



秋天养生以收为主

秋天是万物成熟收获的季节,也是人体阳消阴长的过渡期。因此,秋季养生,无论从情志、饮食、起居等方面都要顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律,以养收为总的原则。具体来说,有下面六个要诀:

忌悲 中医理论认为,秋天对应的脏器是肺,悲伤容易伤肺。反过来,肺气虚了,机体的耐受能力下降,也易产生悲伤的情绪。所以,秋天自我调养要做到内心宁静舒畅,切忌悲观伤感,即使遇到伤感的事,应主动予以排解,以避肃杀之气。同时,还应尽量收敛神气、平和心态,以适应秋天容平之气。

咽津 秋季多干燥,人容易出现口干舌燥等不适。《道藏·玉轴经》“真液养真

阴”,就是教大家咽津,具体方法为:舌头在嘴里搅动,以刺激唾液的产生,然后分成三次咽下,并有意地将其送入丹田。

润肺 秋天的饮食强调滋阴润肺。“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮。”就是说可适当食用芝麻、糯米、粳米、白萝卜、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润的食物,以益胃生津;也可熬生地粥,以滋阴润燥。另外,吃百合、秋梨等也可润肺。

食酸 《素问·脏气法时论》说“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之”。就是说酸味能收敛肺气,辛味则发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜等辛辣食物,适当多吃酸味的果蔬。

秋冻 秋天刚至的时候,暑热未尽,早

晚温差大,天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况,这时不宜立刻增加衣物。秋天微寒的刺激,可提高大脑的兴奋性,使皮肤代谢加快,机体耐寒能力增强,更能适应即将来临的冬季。当然,“秋冻”也要适度且因人而异,不能冻得打寒战,老人和孩子则要注意保暖。

贴秋膘 炎热的夏季,人们普遍胃口较差,立秋以后,天气虽热,但人们身上再无黏腻不适的感觉,于是想要吃点好的,以补偿入夏以来的亏空,因此民间有“贴秋膘”一说。贴秋膘最常吃的是炖肉。不过,一来现代人普遍饮食热量偏高,二来很多人本身体重就超标,所以贴秋膘一定要适度,不宜大吃大喝,特别是少食肥甘厚味。

白露养生:宜润肺养肺适当贴膘

白露节气,自然界的阳气开始收敛,酷热逐渐消退,呼吸道疾病易高发。广州医科大学附属中医医院肺病科叶焰主任医师提醒,肺部与秋季相应,身体在立秋后进入了养肺关键期,应注重润肺养肺,养生可从以下几个方面入手。

- 1.秋冬要润肺养肺。** 秋后肺功能开始处于旺盛时期。秋天的气候特点为燥,容易出现口干咽燥、干咳少痰、皮肤干燥等症状,严重者还可能出现咳中带血等。所以立秋过后应当润肺养肺,在合理的饮食搭配基础上,可适当食用如蜂蜜、百合、杏仁、太子参、山药等食品补益脾胃。
- 2.适当贴膘。** 俗话说“夏天过后无病三分虚”,面对之前的“苦夏”,瘦了虚了就想到“以肉贴膘”的方法,以求以吃防病。叶焰建议大家,在服用药膳时不可过于激进,要顾及长夏之气,应在专业的医师指导下先祛除体内的暑湿、湿热。具体的调养方案因人而异,还需根据不同个体的体质选择合适的方法。
- 3.作息与运动。** 日常生活中不能像春夏之季那样频繁活动,应该合理地收敛、潜藏阳气。比如:保证作息规律,坚持早睡早起,早睡可以顺应阳气收敛,早起可使肺气得以更好舒展。肺功能降低的老年人,要科学选择运动方式,防止汗出太过,可选择节奏快慢交替的运动,如太极拳、八段锦、五禽戏等。
- 4.调畅情志。** 秋后要重视精神卫生,进行精神调养,保持内心状态平和。情绪波动要主动排解,可找亲人、朋友谈心及心理医师干预,也可通过发展兴趣爱好和户外活动调理情绪。

