



捏耳垂能补肾

养生其实是个细活

□田晓彦

中医认为，头为一身之主宰，诸阳所会，百脉相通。头部五官的养生关系到整个身体的健康。建议老年朋友，养生不妨从头做起。

勤梳头睡眼好。人到老年，阳气日趋衰弱，尤其是头部，和外界环境接触最多，因而不少疾病都是从“头”发生的。建议老年人经常梳发，有益于促进头部血液循环，增加头发的营养，对防治白发、脱发、斑秃均有一定效果。梳发还是治疗失眠、眩晕、心悸、中风后遗症的辅助手段。方法是：晨起后，先搓手掌至掌心发热，再以手由前额开始扫上去，经后脑扫回颈部，梳时手指要紧贴头皮，每次5至8分钟不等，以舒适为度，当头皮有热、胀、麻的感觉时即可停止。

揉面部皱纹少。经常用双手按摩面部，可促进血液循环，还可锻炼面部肌肉，减少面部皱纹的产生。搓热双手后，手掌轻轻地按揉面部的额头、面颊、下颌等，再用手指的指腹轻轻地按压眼窝、鼻翼两侧、耳廓、耳垂等部位，做20~40次。

常眨眼护眼病。不仅闭目可以养神，眨眼更能养生，经常眨眼可减少眼球暴露于空气中的时间，避免泪液蒸发。还可以经常转动眼球，方法是：合眼，然后用力睁开眼，眼珠转圈，望向左、上、右、下四方，再合眼，用力睁开眼，眼珠转圈，望向右、上、左、下四方。重复3次。这套动作可提高视力，对防治近

视和老年眼病有很好效果。

捏耳垂能补肾。中医认为，耳与脏腑、经络、腺体的关系密切。经常按摩双耳，拉引刺激，可促进血液、淋巴循环和组织间的代谢，调理脏腑机能。具体做法是，用双手掌把耳朵由后面带动耳廓向前扫，紧接着再回过来时带动耳廓向后扫，此法可醒脑、补肾、调和阴阳。

搓鼻子肺脏通。肺气通于鼻，给鼻子按摩，能够使鼻腔的血流通畅，可以增强局部气血通畅，具有润肺的功效；能够使我们的肺部免受空气的刺激，免除咳嗽，还有预防感冒的效果，增强身体的免疫功能。方法是，用两手的食指或者右手拇指、食指分别放在鼻子两侧搓擦，从睛明穴、鼻根、鼻梁、鼻翼至鼻下孔旁即迎香穴。用力均匀擦拭，且上下搓擦100次。

叩牙齿免疫强。唐代名医孙思邈主张“清晨叩齿三百下”。中医认为齿为骨之余，肾又主骨生髓，所以叩齿能够激发和固护肾气，提高机体免疫力。方法是：有节奏地叩击上下牙齿，一般先叩两侧槽牙40次左右，然后再叩门牙30~40次，每日三次。

伸舌头助消化。舌神经是从大脑出发，与舌头相连接，经常运动舌头，可加强内脏各部位的功能，有助于食物的消化吸收，强身健体。方法是：每天早晨洗漱后对着镜子，舌头伸出与缩进，各做10次，然后舌头在嘴巴外面左右各摆动5次。

老字号食品安全认证升级

□本报记者 孙妍

近日，拥有庆丰包子铺等20个老字号的北京华天饮食集团公司与中国检验认证集团检验有限公司（简称“CCIC”）战略合作。CCIC是以“检验、鉴定、认证、测试”为主业的独立第三方检验认证机构，多年来一直承担上千家大型企业食品安全评审工作，包括大型餐饮酒店、饭店配送、船舶供餐、飞机供餐等。

此次合作，CCIC将协助华天饮食集团进一步提升餐饮食品安全标准，用国际规范进行要求

和提供相关服务。合作覆盖产业链上游供应商、自有加工厂、庆丰包子铺、单体餐饮酒店等范围。据介绍，初步将针对“产业链上游供应商、自有加工厂风险管理”、“供应商关键管控方案制定”、“门店食品安全风险监测与排查”、“餐饮特色食品安全服务”4个重点领域开展工作。原材料采购管理是重中之重，聘请国内权威检验认证机构对供应商从生产到加工等全产业链的安全风险进行监测排查，且不会将成本转嫁给消费者。

6个你绝对想不到的发胖原因

□石宝

一般人都会认为，肥胖是因为饮食不注重、或者是运动量少所致。但最新研究指出，肥胖不光由“管不住嘴”、“迈不开腿”等因素引发，同时也受情绪和状态影响。下面就为你总结出几种你绝对想不到的发胖原因，对照自查吧。

