



62岁歌手、演员费翔近日因一身腱子肉上了热搜。在即将上映的电影《封神第一部》中,费翔饰演纣王殷商。在短短几秒钟的预告镜头中,费翔将身材、肌肉展示得淋漓尽致,让很多网友感慨“年龄不是问题,健康的体魄才最重要”。年过花甲,费翔为何还能拥有如此完美的身材?(摘编自《扬子晚报》《南都周刊》《北京青年报》)

62岁费翔拥有一身腱子肉

少吃东西,多骑自行车

费翔在此前接受媒体采访时揭秘了自己的“不老”秘方:少吃东西,多骑自行车。在普通人的印象中,费翔似乎从来就没有胖过。但鲜为人知的是,费翔在青春期时是个大胖子。他透露,自己小时候特别爱吃水饺,一顿饭至少能吃100个。直到上了大学,他觉得食堂的饭菜不好吃,食量才慢慢减了下来。那时候,费翔每天上学都要骑自行车,因此体重也减了不少。之后,骑自行车的习惯就保留了下来。费翔认为,保持身材最好的方法是控制饮食,“我已经多年没吃过一个饺子,越是喜欢的东西越要有节制”。日常饮

食方面,费翔会吃大量蔬菜水果,肉也会适当吃一些,“但我绝对不吃面包、蛋糕、巧克力等甜食”。

坚持跑步30多年

为对抗衰老,费翔一直坚持运动,单是枯燥乏味的跑步,他就坚持了30多年。

为了在电影中能呈现出最佳状态,费翔下了苦功夫:除了日常锻炼外,他还进行了强化增肌训练。古装电影妆造繁复,早上6点开工的时候不少,每每赶上早班,费翔便会凌晨3点出现在健身房。

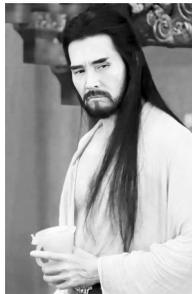
当然,这样的锻炼强度并不适合大多数中老年人。“中老年人要有点肌肉,但也不要盲目练肌肉。”广

东省中医院运动医学科主任杨伟毅提醒,锻炼肌肉因人而异。一般来说,中年人重

在锻炼腰腹部,平时可通过做仰卧起坐、俯卧撑等练习腹肌和腰肌。老年人则应重点锻炼腿部肌肉,比如可以坚持做靠墙半蹲,连续做15次,每次做3—4组,两组动作之间可休息几分钟。

有些疾病会“偷走”肌肉

费翔的一身肌肉固然令人羡慕,但从现实情况来看,大多数中老年人身患



费翔饰演纣王

慢性疾病,很难留住肌肉。

研究发现,近30%的糖尿病患者会出现肌少症。为了留住肌肉,患者应适当增加体育锻炼,多做抗阻运动。比如,手持1千克哑铃或盛满沙子的矿泉水瓶进行推举练习,可单臂做,也可双臂同时做。

此外,慢阻肺患者由于肺功能下降,往往活动量少,肌肉流失严重。慢阻肺还是一种慢性消耗性疾病,患者如果蛋白质摄入量不足,肌肉量就会下降。要想留住肌肉,患者应多摄入富含蛋白质的食物,如牛奶、鸡蛋等。运动方面,可经常练习空中踩车,具体做法是:保持仰卧位,两小腿在空中交替做踩自行车的动作,直到感觉疲累为止。

■穴位按摩

点按然谷穴 辅助降血糖

糖尿病人在规律用药的前提下,配合按摩人体的“降糖穴”——然谷穴,可以很好地稳住血糖。

然谷穴位于足部,取穴时,先找到内踝尖,在它的前下方有一块隆起的骨头,这是舟骨粗隆,舟骨粗隆下方就是然谷穴。具体按摩方法是:每天晚上洗完脚后,可用力点按然谷穴,直至出现明显的酸胀感。坚持点按该穴位,能起到降糖作用。

需要提醒的是,按摩仅能缓解症状,如症状严重,须到正规医院接受诊治。(河南省洛阳市第三人民医院针灸科 医师 穆青)



然谷穴

水果型蔬菜营养价值未必更高

您吃过“水果玉米”“水果胡萝卜”“水果黄瓜”“水果番茄”等水果型蔬菜吗?相比一般蔬菜,它们口感较好,往往售价也较高。那么,它们的营养价值也更高吗?

水果型蔬菜是一代又一代科学家通过辛苦育种研究出来的科研成果,是适合人类鲜食的蔬菜品种。目前尚未检索到水果型蔬菜对健康有危害的研究。水果型蔬菜的研发,在一定程度上弥补了菜用型蔬菜的某些不足。比如,与普通菜用黄瓜相比,“水果黄瓜”外形无刺,形态娇小,具有“好看、好洗、好吃”的特点。

从营养角度来看,水果胡萝卜跟普通胡萝卜同样含有胡萝卜素、B族维生素等人体需要的营养成分,含量上并没有明显差异。圣女果和大番茄同样富含番茄红素、维生素C,营养价值也没有太大差异。

值得一提的是,有人将水果玉米当成“减肥帮手”。事实上,水果玉米的淀粉含量比较低,不能完全当主食吃,吃一根水果玉米,还是要吃点米饭等主食,而吃一根糯玉米,就没必要再吃米饭了。(中国疾病预防控制中心营养与健康所副研究员 徐维盛)

■养生学堂

关节僵硬发冷影响睡眠,咋调理

问:这一年多来,我的膝盖经常出现僵硬、发冷等不适,严重的时候几乎无法入睡。有时候睡到半夜,因为膝盖发冷僵硬而惊醒,请问应该怎么调理?(河南郑州 萧女士)

答:慢性筋骨病患者或多或少都会有颈肩僵硬、关节发冷等困扰,有人因此而影响睡眠。其实,当觉得某个部位发冷、僵硬的时候,便是身体在提醒你气血状态欠佳了。这时候,通过主动的运动,能够有效改善气血运行。

平时,可用具有通经活血功效的药液熏泡患处。具体做法是:取适量艾叶,煎煮成药液,加适量温水稀释至温度适宜。将药液倒入盆中,双脚泡入,用毛巾搭在膝关节上,用水瓢盛取药液淋在毛巾上进行淋浴,反复进行。

食疗方面,可以喝点具有补气养血功效的汤饮,如黄芪大枣汤。具体做法是:取黄芪20克,陈皮5克,田七10克,大枣15克,用养生壶煮水喝即可。(广东省中医院大骨科主任 林定坤)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生

看了报纸要说话,
不能浪费表情!

别怕坐冷板凳 有人给你递话筒

快乐老人报是个大舞台,大家一起玩一起嗨
所有栏目您都可以参与,有些版面更是只发读者来稿
有各种各样的俱乐部,还有大量免费活动和公益讲座
每个人都能找到自己的圈子和朋友
除了新闻热线,编辑记者的电话、邮箱也放在版头
还有专门的QQ群、微信群,大事小事都能跟我们唠嗑
心灵零距离。

快乐老人报全年定价 138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式
中国邮政订购热线:11185
中国邮政订网网(bk.11185.cn)
微信订购:扫描左边二维码
报社咨询热线:0731-88906498