各科医生的防衰老秘诀

各科医生对自己擅长的领域那可是相当地了解，所以才更能研究出有效、可用的保养密方。现就来看看各科医生抗衰老的绝招吧！

皮肤科医生防皮肤衰老

补水+防晒

角质层细胞缺水是皮肤老化的主要根源之一。每周做2–3次面膜，及时补充水分。（在脸上贴黄瓜片、土豆片等基本无效，这些物质是水溶性的，而皮肤吸收是脂溶性的。）

皮肤老化的最主要因素是紫外线引起的光老化。出门避开日光最强的时段，做好物理防晒，戴太阳帽、太阳镜，涂好防晒霜。但不宜涂抹SPF太高的防晒霜，有可能堵塞毛孔，增加长痘的概率。

血管外科医生防血管衰老：

多给血管做体操

不管是因为什么原因要长时间坐着，都不要忘记给血管做做操。例如坐了一个小时后，起来活动10分钟，或者伸伸懒腰，或者坐着的时候不时地做抬腿的动作。当需要长时间坐着时，在脚下垫个小凳子，高度在10–20厘米之间，这样也对减轻血管压力有益处。

心内科医生防心脏衰老：

少吃甜食

血压正常的人，每日吃糖超过一定量，就会有血压升高的风险。老年人每天摄入的糖最好控制在20—30克。两三块甜味饼干的含糖量很容易突破20克，一般一瓶500毫升甜味饮料的含糖量在40—50克。

此外，如豆浆粉、袋装麦片、黑芝麻糊、藕粉等冲调饮品，含糖量近60%，应谨慎食用。

骨科医生防骨骼衰老：

30岁后练练静蹲

跑步、踢球、羽毛球等运动属于动力性运动，对膝部损伤比较大。建议大家在30岁以后，尽量多做些静力性运动，比如平板支撑，对于关节基本就没有什么损伤。此外，还可以每晚进行有针对性的膝关节训练，例如静力性的练习，半屈曲的靠墙站立，类似武术中的马步动作。这个锻炼很简单，每晚做20分钟，不忘记刷牙就不要忘记锻炼。

这四点警示可一定要记住了：

1.上下楼梯有不适感。

2.膝关节怕冷怕湿。

3.常做的动作突然做不了了。

4.早上起床膝关节僵硬。

这几点都是膝盖状态的警示灯，要是开始有这些症状了，更应该赶紧开始保护。

牙科医生防牙齿衰老：

一有时间就扣齿

每天一有时间，我就做叩齿运动。希望大家都来做做，只要坚持，相信30–50年后，仍能拥有一口健康的牙齿。叩齿运动就是让上下牙空咬，这样可促进牙周血液循环，使牙齿坚固而有光泽，还能防止牙齿松动和脱落。

具体做法是闭上嘴上下牙互相叩咬、震动，发出声音，牙齿好的可以重叩，牙不好的轻叩或轻重交替叩，每次叩齿数十下，一天叩齿次数不限。

耳科医生防耳朵衰老：

经常捏捏耳

经常对耳朵进行揪拉、揉捏等按摩，能疏通经络，运行气血，达到防病治病的目的。

按摩全耳，双手掌心摩擦发热后，向后按摩腹面(即耳正面)，再向前反复按摩背面，反复按摩5–6次。此法可疏通经络，对肾脏及全身脏器均有保健作用。

眼科医生防眼睛衰老：

办公桌上放个小鱼缸

眼干大多是因为空气干燥和用眼过度所致，在工作平台上放个小鱼缸，能缓解局部空气干燥。工作半个小时，看看这些游动着的可爱的鱼儿们，也有利于眼球的活动，一举两得。闵寒毅建议，鱼缸的开口可选大一点的，鱼的颜色越多越杂，缓解眼干的效果就越好。

