显降低,同时还有暖胃解渴的功效。

吃热食。这里的热食有两方面意思,一是食物在夏季最好经过加热,可起到消毒灭菌的作用,保护身体不受细菌侵袭。二是可吃些热性食材,如羊肉可温补气血,开胃祛寒,脾胃虚寒或夏天长期待在空调房的老人,适宜吃些羊肉或羊汤。炒菜时也可适当用些大葱、蒜、生姜等调味,可以增加身体排汗,防暑降温。(中妇)

## 耳朵是颗“养生丹” 每晚揉揉它让人更强壮

长寿老人中,耳朵大的人很多,而且耳垂很长。耳朵大,意味着肾气旺,先天禀赋好;耳垂长,意味着头脑健康。当然,这并不是说耳朵小的人就一定不健康、不聪明。今天我们要介绍一个方法,能帮大家用好耳朵这颗“养生丹”。

### 1.揉耳垂:健脑防痴呆

将食指和中指并拢塞入耳腔,拇指放在耳垂后面,3个指头尽量将头面部全部捏住揉动。食指和中指不动,拇指做搓揉动作,顺时针揉50次,逆时针揉50次。再把耳垂往下拉一拉。

### 2.掏耳窝:掏空五脏毒素

将食指或中指放进耳窝里,用力来回掏,争取让手指触及耳窝的每一处,每天掏100次。

### 3.揉外缘:四肢强壮更长寿

用拇指的全部和食指的大部分夹住耳朵外缘,来回搓揉,每天100次。

### 4.捏三角:护心养胃远离尿频

食指和中指托住耳朵最上方三角区的背面,拇指按在三角区上,捏紧,食指和中指不动,拇指做搓揉动作,先顺时针揉搓50次,再逆时针揉搓50次。

### 5.摩耳背:摩低血压摩通血管

耳背上有一条沟叫降压沟。一手按压耳郭,露出降压沟,一手食指指腹沿着降压沟从上往下摩擦,每天摩擦100次。

### 6.搓全耳:效果翻倍身强百倍

用手掌搓耳朵,前后搓50次,再上下搓50次。

### 小贴士:

整套动作耗时10分钟左右,为免皮肤受伤,建议剪短、磨圆指甲。如果做完后觉得耳朵发烫,浑身充满暖意,手上也微微出汗,说明效果达到了。(常识)

## 这些女明星私房护发妙招靠谱吗

许多明星为拥有一头秀发使出各种招数,如陶虹的梳头法,金巧巧的生姜洗头法,伊能静的氨基酸发梳梳头法……这些都靠谱吗?下面让广东省皮肤病医院中西医结合皮肤科副主任医师曲永彬来给大家点评一下。

### 陶虹: 每晚睡觉前梳头两百下

陶虹参加某活动时介绍,她的护发秘诀是每天晚上睡觉前梳头发两百下。她父亲也用了这个方法,结果奇迹出现了,白发变成了黑色。

点评:这个方法靠谱。经常梳头或者用指腹按摩头皮,对护发有极大的好处。中医也提倡

“干梳头法”,即用十指对整个头部进行梳理,从额头的发际一直梳到颈后的发际处,每次梳20下,长期坚持能活血健脑,健腰强肾,促进头皮血液循环。同时,洗头注意水温不要过高,否则会烫伤头皮。对油性肤质的人而言,水温过高还会加速油脂的分泌。

### 金巧巧: 用生姜洗头

把生姜捣碎,然后抹在头发上,三到五分钟后用水冲洗干净即可。

点评:这个方法靠谱。生姜性温,有解表、发散的功,所以外用生姜,确实能够促进局部的血液循环,刺激毛囊打开,促使

毛发再生。脱发患者可用姜汁洗头或用姜片在脱发部位擦拭,会有一定效果。

### 伊能静: 用氨基酸发梳梳头

伊能静使用的是特殊的梳子,梳子中间有一层氨基酸涂层,梳头的时候氨基酸涂层就能够给头发增加营养。

点评:这个方法效果有限。氨基酸是头发生长的必要营养成分,但通过梳子的涂层吸收的氨基酸数量有限。梳子对头发的保护也确实重要,建议不要选择塑料梳子,因为塑料梳子梳头发会产生静电,易吸收灰尘,对头发不利,建议使用传统的木梳或牛角梳。

### 萧亚轩: 吃水果不吃肥肉

萧亚轩常吃蔬菜、水果、核桃等食物增强头发色泽。此外,她不吃肥肉,她认为多吃肥肉会造成体内脂肪代谢障碍,影响头发毛囊,增加脱发概率。

点评:这也挺靠谱的。水果中含有头发生长所需要的大量营养,能够帮助秀发维持水分,防止头发干枯,因此要多吃。另外,多吃核桃、芝麻糊、黑豆等补肾的食物对头发也大有好处。中医认为头发的健康与肾密切相关,肾气足了,头发才会有光泽。平时不能吃太多油腻的食物,否则可能会造成“脂溢性脱发”。(快乐)