

今日高邮微信
高邮日报手机报在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

小寒后养生,重点在于养肾防寒

小寒,是二十四节气中的第23个节气,冬季的第5个节气。南京市中医院相关医师表示,寒为阴邪,易伤人体阳气,人体阳气根源于肾,寒邪最易中伤肾阳。因此小寒时节养生重点在于养肾防寒。

一、防寒保暖是第一要务

保暖是第一要务。冬季,是呼吸道疾病、心脑血管疾病、关节病等高发时期,对于有基础疾病的患者要做好防寒措施,尤其要注意口鼻保暖,防止寒邪由口鼻而入,其次做好肩部、腰背部、膝关节、踝关节等部位的保暖。头为诸阳之会,外出应戴帽子以保护阳气。

二、冬季常晒背部

阳光具有温煦的作用,能够温暖人体脏腑及四肢,去除人体寒气。人体腹为阴,

背为阳,《老老恒言·安寝》中介绍,如值日晴风定,就南窗下背日而坐,列子所谓负日之暄也。脊梁得有微暖,能使遍体和畅。日为太阳之精,其光壮人阳气,极为补益。可见冬季常晒背部,可以壮阳气,增进健康。

此外,脊柱是主一身阳气的督脉所在,督脉为“阳经之海”,统摄一身之阳,脊柱两旁是足太阳膀胱经,冬季常晒背部,可以起到补充阳气、疏通经络、调和气血的作用。

三、适当进补,藏肾护阳

小寒时节虽然寒冷,却是进补的好时节,尤其是对肾脏的补益。中医认为,五色入五脏,即青入肝、赤入心、黄入脾、白入肺、黑入肾。黑芝麻、黑木耳、黑豆等黑色食物是冬季养肾的首选食物,可以增强肾脏之气。肾阳虚的人可以吃一些温补肾阳的食物,如羊肉、牛肉、鸡肉、

桂圆等。

四、泡脚御寒,补益肾精

“百病从寒起,寒从脚下生”“睡前烫烫脚,胜似吃补药”……睡前泡脚不仅可以御寒,还可以养肾。《黄帝内经》曰:“肾出于涌泉,涌泉者足心也。”用热水泡脚可以刺激足底的涌泉穴,而涌泉穴为肾经上的要穴,具有补肾益精、防治腰酸腿软等功效。

五、适度锻炼,升发阳气

中医认为,动则生阳。小寒时节适度锻炼,可以促进新陈代谢,提高机体御寒的能力,还可以升发阳气。医师强调,运动强度要循序渐进,不可骤然进行剧烈运动,运动强度以身体微微出汗为宜。运动前最好先热身,避免发生肌肉、关节、韧带的损伤。

教你愉快地和手机道晚安

随着手机功能的不断加强,它俨然成为了人们最亲密无间的“朋友”,无论视频通话、查阅资料、网购、看剧、玩游戏、线下支付等等,手机和我们几乎形影不离。特别是夜晚躺在床上,即使困到上下眼皮打架也不愿放下手机。

今天,推荐几个行之有效的办法,送给睡前玩手机的你,以便减少手机对身体的伤害,并愉快地和手机道晚安。

不要摸黑看手机

手机的光线需要和环境光相匹配。在昏暗的环境下,手机屏幕会显得很亮很刺眼,容易引起视觉疲劳。这时我们需要将手机亮度调低并开启夜间护眼模式,使手机的光线变得柔和一些。

但要注意的是,在黑暗的环境下看手机可能会诱发干眼症、青光眼等疾病,所以还是需要打开一个背景光,让柔和的光线照进来。这样就既不影响睡眠,也可以观看手机内容。

侧躺玩手机危害多

侧躺玩手机容易造成一侧眼睛压力大,左右眼视力偏差,颈椎非正常弯曲,挤压耳部不适等;此外,俯卧玩手机还可能使颈椎过度扭曲,压迫胸部影响呼吸,对脑部血液循环造成困难等。

平躺仰卧玩手机是相对比较好的方法,除了长时间举着手机可能会造成手臂疲劳酸痛外,其他部位都合适。

以听代看解放双眼

现在手机功能很强大,可以读出文字,也可以后台听视频。我们可以用手机在睡前听舒缓的音乐、小说故事、聊天节目、学习课程等等。设好定时关闭后,我们就可以让手机远离身边,解放双眼。

控制在二十分钟以内

看手机的时间最好控制在二十分钟以内。我们需要对睡前玩手机的内容进行筛选。那些容易让人兴奋的、很难在二十分钟内结束的内容就不适合在睡前观看。

最好在睡前看一些可以放松身心、随时停下来的内容。

睡前玩手机或可减压

通常情况下,人们认为睡前玩手机会影响睡眠时长和睡眠质量,损害眼睛健康导致视力下降、眼睛干涩等。且长时间保持一个姿势看手机还会对颈椎造成不良的影响。然而睡前玩手机有这么多的危害,我们又为什么还要睡前玩手机呢?