乳腺科医生防乳腺衰老：

多做扩胸运动

平时工作很紧张，抽出时间健身是很难的，我只能挤出时间运动。比如，有助于乳房健康的扩胸运动我就经常做，并用走楼梯代替电梯，做家务时动作加大，以达到锻炼身体的目的。

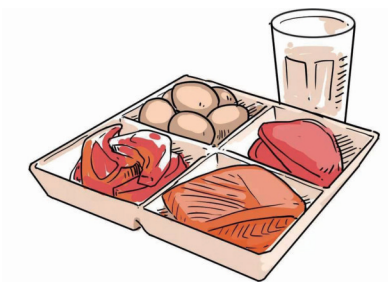
临床心理科专家防精神衰老：

每天笑一笑放松心情

五十多岁的人，动脉硬化每年血管都狭窄1%、2%左右，但你生气发怒，一分钟动脉可能狭窄许多，情绪就这么厉害。

平时可以放一本平时喜欢的漫画图书在办公室抽屉里，累了就看看，让自己笑一笑，心情就能得到放松。

冷冻食品营养也不低



曾经的寒冬腊月里，很少看见绿叶菜的踪迹，但随着冷冻技术的成熟，冷冻处理的青菜、水果、肉类让大家吃得越来越新鲜，食品种类也越来越丰富。那么，这些食品的营养如何呢？不少人认为冷冻食品的营养并没有新鲜食品高，尤其是冷冻蔬菜。其实，现在的冷冻食品营养也不低。

目前，市场上的冷冻食品分为冷却食品和冻结食品，冷却食品是将食品的温度降到接近冻结点，并进行保藏，例如0℃保鲜的食品；冻结食品是在比冻结点还低的温度下进行保藏，如速冻水饺。冷冻食品现在主要有果蔬类、水产类、肉禽蛋类、米面制品、方便食品类这五大类。

有人认为冷冻蔬果营养低。其实，蔬果进行采摘后，依然会进行呼吸作用，消耗内部的营养。而且在进入超市、蔬果市场之前，都要经过一段时间的运输，呼吸作用造成的营养损失没有办法避免。而冷冻蔬果是在采摘之后立即进行冻结保存。在很低的温度下，呼吸作用几乎停滞，细菌等微生物也无法生长繁殖，反而更有利于保持蔬果的新鲜和营养物质的保留。

对于肉类来说，在温度极低的条件下，肉中的水分会被冻成冰晶，导致蛋白质发生冷冻变性和一系列理化性质的改变，确实会影响口感，吃起来可能会比较干硬。但蛋白质和矿物质的含量基本不会在保存过程中发生变化，虽然会损失小部分可溶性蛋白质、盐类、维生素等水溶性营养物质，但并不会影响核心营养。

现代食品工业的冷冻技术已经非常成熟，而且果蔬肉类食品的冷冻加工过程中，还会重新调整营养，例如速冻水饺的馅料搭配和营养组合甚至比家庭手工制作的还要丰富均衡，营养确实不低。大家只要选择正规厂家的冷冻食品，购买前仔细阅读冷冻食品的营养标签，就能够选到营养又美味的冷冻食品啦。

最受骨科医生欢迎的运动——游泳

很多人都选择跑步健身，但是，在很多大医院包括中医院骨伤科里，50个医生里竟然只有1位选择跑步！最受骨科医生喜爱的运动竟然是：游泳。这是为什么呢？游泳又有哪些好处呢？下面本报就为您一一解答。

在北京某中医院骨科有个很有意思的现象：许多人喜欢的跑步，科室50位医生里只有1位选择。科室医生选择最多的运动项目是游泳，其次是羽毛球。

他们的很多医生一周要游上五六天，游早场和下午场的居多，不分季节，只选择恒温泳池。

游泳其实是个长寿运动。

游泳时，关节不承受过度的力，身体又能得到充分运动，使心脑血管得到锻炼。即使是不会游泳的“旱鸭子”，也可以下水活动，通过扶池壁做蹬腿活动、在水中行走、承受水对胸部的压力、抗阻力呼吸和感受水对身体的按摩等，也可获得很多益处。