去屑洗发水一周只用一次

头皮屑的出现不仅影响个人形象,难忍的瘙痒也会让人痛苦不堪。于是,很多人都把目光投到了去屑洗发水上。实际上,过度使用这类洗发水治标不治本。

根据生成条件的不同,头皮屑可分为生理性和病理性两类。生理性头皮屑较为常见,是一种干性头皮,表现为糠状、灰白色的小鳞屑,散落在毛发间。病理性头皮屑则是指头皮因细菌感染、真菌感染或其他物理、化学性伤害造成头皮发炎,一般表现为头屑过多,毛孔堵塞,毛发受损,甚至出现头皮瘙痒的现象。

常见的去屑洗发水里含有表面活性剂、大分子阳离子聚合物、去屑剂和硅油。大分子阳离子聚合物在冲洗时会形成凝胶状态,包裹着去屑剂,沉积到头皮上,然后杀死头皮真菌,从而达到去屑效果。可如果长期使用会破坏头皮的正常菌群,反而令头屑增多。因此,有头皮屑的人可以一周使用一次,无头屑者不建议使用。

本版文字摘自人民网

健身必须放弃零食？

这些健身常识要知道

随着人们生活水平的不断提高,越来越多的人开始意识到健身与饮食的重要性,随之而来也出现了许多受错误健身与饮食习惯影响导致的健康问题。那么,如何才能做到合理健身呢?

健身误区要规避

健身人群不能吃主食:健身人群为了增肌,选择不吃主食,而是大量进食牛肉、鸡胸肉、鸡蛋、蛋白粉,时间长了会加重内脏的负担。大众应树立正确健身观念,保持肌肉健康状况的同时,不过分增加肌肉,合理补充蛋白,保证主食和微量元素的摄入。

健身人群不能吃零食? 这个观念不准确。其实我们只要做到会选零食,就能放心食用。选营养素密度高、体积不大的零食,如坚果,包含了碳水化合物、蛋白质、能量、矿物质等多种人体所需营养。而且三餐之外,补充少量零食也是非常重要的能力补给方式。

不同运动对应膳食也有区别

长跑、长距离骑车、长时间游泳都属于有氧耗能运动。由于时间长,能量累积消耗大,出汗多,所以有氧运动首先要摄入充足的能量,保证碳水化合物合理比例,保持身体的血糖水平适当。其次,注重水分补给,预防脱水,还要注意增加微量营养素钙、铁等的摄入。

举重、短距离骑车、短距离快速游泳则属于无氧耗能运动,其特点是时间短,强度大,这就要求人体摄入足够的蛋白质。日常生活中这类健身人群需要多吃蔬菜水果,补充碳水化合物,同时补充电解质饮品。

营养不足的情况下健身,不光会对我们的精神状态产生影响,时间久了还会对内脏造成极大负担。因此,盲目追求骨感美和肌肉美都要不得,饮食营养、合理健身,做到吃动均衡才能达到最完美的健身状态。

挤痘易引发颅内感染

最近,19岁的宁波女孩因为把鼻梁上的痘挤掉,引发了颅内感染,患上“海绵窦血栓性静脉炎”而住院。年轻人面部长痘,尤其是油脂分泌旺盛的三角区长痘是比较常见的,不少人为了美观会挤掉痘痘,殊不知,这个“挤”的动作很危险。那么,挤一颗小痘痘可能带来哪些大隐患?

人体面部有个“危险三角区”,是以人的鼻骨根部为顶点,两口角的连线为底边的一个等腰三角形区域,包括了人的上下唇、鼻子以及鼻翼两侧。三角区的静脉分布和动脉基本上是一致的,并分别构成深浅两个网。深部静脉网不仅与浅静脉脉的分支相通,而且与眼眶、颅腔海绵窦相通。瓣膜的功能是防止血液的回流,面部静脉腔内无瓣膜,因此面部静脉没有这个功能。

当面部发生炎症,尤其在三角区域内有感染时,易导致细菌侵入颅内,严重感染时在面部静脉内形成血栓,影响正常静脉血回流,并且逆流至眼上静脉,经眶上而通向颅内蝶鞍两侧的海绵窦,将面部炎症传播到颅内,产生海绵窦化脓性、血栓性静脉炎等严重并发症。一旦发生了并发症,通常可出现眼睑水肿、结膜淤血、眼球前突,上睑下垂甚至视力障碍等症状,全身可出现寒战、发热、头痛等,病情严重者,甚至可发生败血症,危及生命。



