

# 9 个小妙招可让腿部减龄

俗话说，人老先老腿。如果把身体比做一台机器，腿，就是提供动力的马达。而人体衰老的第一迹象就是——腿脚变差。

双腿就像人体的承重墙，对于健康成年人来说，一个人 50% 的骨骼和 50% 的肌肉都在两条腿上；人体最大、最结实的关节和骨头也在其中；人一生中 70% 的活动和能量消耗都要由它完成。

只有双腿健康，经络传导才畅通，气血才能顺利送往各个器官，特别是心脏和消化系统。可以说，腿部肌肉强劲的人必然有一颗强有力的心脏。

## 腿部衰老的信号

**做点事就腰酸腿疼。**特别是中年女性，只要站的时间一长，就会觉得腰酸腿痛。

**腿脚没有原先灵便了。**稍微多走点路，就像腿上灌满铅，发酸发胀，上楼梯也越来越费劲，没爬几层就气喘吁吁。

**走路变慢。**不知不觉中，步速越来越慢。偶尔走快点，会觉得腿脚不听使唤，过后会连续酸痛好多天，甚至出现肌肉萎缩的情况。

**静脉曲张。**女性更容易出现这种情况，20 岁后就有可能发生。一旦腿上的血管突然非常清晰，弯弯曲曲像蛇一样，说明腿部血管出现了劳损。

**腕膝关节疼痛。**如果你发现在下楼梯、蹲下或跳跃时出现不适，甚至腿部有摩擦磨损、卡住动不了的感觉，说明关节已经急需保护了。

**双腿一侧发凉。**即使夏天也总感到小腿肚凉飕飕的，有时还觉得从臀部开始到脚后跟，中间一条线都凉凉的。这可能是血液循环不畅造成的，也可能和腰椎间盘病变有关。

**抽筋次数增多。**如果不是在运动后或因为受凉而抽筋，那就要注意了，这可能是骨质疏松的表现。有些人还会出现足跟疼痛，也必须引起注意。

**肿胀。**血液循环不好会导致腿胀，同时这也是心脑血管病或肾脏疾病患者常有的症状。

## 缓解腿部衰老好方法



### 1. 热水泡脚

用热水泡脚，特别是用生姜或辣椒煎水洗脚，可较快地扩张人体呼吸道黏膜的毛细血管网，加快血液循环，从而使呼吸道黏膜内血液中的白细胞及时地消灭侵袭人体的细菌和病毒，使人体免受感染。

### 2. 适度甩腿

一侧手臂轻靠墙体，对侧的腿以胯部为轴轻轻甩动，5 次后换另一条腿做同样动作，早中晚三次，可以让受阻的微循环重新通畅起来，还可以在在一定程度上降低血液黏稠度。

### 3. 多晒太阳

晒太阳不仅有利于保暖，还可以促进体内维生素 D 的形成，避免双腿钙流失，有效预防骨质疏松。

### 4. 搓揉腿肚

以双手掌紧夹一侧小腿肚，边转动边搓揉，每侧揉动 20 次左右。

### 5. 干洗腿

用双手紧抱一侧大腿，稍用力从大腿向下按摩，一直到足踝，然后再从踝部按摩至大腿根，用同样的方法按摩另一条腿，重复 10~20 遍。

这样可使关节灵活、腿肌与步行能力增强，预防

下肢静脉曲张、水肿及肌肉萎缩等。

### 6. 轻揉双腿

把按摩膏均匀涂在腿上，将双掌心搓热，从大腿根部开始以顺时针的方向轻揉双腿内侧的各个部位，这样就可以改善血液循环，激活细胞新陈代谢、舒筋活络，双腿自我发热系统就此被开启。

