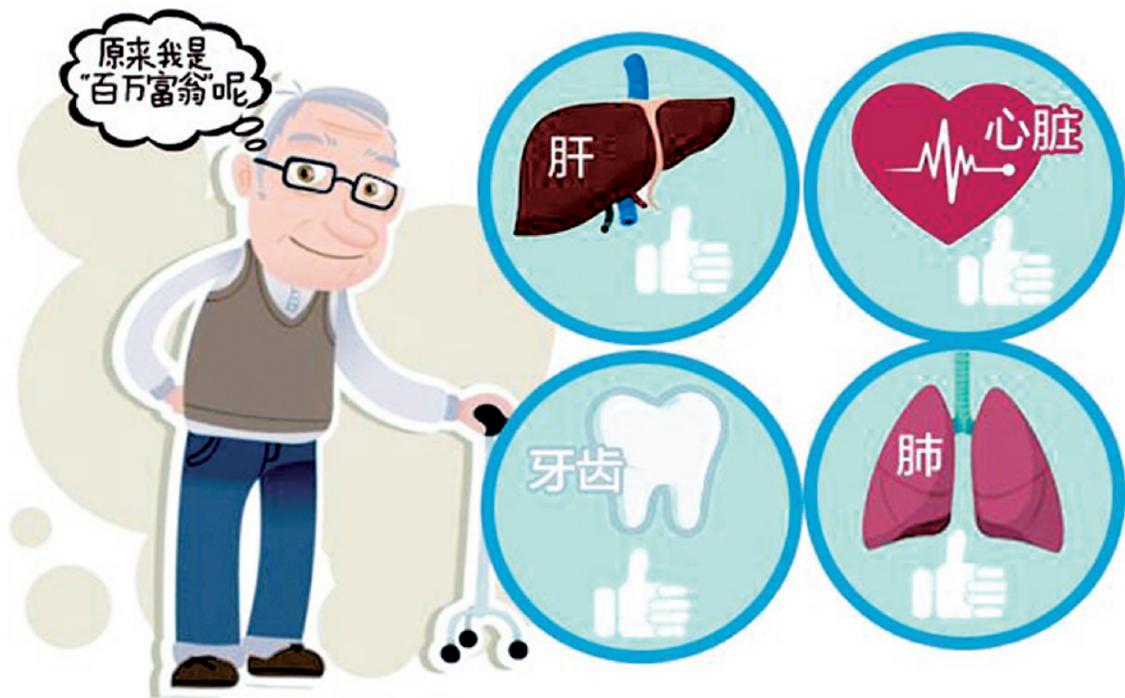


# 养好这些器官等于赚上百万元



原来我是“百万富翁”呢

家住中心城区的肖月良最近想去补几颗牙,到口腔门诊一问,种一颗牙竟然收费1万

多元,吓得他不禁感叹:“原来这口牙能买辆好车!”你知道你的身体有多值钱吗?专家用浅

显的比喻告诉你——光是保养好几个器官,就相当于“赚下”一百多万。

## 肝:约35万 养肝第一守则是不熬夜

有新闻报道,移植肝脏的手术费用为35万元~40万元。

在北京佑安医院中西医结合中心主任医师胡建华看来,养肝的第一守则是不熬夜。即使睡不着也要到点就躺下。躺下休息时,

进入肝脏的血流量比站立时多数倍,有利于增强肝细胞功能,提高解毒能力。

需要特别提醒的是,吃肝补不了肝。动物肝脏胆固醇含量较高,还可能含有毒素,肝病患者

本就有肝损伤,如吃动物肝脏过多,不能护肝反而伤肝。胡建华建议,日常饮食要控制肉食摄入,多吃能增强肝脏解毒功能的食物,如花菜、西红柿、黄瓜、苦瓜、胡萝卜等。

## 心脏:约28万 60岁以后写好心脏日记

湖北武汉协和医院曾对外透露,心脏移植手术平均费用约28万元。

想要很好地养护心脏,南方医科大学南方医院心血管内科主

任许顶立建议,60岁后做好心脏日记,包括记录全天血压平均值、做了多少运动、吃下的食物及其数量;另外要对心脏健康状况做跟踪记录。如果你存在患上心脏

病的某些风险因素,就先记录下来。在纠正不良生活习惯和养成良好的生活方式3个月之后,再看看这些指标(如心率、血压、胆固醇)的变化。

## 牙齿:一颗1万多 饭后是护牙黄金时间

种一颗牙齿,在国内口腔医院或门诊报价差不多都是1万多元。理论上成年人应该有32颗牙齿,一口牙齿价值三四十万元。

大多数人都认为,只要正确刷牙,就可以拥有一口健康的牙齿,但实际上还会有这样那样的问题出现,究其原因就是没有掌握护牙

的黄金时间。

北京大学第三医院口腔科副主任医师周丽晶说,饭后是养护牙齿的黄金时间。因为人们吃完东西以后,口腔中的PH值会下降,酸性成分则会升高,如果不在一定时间内清除这些酸性物质,食物残渣就会在牙齿中发酵,腐蚀牙齿,时间