孤独

很多人心情不好时，往往会用大吃大喝来麻醉自己，而孤独感被证明与体重增加之间联系更紧密。发表于《激素与行为》杂志的一项新研究显示，感觉孤独者在进食后，体内会分泌更多的俗称“饥饿激素”的脑肠肽，从而会饿得更快，吃得更多，最终更易发胖。

已婚

一项涉及600多个研究的总结发现，婚后夫妻双方共享饮食、外出聚餐、双人分量都会导致吃得更多，而且双方也不再像婚前那样，为了追求取悦对方努力运动保持身材。

限食

《饮食失调》杂志一项研究指出，如果被强行限制不许做某事，会激发人的逆反心理，引起反弹。以饮食为例，不许多吃，反而会让人渴望吃得更多，从而获得心理安慰，这是大脑的奖赏机制所决定的。

这也是为何很多人节食失败的原因所在。如果你在节食或被限食，一周内至少可以大吃一顿，以释放对饮食的渴望。

焦虑

当人焦虑时，身体如有重压，会逼人多吃来放松。研究显示，焦虑状态是与体重增加显著相关的最重要因素之一。事实上，有2/3饮食失调的人同时也有轻重不等的焦虑问题。

压力

人体一旦感觉有压力，就会刺激肾上腺素分泌，这种激素会把脂肪细胞里的脂肪酸“挤压”进血液供能以应对压力，同时另一种激素皮质醇会把血液里未用完的脂肪酸存储在腹部。

无聊

一个人无所事事时，会丧失理智选择食物的能力，《健康心理学》杂志一项新研究显示，无聊会让人的进食变得情绪化，在选择食物上做出错误决策，比正常状态下吃进更多诱发肥胖的“垃圾食品”。很多人被问及为什么要吃零食，答案就是“因为无聊”。

《前沿心理学》杂志上一项研究显示，当人感觉不满、不安和没有目标时，就会觉得无聊，也会因此做更多不利健康的事。

【健康红绿灯】

绿灯

夏吃荷叶清暑利湿



荷叶味苦性平，气清香，善清暑邪以化浊。夏日如以鲜荷叶包糯米蒸饭，或以鲜荷叶泡茶，均有清暑利湿之良效。

常吃芒果可以防癌



研究发现，芒果有预防或抑制某些类型结肠癌和乳腺癌的作用。这是美国得州一研究所的食品科学家通过对美国5种常见芒果品种进行研究后得出的结论：芒果营养丰富，食用芒果具抗癌、美化肌肤、防止高血压、动脉硬化、防止便秘、止咳、清肠胃的功效。

红灯

保健品不可长期服



专家建议，药物特别是抗生素类一定要慎用，滥用和混用药物可能会损害肝脏。即使天然保健品也不可长期服用，最好根据身体状况间隔性的来合理服用。

白发染黑危害多多



医学专家认为，越频繁染发、染发时化学试剂与头皮接触越密切，对身体的危害就越大。尤其是白发染黑引起过敏、癌症等各种疾病的情况更多见，而年轻人染成彩色的致病概率相对少一些，专家认为，这可能是彩色染发时常常采取挑染、而且往往不接触到头发根部与头皮的结合部有关，因此染发剂对人体的损害也相对少。而中老年人白发染黑，往往时间相隔很短，因此更容易过敏、致癌。



“二伏”面馆忙翻天

今天进入二伏，京城诸多餐馆早早开始准备凉面、冷面。京城知名凉面馆新川面馆连锁店备下了超过50000份凉面，华天廷吉餐厅的延吉冷面、峨嵋酒家的峨嵋凉面等老字号名面的供应量也都超过了10000份。

本报记者 孙妍 摄影报道

丰台工商积极部署红盾网剑行动

为了进一步规范辖区网络交易市场经营秩序，维护消费者和经营者的合法权益，提升网络交易监管工作水平，市局开展了“2015红盾网剑专项行动”。为贯彻落实专项行动方案的要求，丰台工商分局积极部署，快速开展红盾网剑行动。

一是制定实施方案，成立领导小组，明确职责分工，确定专项行动的重点时段、重点平台、重点商品、重点行为，要求执法力量与技术手段保障到位。二是针对辖区特点，落

实分解市局方案措施和任务。将“网络监管系统”现有数据与企业年报数据资源相校验，夯实辖区网络交易网站基础数据。三是认真分析，探索新的工作方法。一方面在开展摸排和健全台账的基础上，加强数据分析，实现精准打击重点问题；另一方面，加强对新兴网络经济领域的监管策略研究，积极探索网店基本信息和违法线索收集的新方法，以适应现有的技术手段和管辖原则。

(吴建纲)