

送父母最贴心的礼物

本版整理 张文婷

替咱给父母按按腰



随着人们对健康越来越重视,按摩棒、按摩椅、推拿机、治疗仪等保健器材越来越多地走进普通百姓家庭。从高达数万元的高级按摩椅,到数百元、几十元的普通治疗仪、按摩器,不少市民家中,这些保健器材已经不再稀罕。

按摩椅的原理是利用机械的滚动力作用和机械力挤压来进行按摩。人工推拿按摩能够疏通经络,使气血循环,保持机体的阴阳平衡,所以按摩后可感到肌肉放松、关节灵活,使人精神振奋、消除疲劳,对保证身体健康有重要作用。对正常人来说,人工按摩能增强人体的自然抗病能力,取得保健效果。

但按摩椅的机械按摩与人工按摩是不同的,按摩椅虽有几个触点,但不能选穴、点穴和进行类似人工推拿的动作,只是模仿人“揉”、“捏”的动作。因此,按摩椅只能消除疲劳、减轻不适,起到放松作用,不会有治疗作用。而且它的力道不易控制,力道小时,作用不大,力道大时则会使肌肉疼痛。

选择送给父母用的按摩椅,就要更注重功能,尤其是按摩椅按摩的力度,也就是说实用的功能至上,华而不实的功能可有可无。品质过硬,技术先进的按摩椅价格也相对较高,按摩椅机芯和智能化电控部分会占了很大成本。送按摩椅孝敬老人,要考虑到老年人不像中青年一样能受得了很大的力量,按摩椅按摩力度应选择要轻柔、舒适型的,这样的按摩椅一般价格不高,对老人又很实用。

闲暇泡泡脚 预防各类疾病



让父母每天坚持“热水足浴”,舒筋通络,和气血,调节和平衡人体分泌,舒展紧张神经,活跃末梢神经,延缓人体衰老,更有效预防人体各种血管疾病。人体各脏器官在手足部均有其相对应的反射区,反射区是神经的聚焦点,每一点都和身体某器官有关连,运用机械物理方法刺激这些反射区,使得发区区和身体相关器官的血液循环得以改善,身体的每一个器官都依赖血液循环维持正常的功能。刺激这些反射区使用的是纯粹的物理反射方法,主要是用机械物理方法,针对相应的反射区施加轻、重不同压力的方法,结果是引起人体的某种生理变化,亦即使某种失衡的不正常状态,得以恢复正常的协调状态,从而起到调理亚健康等不适症状,起到养生保健预防疾病的作用。

现在的足浴盆功能更强大,在普通泡脚的基础上,增设了许多保健功能:冲浪按摩一直按摩您的足底穴位,促进血液循环;振动按摩让您的双脚和小腿消除酸痛疲劳;气泡按摩让双脚如在进行温泉浴;双脚来回搓动盆底的搓脚按摩轮进行足底按摩,舒适有效;另外,臭氧功能还可以来除菌除臭。水温达到37度左右的时候,将脚放入水中,然后让浴水逐渐加热至42度左右即可保持水温,浴足时水通常要淹没踝部,且要常搓动,浴足时间不要少于30分钟,40分钟较适宜,这是普通热浴足方法。还有重要热浴足方法,根据使用者的需要,每次足浴前先在水里放入煎煮过的药液,然后按普通热浴足的方法进行。

11月末,本月最后一期品尚为大家奉献送给父母的礼物。常年在外、工作太忙或者粗心大意,忽略了最应该关心的人——父母。小编为大家找到一些冬季最适合给父母的礼物。年纪大了,心脑血管疾病不容忽视,电子血压计可以方便的在家中量血压。在稍有不适的时候及时测量,防患于未然。由于岁数大了,很多老年人不爱出门活动,可以买一把按摩椅送给母亲。但是挑选的时候一定要选择力度适中的按摩椅,否则老人不适应力度太强的按摩模式。牛角梳、文玩核桃,虽然是小物件,但是小小的东西却能增强体质,有益健康。下面是今天的主打介绍,快来看看吧!

