

# 十个简单养生小动作

## 长期坚持做,有益身体健康

规律运动固然有益健康,但许多工作繁忙的年轻人或体力较弱的老年人难以坚持。下面推荐10个简单易行的养生小动作,大家在平时生活中抽出几分钟稍微动动就可以养生。

**吞咽唾液:**每天晨起,用舌轻舔唇、齿,使口中唾液充盈,然后含而咽下,如此反复吞咽三次即可。经常吞咽唾液可以濡润孔窍、健脾胃、滋养五脏、补益脑髓,有助于延年益寿。

**极目远眺:**尽眼力所及眺望远方,可选择远处楼顶、塔尖等景物,最好在绿色植物较多的环境中登高望远。目视前方,可结合转动眼球,缓解眼睛疲劳,对肝脏亦有好处。

**张嘴闭嘴:**将嘴巴轻松地、最大限度地一张一合,带动面部肌肉进行有节奏的运动。每组张合50次,约1分钟左右,每天早晚各做一组。可

以加速血液循环,使头脑清醒、精神振奋。

**转动脖子:**坐在椅上,先抬头尽量后仰,再把下颌俯至胸前,使颈背肌肉拉紧和放松,然后向左右两侧倾摆10-15次,再将腰背贴靠椅背,两手在颈后交抱片刻。既能提神,又有助于预防颈椎病。

**双手握拳:**双手紧握成拳,全身同时稍稍用力,然后松开,重复进行50-60次,每天早晚各做一组。此动作与八段锦中的“攒拳怒目增气力”类似,能锻炼握力,使人体力增强,并保持旺盛的精力。

**按摩鼻子:**用双手食指中间一节相互擦热后,摩擦鼻尖;再用两指摩擦鼻子两旁(迎香穴);然后以手指从上向下刮鼻梁。三个动作连续进行。经常按摩鼻子可增强局部气血流通、润肺、防感冒。

**甩手踮脚:**全身放松,肩膀带动手臂自然甩动,同时抬

起脚后跟再落下,如此反复踮脚,让脚跟有节奏地轻震地面。每天早晚各做15分钟,有助于气血运行畅达。

**闭目养神:**工作间隙可闭上双眼,让眼睛得到充分休息。最好能摩擦两掌生热,趁热捂住双眼,或进行适度热敷,使眼部肌肉放松,促进眼睛血液循环,达到提神醒脑的效果。

**揉膝搓足:**长期坐着时,可养成用双手捂住膝盖并适当按摩的习惯。两手掌心分别捂在左右膝盖上,用手心温热膝盖,并以手指点按、抓揉膝盖。最后用手搓双脚的涌泉穴,直至足心发热。

**捶背通络:**捶背时力度应均匀,轻拍轻叩,富有弹性。每次捶背10-20分钟,每分钟60-80下,每日1-2次。捶背可刺激背部经络,扶助阳气,增强免疫功能。

据《中国中医药报》

### 哪些信号提醒 你心率低了

对于心动过缓的治疗,目前无症状的窦性心动过缓通常无需治疗,可定期监测并按时就医。

如果发现心跳明显变慢,若持续低于每分钟50次,就需要警惕窦房结功能障碍和房室传导阻滞。这是引起老年人出现心动过缓最为常见的病理性因素,需要及时就诊,通过甲状腺功能、电解质分析,心电图检查或24小时动态心电图检查、必要时电生理检查进行明确诊断原因。

据 CCTV 生活圈

### 止咳化痰清热解毒 很多病毒都怕它

甘草补脾益气,清热解毒,祛痰止咳,缓急止痛,调和诸药。今天推荐两款食疗方。

**甘草金桔:**金桔500克、冰糖100克、甘草20克,食盐适量。用盐将金桔表皮搓洗干净,晾干备用。将甘草洗净,放入干净的纱布袋中。把金桔、甘草一起放入砂锅中,放入冰糖,加清水约1000毫升,大火煮开后转小火,慢慢煎熬至汤汁浓稠似蜂蜜。关火,放凉后,置于密封的玻璃罐中冷藏,随用随取。

**甘草陈皮梅子汤:**乌梅6个、川陈皮1/4-1/2个、大枣6个、山楂10克(孕妇不放)、甘草5克。将所有食材放入锅中,加适量水煎煮30分钟即可。

据中国中医

## 生活中如何科学有效地消毒

国家卫生健康委在前不久的新闻发布会上表示,消毒剂在使用时,需要兼顾浓度和作用时间两个关键因素。一般情况下,消毒剂的浓度会影响消毒效果,但并非浓度越高,消毒效果就越好。

家庭消毒时,需要根据具体情况,



图据AI生成

选择合适浓度的消毒剂进行消毒处理。比如,对家具表面进行消毒时,推荐使用浓度为250-500毫克/升的含氯消毒液,将布用消毒剂浸湿后擦拭表面,作用30分钟后用清水擦净即可。

在日常生活中,酒精一般用于皮肤表面的擦拭消毒。使用酒精消毒时,70%-80%浓度为最佳选择。酒精消毒剂具有消毒作用快、无残留等优点,但使用时必须遵循科学的方法。由于酒精属于脂溶剂,反复、频繁使用会导致皮肤脱脂、干裂,所以使用酒精进行手部消毒后,建议及时涂抹护手霜,也可以直接选用添加护肤成分的消毒剂,减少对

皮肤的刺激。

需要注意的是,酒精严禁用于空气消毒。小范围喷洒酒精无法达到消杀空气中病原微生物的效果;若在室内大范围喷洒,酒精蒸气遇明火或静电极易引发火灾,存在严重安全隐患。同时,不推荐使用酒精喷洒家具表面进行消毒,反复使用不仅可能会导致家具表面脱色、失去光泽,还会损伤家具材质。日常为餐具消毒也不推荐使用酒精,首选煮沸消毒法,即用水没过餐具,煮沸后持续加热15-30分钟。该方法操作简单、消毒效果可靠,而且能避免化学消毒剂残留的风险。

据人卫健康