1.最有效的长寿运动

英国《国际水上运动研究与教育期刊》刊文指出，游泳能增强心肺功能，增加骨密度，还特别有益于人们养成良好的姿势，减少关节疼痛。

2.最全能的丰胸运动。

因为水对乳房有“按摩”作用，以自由泳和仰泳丰胸效果最好。虽然乳房组织并无肌肉，不能通过锻炼使之增大，但锻炼可增强乳房下面的胸肌，胸肌发达可使乳房突出，看起来乳房就会丰满一些。

3.减慢软骨组织的衰老。

人在水中的重量仅为陆地上的1/8，在水中关节基本不负重。即便不会游泳，在水中走路对关节也有益，因为身体在水中的浮力，可以减轻关节压力，且水流可提供强化肌力的阻力。

4.驱除疲劳。

水对全身有按摩作用，能帮助肌肉去除疲劳等。

5.增强体质。

游泳能量付出多、消耗大，如果完成同样一组动作，要比陆地上多付出6倍的力量；水中散热快，是空气中的28倍，可增强机体对寒冷的抵御……

骨科医生们爱游泳确实是有缘故的。

曾经，北京某中医院骨伤科中心主任也是短跑好手，上大学时，400米比赛可以跑进前三。以前在科室里当副主任时，他还组织过足球、篮球、排球、短跑等比赛。但是年轻的时候感觉不到什么，等到跑步后两腿发软，就是有问题的信号了。特别是运动后膝盖疼痛，更要留心。

因此，这位科室主任现在主张游泳、乒乓球等没有正面碰撞的运动。他认为：年纪轻的，可以做做无氧运动；年纪大的就要悠着点，多做做和缓的有氧运动。

其实，运动没有好与坏，在于度。过了会引起伤害，反之又无效。他介绍说，骨科医生有三条金标准：

金标准之一：了解自身

人与人不同，有男女、胖瘦、体力好坏之分，首先要知道自己是什么体质，能够耐受哪种强度的运动。

金标准之二：循序渐进

“任何锻炼都不能一蹴而就。我有个病人，今年才18岁，想要锻炼身体、挑战自我，硬是从成都走到了西藏，双腿关节软骨磨损得厉害，一到目的地就动不了了，只好让父母拉回来治疗。”

每个人都要寻找适合自己的运动项目，运动前要预热，做准备操，拉松韧带和关节，才可以去跑、跳、爬。如果是在户外运动，还要准备好手杖、鞋子等专业装备，了解地形、地貌、天气后再出发。

运动时要避开下雨天，以免身体受到风、寒、湿的侵袭。如果是老人，一周锻炼5天、休息两天就足够了。

金标准之三：进行疲劳康复

运动后最有效的康复办法是泡个热水澡。每次运动结束，等汗收一收，就在浴缸里泡个澡。许多人跑步后感觉肌肉酸痛，这是因为运动耗氧量大，身体里的半代谢产物没有被排出，这时泡个热水澡，可以加速废物代谢。