长了,牙齿就会出现脱钙现象。牙齿长期脱钙,就会导致龋齿或其他牙病的发生。

吃完东西后的10分钟左右,食物残渣的腐蚀不会对牙齿造成伤害,最适合清洁牙齿。最科学合理的护牙方法是一天刷三次牙,建议在早中晚饭后10分钟,并且用温水刷牙。

## 肺:约40万 把水“喝”进呼吸道润肺

接受肺移植手术在住院期间的总费用为35万元~40万元。

养肺不难,只需坚持一些好习惯。中国中医科学院望京医院内科主任医师王泽民分享了几个小方法。

把水“喝”进呼吸道。除了多喝水外,还可直接将水“摄”入呼吸道,方法是将热水倒入杯中,用鼻子对准杯口吸入热气,每次10分

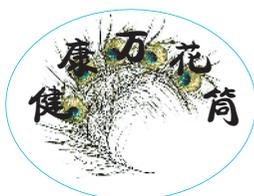
钟,每日2次~3次即可。

练练腹式呼吸。每个人可以在步行或静止状态下,根据自己的健康状况,慢慢地吸气,然后收缩嘴唇作吹喇叭状呼气,可明显改善呼吸功能。

开怀一笑宣肺。每天多笑能消除疲劳、解除抑郁,还可使胸廓扩张、肺活量增大,有助于宣发肺气,

利于人体气机升降。

(据《快乐老人报》)



## 梁奶奶的独特养生法

说起感冒,很多人都有“谈虎色变”的感觉,可是感冒却很少光顾家住广西岑溪市的百岁老人梁慧芳。因为对于长寿养生,她有一套独一无二的方法。

### 防流感 隔姜灸

每年春天,梁奶奶都会在自家地里种下两垄土的生姜。其实,梁奶奶种这么多姜,不为吃,也不为卖,冬天的时候,她用姜来做姜灸。这源于五十岁那年冬天,她有一次感冒发烧,打针吃药都不见效,高烧不退、咳嗽不止。后来改去看中医,医生当时帮她做姜灸。连续做了两天后,病情减轻。回家后,梁奶奶自己也学做姜灸。长年累月做下来,想不到,竟然收到了意想不到的养生效果。每年冬天,别的老人都是医院的常客,而梁奶奶却敢在流感面前说“不”。

梁奶奶说:“做姜灸,很简单。把姜切成片,放在太阳穴或者印堂穴等位置上。拇指长的艾团点燃后,放在姜上,穴位隔着姜来灸,姜变烫就取走,重新换姜来做。每天做一次,人神清气爽,流感看见我在做姜灸,它都会掉头就走。”原来,这就是梁奶奶对抗流感的方法。

### 助开胃 吃橘皮

南方的水果,四季不断。冬天也是各种柑橘、橙子上市的旺季。平时,我们吃橘子都是把皮剥去,才能入口下肚。梁奶奶却不同,她的吃法让人意想不到,那就是生吃橘皮。

新鲜橘皮,刚剥开就有一股辣味钻进鼻子,确实让人清醒。黄色的油液把手沾染得油腻腻,即使是把手洗干净,那股特殊的气味依然洗不去。这样的皮,不说吃,光是气味就让人难以下口。梁奶奶却撕下一小块橘皮,然后塞进嘴里慢慢嚼。梁奶奶说:“橘皮好处可多呢。吃不下饭,有胀肚的感觉,拿这个橘皮来嚼,可以帮助开胃。它是又苦又辣,但是它可以提神开胃,防晕车、治咳嗽,它还可祛除冰箱里的异味。平时,我喜欢把它晒干,放进口袋里当作我的小零食,每天嚼一点来开胃。”看不出,这个橘皮能提神醒脑,怪不得梁奶奶的精神头这么好。

### 气不喘 吹喇叭

梁奶奶已是百岁龄,但她上三层高楼,气不喘,腿不软。这还有赖于她的另一个养生方法:吹喇叭。

梁奶奶说:“吹喇叭,可以练肺活量。不是吹牛,年轻人和我一起爬三层楼,说不定年轻人脸红气喘,而我却神态自如。”吹喇叭是梁奶奶有一年去公园散步,偶然看到有人吹喇叭。出于好奇,她站在旁边看了10分钟,只见吹喇叭的那个人脸不红、气不喘。于是梁奶奶回家时也买了一只喇叭。

每天早上梁奶奶都会带着小喇叭去公园吹一下,散一下步。后来,去医院体检时,医生说她的肺活量很好,像年轻人一样,还问她用什么方法来保养。梁奶奶这才想起,原来是吹喇叭的作用。

养生保健点滴行,不妨学学梁慧芳老奶奶的这些方法,简单易学不深奥,而且效果显著。(据《中国中医药报》)