父亲的“掌上明珠”

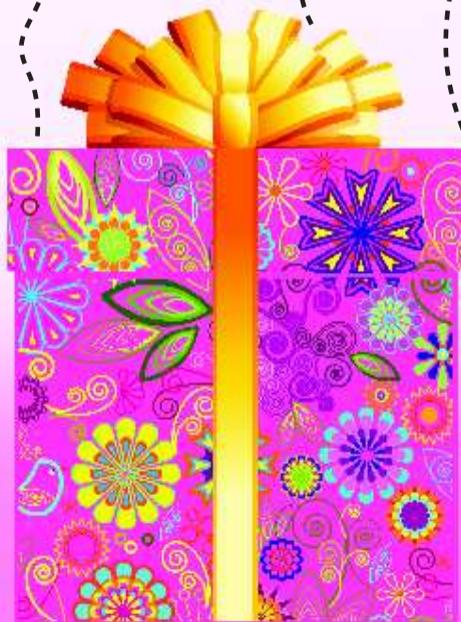
文玩核桃是对核桃进行特型、特色的选择和加工后形成的有收藏价值的核桃。它要求是纹理深刻清晰,并且每对文玩核桃要纹理相似,大小一致,重量相当,所以,这需要花大工夫才能凑成一对儿,再加上能工巧匠的精心雕琢以及经多年把玩形成的老红色,就更显珍贵。文玩核桃和用来食用核桃最大区别就在于挑选、上油、把玩、收藏和交易的环节上不同。

核桃虽然是一种食品,但在古玩行中也是一个小小的收藏品种。首先,纹理必须特别深刻。其次要在核桃不成熟的时候,大概是七八成熟的时候,把核桃摘下来,找两个大小、花纹、体积甚至重量都一样的。最后,还要通过几十年的把玩,核桃的颜色才能由浅变深,最后到老红色。一些老人在手中揉搓的核桃,作一些手部运动同时锻炼大脑,目的是降低老化速度。如今一些收藏迷们,收藏一些造型怪异的核桃,同时称之为文玩核桃。

最初的目的强身健体。现代科学证明,揉核桃能延缓机体衰老,对预防心血管疾病、避免中风有很大作用。特别是一些长期从事案头工作的人群,把玩核桃更能起到舒筋活血、预防职业病的功效。另外通过把玩,一对普通的核桃年深日久变得晶莹剔透,成了一件不错的艺术品。

把玩核桃多取自于野生山核桃,近年来随着收藏,把玩核桃人群的增加,一部分人工嫁接的山核桃也出现在了市面上,但其质地和品相相对较差。把玩核桃的产地和种类各异,大致分为麻核桃、楸子核桃、铁核桃三大类。麻核桃中包括狮子头、虎头、罗汉头、鸡心、公子帽、官帽等,在把玩核桃中麻核桃属于高档次种类,目前一般市价在100元至4000元之间。楸子核桃相对平民化,虽然价钱便宜,但文玩核桃中除食用核桃外,还有大约100多种大小悬殊,皮厚,个大,皱褶多,造型奇特和纹路优美的核桃,这类核桃既可做“手疗核桃”,又可做雕刻核桃,既能供人们观赏,又可做为收藏,因此备受人们青睐。

在玩核桃过程中,人们利用核桃的尖刺、凸起和棱角,采取揉、搓、压、扎、捏、蹭、滚等技法运动双手,压扎掌上穴位,刺激手上反应区,达到舒脉通络,活血化淤,强身健体的效果。因核桃皮厚质坚,经过手的长期揉搓,汗的浸润,油脂的渗透,时间的打磨,最后成为一件亮丽透红,红中透明,不是玛瑙胜似玛瑙的自然艺术品。在玩核桃的人们心目中,核桃不仅是健身器材,也不仅是一件艺术品,而是集把玩、健身、观赏于一身的掌上明珠。