忙碌了一天,好不容易迎来睡前的独处时光,我们需要一种方式卸下一天的压力。不过,如果你的减压方式不是玩手机,而是一些更为健康的减压方式,如泡个热水澡、阅读轻松的书籍、做简单的伸展运动等,那是更值得推荐的做法。

头发有个“冬眠”期

头发的生长其实有规律,它们的“工作周期”可以分为三个阶段:生长期(3年)、退行期(3周)和休止期(3月)。其中生长期是头发快速生长的时期,退行期是它准备“退休”的阶段,而休止期,就是“冬眠”的时刻——停止生长,等待掉落。

当某些压力或者健康问题出现时,头发可能被迫进入“大规模休眠”。如果突然觉得头发掉得多了,这就是休止期脱发。这种脱发常伴气虚、乏力、精神疲惫、食欲不振、易感冒等症状。

虽然看着头发掉落令人担忧,但休止期脱发通常是暂时的!一旦身体恢复到正常状态,新的头发会慢慢长出来。有四种方法能帮助减少脱发并加快头发恢复生长。

放松心情:试着通过瑜伽、冥想或深呼吸来缓解压力,给头发一个健康的生长环境。

均衡饮食:确保摄入足够的蛋白质、铁和维生素。绿叶蔬菜、坚果、鸡蛋和富含维生素D的食物都是好选择。

避免过度处理头发:尽量减少染发、烫发和频繁的高温造型,这些都会加剧头发的脆弱程度。

适当按摩头皮:用温和的方式按摩头皮,有助于促进血液循环,增强毛囊健康。



身心健康

“南瓜家族成员”热量大揭秘

冬天适量食用南瓜,不仅能为身体提供丰富的营养,还能为健康加上一道坚实的屏障,南瓜也越来越成为受到人们喜爱的主食之一。南瓜别称番瓜、北瓜、笋瓜、金瓜,是常见的蔬菜,含有丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和抗氧化剂,口感香甜,营养丰富。今天和大家一起来看看以下常见的这些南瓜在热量、碳水化合物和脂肪等营养元素的含量区别,我们常吃的这几种南瓜谁的热量最高,谁又最适合减肥食用呢?

★1. 蜜本南瓜

热量:40大卡/100g
碳水化合物:10g
脂肪:0.1g

特点:形似木瓜,是大众普遍认知的“老南瓜”,有的地方也叫倭瓜,味甘、粉,口感细腻,含有丰富的蛋白质、维生素、矿物质和多种微量元素,适合烹饪及深加工,同样适合减脂人士。

★2. 贝贝南瓜

热量:93大卡/100g
碳水化合物:21.3g

脂肪:0.3g
特点:外皮偏灰绿,个头小巧浑圆,口感软糯,有南瓜的甜香,又有板栗的粉糯。可以直接蒸熟食用,也可以煮粥做南瓜羹。

★3. 红栗南瓜

热量:92大卡/100g
碳水化合物:21.0g
脂肪:0.3g

特点:果实扁圆形,果皮橘红,色彩艳丽,果肉橙红,有淡淡的板栗香味,肉厚,甜度适中。粉糯程度中等,物美价廉。

★4. 磨盘南瓜

热量:23大卡/100g
碳水化合物:5.0g
脂肪:0.1g

特点:不太甜也不太面。其体型较大,一般分布在我国北方,瓜皮深绿或墨绿色,成熟后外皮是褐色,水分较少,质地很粉面,适合做甜点。瓜肉甜度略逊色于蜜本南瓜,热量低。

★5. 奶油南瓜

热量:41大卡/100g
碳水化合物:10.2g
脂肪:0.1g

特点:蒸熟后的奶油南瓜自带香气,表面会有少量奶油渗出,表皮颜色黄中透微

红,果肉是鲜艳的橘红色,糖分很高,口味好,带有一股奶油香味,果皮极薄,果肉利用率高,细腻无纤维,不干不腻不噎人。

★6. 金丝栗瓜

热量:93大卡/100g
碳水化合物:21.3g

脂肪:0.3g

特点:外形与西葫芦相似,又叫作“新疆贵族南瓜”,两头尖,中间圆,瓜果的糖分很高,粉糯甘甜,栗香。

★7. 板栗南瓜

热量:92大卡/100g
碳水化合物:21.6g

脂肪:0.3g

特点:瓜皮偏白,浓郁香甜的板栗味,水分不多,质地比较干,蒸熟后,皮薄肉厚,肉质橘黄色,吃起来面面的。

★8. 香芋南瓜

热量:45大卡/100g
碳水化合物:3g

脂肪:0g

特点:近几年的新南瓜品种,外形似葫芦,外皮有深绿色花纹,肉质紧密,味道香甜,有浓郁的香芋味,十分独特。

★9. 黄金南瓜

热量:91大卡/100g
碳水化合物:20.6g

脂肪:0.3g

特点:外皮金黄色,个头小巧,肉质肥厚,口感粉糯香甜,有一股冬笋的味道,又名黄金笋瓜。

本版内容摘自“学习强国”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。