俗话说:“五脏调和,疾病不来找。”五脏功能衰弱与多种疾病密切相关,养护好脏腑,方可“正气存内,邪不可干”。中华中医药学会推拿分会副主任委员、湖北省中医院推拿科/康复医学科主任赵焰表示,根据五脏的经络和穴位不同,每个脏腑的养生动作各有差异。

心最喜欢拍打手臂内侧。 心与手少阴心经和手厥阴心包经两个经络相连,且都位于上肢内侧。拍打手臂内侧,刺激经络,相当于给心脏一个良性刺激,有助于增加心脏供血功能。拍打从胸口位置开始,拍至手指即可。每天一次,每次不超过5分钟为宜,力度以拍打时感到舒适为宜。心怕寒,除了拍打手臂内侧,还可把手掌搓热后捂在心脏的位置上轻柔按摩,可起到驱寒作用,该动作每天可做2~3次,每次捂1分钟左右。

肝最喜欢伸懒腰。 肝主情志,以畅达为主。长时间工作或保持一个动作,容易导致肝气郁结。伸个懒腰,人会感到心情舒畅,也能舒展身体,放松身心,达到调节情志、宽胸理气的作用。中医认为肝经从两肋经过,所以推搓两肋也有助于肝经的气血运行,能刺激两肋处的期门穴和章门穴,具有健脾理气、舒肝解郁、调和肝胆脾

胃等功效。可双手沿着肋肋(肋骨)向下“搓摩”,每天一次,时间控制在5分钟内。

脾最喜欢揉肚子。 腹部居于人体中间,肾经、胃经、脾经、肝经均在腹部有循行,肝胆脾胃大小肠等脏器也都位于腹部。腹部就好比交通枢纽,畅通不拥堵,才能保证人体经络四通八达。揉腹部可以摩擦刺激膻穴等穴位、增强所属经络功能,调节脏腑功能。脾为后天之本,中医一直提倡“腹宜常揉”的保健法,餐后半小时,一手掌心或掌根贴腹部,另一手按

五脏最喜欢的养生动作

手背,顺时针方向旋转揉动,每次约10~15分钟。长期坚持,可增加肠胃蠕动、增强脾胃功能。

肺最喜欢叩击背部。 背部肩胛骨区域是肺脏的投影面,有肺腧穴、大椎穴等很多穴位。叩击背部区域,能很好地刺激经络穴位,起到按摩肺脏的效果,有助排痰,使气道更通畅。可用双手向后扣打,也可用柔软的辅助器械拍打背部。一般从下往上,从肺底部到肺肩部,从外侧往内侧顺序拍打。频率每天一次,每次控制在5~20分钟(不产生疲劳感),力度以舒

适无疼痛感为佳。此外,也可用热毛巾驱寒。洗澡时用35℃~38℃的温水,先从背部开始,从上往下,再到前胸部肋骨区域,热敷5分钟左右,可以振奋阳气、驱寒。

肾最喜欢踮脚。 脚与人体的肾经关系密切,踮起脚尖可刺激足少阴肾经(起于足小趾下,斜行于足心涌泉穴,沿足跟部上行)、疏通足三阴经,使体内的气向上运行,从而温补肾脏、激发中气。俗话说,人老脚先衰。踮脚还可以增强足根部的活力,预防衰老。每天可以早晚各一次,踮脚频率控制在2~3秒一次,每次时间1~2分钟,感觉脚底发热即可。

此外,直接按摩心、肝、脾、肺、肾对应的身体部位,也能起到一定的养护的作用。每个部位每天可以按摩1~2次,每次5分钟以内,感到发热即可。了解五脏和经络穴位,更有助于提升按摩效果。赵焰提醒,以上的养生动作也有相关注意事项:

1. 肿瘤患者、皮肤破损患者和重大疾病发作期的人群不宜使用。
2. 所有动作均讲究柔和适度,用力过大,尤其请别人帮忙时,出现疼痛感可能反而伤身。自我按摩时以感到舒适、按摩部位发热为宜。