小习惯 大健康

牛角梳是以牛角为原料,采用传统的手工艺手工制作而成。牛角梳材料有水牛角、黄牛角、牦牛角、绵羊角、山羊角、螺丝羊角等。好的牛角梳手感温润、厚实,牛角色泽圆润、手感好、不起静电。每天用牛角梳头数次,可以起到按摩大脑头皮和头部神经,促进血液循环,放松紧张情绪的作用。

使用角梳不会产生静电。每天清晨用角梳梳头数次,它的药理性能在按摩人的大脑头皮和头部神经时促进血液循环,无形之中渗入人体。晚上用角梳按摩头部,它的“凉血解毒”药理性能使人放松一天的紧张和疲劳情绪。经常使用角梳能有效地减少脱发、断发及消除头皮屑。长期使用能消除头痛等头部疾病,让您头脑清醒、精神焕发、思维敏捷。头部是人体的统帅,一定要用最好的方式去护理。

目前市面上的角梳良莠不齐,不知道该如何鉴别角梳的真假优劣。其实,真与假最根本的区别很简单。角梳是不会起静电的,在受热(烧焦)状态下会有牛角的气味,其臭味如同烧焦羽毛或头发的气味,摸上去有手感,比塑料要重一些,而且一般会有血色和纹路;而假牛角梳则没有以上特征。至于角梳的质量优劣,主要从原材料,做工,厚度,光泽度以及加工精度区别。

勤检查血压 防患于未然



高血压是最常见的心血管疾病之一,尤其是老年人群发病率很高,几乎50%的老年人患有高血压病。

高血压要注意提早预防,关键是要树立预防重于治疗的观念。世界卫生组织推荐健康的生活方式,即合理膳食、适量运动、戒烟限酒及心理平衡。这四项措施是预防高血压的重要措施。

A合理膳食包括①低盐:饮食宜清淡,每天食盐量以5g为宜,其他含钠佐料如酱油、味精较多时,应减少食盐摄入量;②低脂:饮食中应控制胆固醇、饱和脂肪酸的含量,主要是控制动物性脂肪的摄入;③控制糖类及总热量的摄入,高糖饮食会引起糖耐量异常及胰岛素抵抗,二者是冠心病和高血压的危险因素。总热量摄入过多,会引起超重和肥胖,而超重和肥胖是引起高血压的三大危险因素之一;④进食一定量的优质蛋白,对血压有稳定作用。如牛奶、鱼、虾、瘦肉等优质动物蛋白或大豆、豆腐等植物蛋白;⑤多吃富含钾、镁、钙和纤维素的蔬菜和水果,特别是胡萝卜、芹菜、海带、紫菜、丝瓜、木耳等蔬菜;⑥对于中老年人,可以合理地食用一些调节血压、血脂、无毒副作用的保健食品。

B适量运动是指根据本人身体状况,选择适当运动方式,如步行、慢跑、骑车、游泳、跳舞等,进行有氧运动。运动要从小运动量开始,循序渐进。如曾有心血管疾病者,宜先进行全面查体,在医生指导下开始有氧运动。运动要达到有效心率范围,即最大心率的60%。有氧运动过程中,达到有效心率范围后,在该区域必须保持20分钟以上,每周运动4~5次。吸烟可使血压和心率一过性升高,同时伴有周围小动脉收缩,皮肤温度降低。虽然多数研究显示吸烟与高血压患病率无明显的关系,但吸烟降低服药的顺应性,并增加降压药物剂量。而且吸烟是动脉硬化、冠心病、脑卒中的危险因素,应该戒烟。饮酒也是高血压发病的主要危险因素之一。

C心理平衡是高血压患者维系健康生态的重要一环。高血压患者如果精神压抑、心情抑郁,常使他们采用不健康的生活方式,如酗酒、吸烟等,会降低或对抗高血压治疗的顺应性。对于有精神压力和心理不平衡的人,要改变他们的精神面貌,需做长期而细致的工作。