骨科医生这样保护骨关节

1.踩自行车

加拿大一位骨科医生提出，持续而缓慢的被动运动，可以刺激关节滑膜组织分泌透明质酸，营养和润滑关节。可以：

骑自行车、蛙泳，躺在床上时双腿腾空踩自行车。

老人还可以坐在椅子上，在脚背上放上一袋米，做做伸直弯曲的动作。

2.看电视摸膝盖

平时经常上手术台，骨科医生一站就是好几个小时，膝关节负荷很大。回到家，童主任有个习惯，看电视的时候会用双手顺时针按摩膝盖，好处是活血。

3.豆浆+牛奶补钙

保护骨骼，也要会“吃”。童主任每天早上喝一袋豆浆，晚上喝一袋牛奶。多吃水果和蔬菜也可以补钙。

进入中老年，则可以服用钙片，童主任强调，这很有必要。

女性50岁左右绝经，应该在四五十岁就开始补钙；男性的更年期在60岁左右，建议在55到60岁开始补钙。每天吃一片含600毫克钙的钙片即可。

图文均来自于网络

生活小贴士

酵素也能帮到您

酵素制作方法

一、准备材料

1.准备有密封盖子的塑料容器（千万不能用玻璃的容器，易炸裂）。

2.按比例：1份红糖、3份新鲜果皮或蔬菜叶子、10份自来水。

二、注意事项

1.糖、果皮、水加满后不得超过容器总量的80%。

2.切记每日拧开容器盖放气，并在容器上写上制作日期。

3.存放在空气流通阴凉处，避免阳光直晒，至少发酵3个月以上才可使用，发酵越久效果越好。

4.生活酵素为日常生活实用，不能饮用。

三、制作流程

1.加10份水填满容器60%，加入1份红糖充分搅匀，然后加入3份果皮或蔬菜叶，填满容器80%。容器留出20%空间防止发酵膨胀。

2.每日放气时用干净器具将果皮漂浮物充分搅拌，使其发酵均匀。

酵素8大妙用

1.缓解牙周病

牙周疾病是常见的口腔疾病，成年人及青少年都可发病。该病容易引发牙龈发炎，细胞坏死却不易清除，可以利用睡前口含酵素，达到清除与消炎的效果，缓解疼痛。

2.充当护发素

洗发剂及各种定型产品会在头发中堆积，长期会引起头发干枯，毫无生机。酵素中的酸能够减少这种堆积，保持头发光亮顺滑。洗发后，可在一杯温水中加入酵素，涂抹在头发上。在头发上停留2分钟后，清洗干净。

3.制作爽肤水

酵素是一种天然的收敛剂，可收紧毛孔，清洁皮肤脏污，保持皮肤干净。洗完脸后，可在干净化妆棉上滴入酵素，涂抹在脸部，尤其是T区。残留的化妆品或脏污都会留到化妆棉上，酵素干了以后，不会留下任何气味，毫无痕迹。

4.代替漱口液

在半杯水中加入酵素，可用作漱口液。口臭及牙龈疾病与舌头及牙齿间的细菌有关。简单刷牙无法彻底清洗口腔，用酵素及水制作的漱口液，不仅能消炎杀菌，还能预防口臭。口中含至少3分钟，有助于促进牙齿健康，小孩儿使用还能防止蛀牙哦！

5.用作泡脚

用酵素泡脚，不仅可以消除脚臭，更能让脚部皮肤柔软。洗脚时，在温水中倒入一点酵素。泡脚时间最少为15分钟，可以减少疲劳及肿胀。酵素能渗入到皮肤中，能够帮助磨脚石除去足部干燥粗糙的老皮。

6.自制酵素浴

在洗澡水中加入酵素，可让肌肤柔软，充满光泽。泡澡时，酵素会慢慢地清除掉体内毒素，被念珠菌或其他细菌感染的皮肤，也可以用此方法治疗，效果很好。将酵素、蜂蜜及橄榄油混合后，加入洗澡水中，全面的浸泡身体。

7.抑制感冒疮

感冒疮非常疼，这种水疱会突然出现。当出现刺痛感时，就意味着感冒疮要出现了，可在刺痛处涂抹酵素。可以混合酵素及一杯水，然后用化妆棉轻轻地涂抹到水疱处。

8.晒后修复

每天享受几小时的阳光浴有益于身体健康，帮助身体产生维生素D。晒太阳后，给身体涂抹酵素可防止晒伤。将棉布浸在酵素里，然后涂抹在皮肤上。或者，直接将酵素放入喷壶内，直接喷洒到皮肤上，可减少皮肤晒后蜕皮。

慈济慈善事业基金会/供稿