### 7. 吃“镁”食

补钙时别忘了补镁，当摄入的钙与镁的比例为 2:1 时，钙元素最利于吸收、利用。下午茶吃点杏仁、腰果、花生吧，其中丰富的镁元素一定会帮你增加钙吸收。

### 8. 踮脚除疲劳

专家介绍，中医传统健身气功八段锦中有踮脚的锻炼。可以先双脚并拢，用力踮起脚尖，然后放松，再重复，每天连续做数十次。

踮脚运动不受场地、时间和器械限制，每次 5~10 分钟，能有效而快速地减轻疲劳。

### 9. 别光脚穿鞋

保护双腿，鞋的选择同样重要。尽量不要裸脚穿鞋，双足在鞋内无法得到固

定保护作用，走路时会有很多重量分给双腿，增加各个关节磨损，而且，最好选择有弹力气囊的鞋，有助于足底均匀受力，在行走间减缓整个身体给予双腿的“压力”。



## 养生掌握 5 个时间

## “丑”水果更好吃？

不少人在买水果时，总爱挑那些长得好看的。其实，对于一些水果来说，长得“丑”的反而口感更好，营养成分也更高。

### 长斑点的香蕉

香蕉是大家非常熟悉的一种水果，买回来之后，放上几天就会长出黑色的斑点。有些人一看到香蕉皮变黑就将其扔掉，其实这是一种既浪费又很不明智的行为。

其实香蕉长斑点并不是坏了，而是说明果肉熟了。长了斑点的香蕉，软硬适中、甜度居上，吃起来更美味。

此外，通过研究发现，吃外皮发黑的香蕉更能排解人体内的毒素。不过，皮黑肉稀的坏香蕉就千万不能再吃了。

### 有疤的哈密瓜

哈密瓜的颜色通常为果绿色带网纹的，也有金黄色的、花青色的等等。买哈密瓜经常会碰到这样的情况：挑一个卖相好的，结果吃起来一点都不甜，淡而无味。

挑选哈密瓜时，首先用鼻子闻一闻，一般有香味的，成熟度适中。没有香味或香味淡的，是成熟度较差的，这种瓜可以放些时候再吃。

实际上，挑选哈密瓜还有最有效的一个方法：看瓜皮上面有没有疤痕。对哈密瓜来说，疤痕越老越甜。如果疤痕已经裂开了，里面的甜度反而更高，口感更好。

### 皱巴巴的百香果

刚买回来的百香果，表皮还是很圆润的，但是放几天就会变得皱巴巴的，这代表着它已经熟透了。据介绍，只有外壳布满“皱纹”时，里面的果瓢才会更香，果汁味道才更浓郁。

### 凹凸不平的西瓜

西瓜味道甘甜多汁，清爽解渴，是盛夏的佳果。几乎所有人都会的挑西瓜方法就是——“拍西瓜”。其实，挑西瓜还可以看瓜纹。瓜纹宽且颜色较深的西瓜甜度更高，深色部分多的西瓜，意味着进行了充足的光合作用，会更加甜。瓜纹附近的表皮如果凹凸不平，也说明西瓜养分充足，糖分更高。

“养生”逐渐成了一种潮流，然而相比于少吃盐、多运动这样的“大众常识”，一些人发现了几个关于时间的诀窍。掌握这些诀窍之后，能够让养生变得事半功倍。

### 餐后 1 小时喝茶最佳

不少人喜欢饭后马上饮茶，这样很不科学。盲目喝茶，起不到保健的作用，甚至会让身体越喝越差。因为茶叶中的鞣酸与食物中的铁结合成不溶性的铁盐，干扰铁的吸收，时间长了易诱发缺铁性贫血。

饭后 1 小时为饮茶的最佳时间。喜欢饮茶的人尽量不要空腹饮茶，否则茶会稀释胃液，降低消化功能，时间久了容易引起胃炎。

### 吃补药需要分时间

上午 8 点，消化系统的吸收功能最低，最适合服用维生素类补品；如果将补铁的药物留到晚上 7 点服用，比起早上服用，疗效更理想。

人体的血钙水平，在午夜至清晨最低。因此，临睡前补钙可使钙得到充分吸收和利用。

### 晚饭后 2 小时喝酸奶

空腹时人的胃液呈酸性，空腹喝酸奶，酸奶中的乳酸菌容易被胃酸杀死，酸奶的保健作用就会减弱。

饭后 2 小时左右，胃液被稀释，胃内的酸碱度最适合乳酸菌生长，此时喝酸奶效果好，尤其是晚饭后 2 小时更是最佳选择。

从补钙的角度来看，睡觉前饮用酸奶或牛奶补钙效果最好。

### 妇科检查也有“时效”

对于女性来说，月经来潮的第十天左右是乳房的最佳就诊时间。

此时，雌激素对乳腺的影响最小，乳腺处于相对静止状态，乳腺的病变或异常容易被发现。

### 下班时间最适合健身

在下午 4 点到 6 点的这段时间内，人的体温上升，肌肉的力量和弹性达到顶点，而且肺活量和心脏功能更强。同时，人的味觉、视觉、听觉等感觉最敏感，全身协调能力最好，尤其适宜网球、排球、举重和消耗脂肪的有氧运动。

## 什么是啤酒酵母？

啤酒酵母，又称酿酒酵母，是发酵工艺界最常用的酵母菌。啤酒中的很多风味物质都是通过酵母代谢产生的。选择品质优良的酵母菌是啤酒产品风味的基本保证。

啤酒酵母除用于酿造啤酒、酒精及其他的饮料酒外，还可发酵面包。菌体中的维生素、蛋白质含量高，可作食用、药用和饲料酵母，还可以从其中提取细胞色素 C、核酸、谷胱甘肽、凝血质、辅酶 A 和三磷酸腺苷等。在维生素的微生物测定中，常用啤酒酵母测定生物素、泛酸、硫胺素、吡哆醇和肌醇等。

啤酒酵母在麦芽汁琼脂培养基上菌落为乳白色、有光泽、平坦、

边缘整齐。无性繁殖以芽殖为主。能发酵葡萄糖、麦芽糖、半乳糖和蔗糖，不能发酵乳糖和蜜二糖。

啤酒的质量与啤酒酵母的性能有着密切的关系，性能优良的啤酒酵母能生产出质量上乘的啤酒。啤酒酵母的各种性能主要受两方面因素的影响：一是受遗传因子的控制，可以通过改变其遗传特性有效地改变酵母的性能，如凝聚性、发酵速度和代谢产物等；另一方面受环境条件的影响，如麦汁组成、发酵温度、发酵容器等。

食用啤酒酵母是啤酒酿造完后，经过沉淀、筛选、脱酒、脱苦、破壁、干燥等生物高新技术处理之后的营养食品。因为含有丰富的营养成分，被世界营养界称为“天然的神奇食品”。

