

夏季通心气 养生看过来

四个部位经常晒

晒头顶:补阳气

中医认为,“头为诸阳之首”,也就是所有阳气汇聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆汇于头部。晒太阳时,一定要让阳光晒过头顶,而且最好能晒到正午的阳光,也就是11时—13时之间。这时的日光阳气最充足。上班族在午饭后,不妨走到室外,让阳光洒满头顶,可以通畅百脉、调补阳气。

晒后背:调气血

人体腹为阴,背为阳。人体的督脉、足太阳膀胱经(分布有五脏六腑的背腧穴)均分布在后背。晒这些穴位能起到调理脏腑气血的作用。我们背对太阳,让阳光直射背部,只需不多时,就会感觉全身暖暖的,很舒服。背部的诸多穴位经络,尤其是最重要的督脉(位于后背正中线上),也能受到阳光的濡养,使躯体通畅。此外,中医讲“背为阳,心肺主之”,经常晒晒后背,还有强壮心肺的功能。

晒腿脚:祛寒气

俗话说:“寒从足下起”。阳虚体质的人一年到头腿脚都是冷冰冰的。这种情况最应该晒晒腿脚。阳光可以带走腿脚的寒气,还能加速钙质吸收,帮助预防骨质疏松。春夏时给腿脚晒足阳光,可以储存能量,到冬天帮助抵御寒冷,护卫正气。此外,小腿的足三里穴(位于小腿外膝眼下四横指、胫骨边缘)是人体非常重要的保健穴,平时经常按揉和针灸可以强壮身体、调理脾胃。让足三里穴接受阳光沐浴,也有很好的保健作用。

晒手心:促睡眠

晒太阳时,有一个地方可能很少顾及,那就是我们的手心。而手心恰恰有一个很重要的穴位——劳宫穴(自然握拳,中指尖下所指)。劳宫穴为心包经腧穴,五行属火,按揉此穴位有清心火,安心神的作用。在和煦的阳光下,我们不妨把双手摊开,手心朝向太阳,让阳光照进劳宫穴,可以释放



压力,舒缓疲劳,促进睡眠,还有强心益气的作用。

注意:每周晒太阳不少于40分钟

看似不起眼的晒太阳,其实对健康大有裨益。那么晒太阳应该晒多久?

想要晒太阳补钙,不能“点到为止”,要晒得透晒得久。一般来说,当人体15%的皮肤暴露在阳光下时,年轻人每周累计晒40分钟、老年人每周晒60分钟就能保证皮肤合成充足的维生素D。

六件事情切莫做

睡觉贪凉:易得阴暑症

纳凉时不要在房檐下、过道里,应远离门窗的缝隙,以防贼风侵袭而得阴暑症。锻炼最好在清晨或傍晚,不宜做过分剧烈运动,汗泄太多,不仅伤阴,也伤损阳气。

如果嫌天热睡不着,早上起床后可以开窗通风,上班前再将窗帘拉好。晚上下班后再打开空调(27℃左右),房间门打开互相通风,以保持各房间温差平衡,营造凉爽环境自然利于入睡。

冷水洗浴:伤血管伤颈椎

夏天天热,汗流浹背地回到家,总想痛快洗个冷水澡。但体质不佳的人有可能因此出现颈部活动受限、手脚麻木等症状。尤其是刚刚回到家时,最好不要马上对着空调猛吹或立即冲凉水澡。

冷水浇头易爆血管。人运动后,血液流动快,血管舒张,冷水一浇,血管随即收缩,而血液仍在快速流动,血管压力就立即上升,当血管收缩过快血管支持不了压力自然会破裂,甚至会有生命危险。

提醒,当人运动身体热腾腾时,千万不要用整盆冷水冲凉,即使喜欢冲凉水澡,最好先用湿毛巾擦一擦,让身体凉下来,血液

流速减慢。

大量出汗:脱水肌肉酸

运动过程中,体温升高,排汗量增加,如果不及补水很容易造成运动脱水。不仅会引起肌肉疲劳,还会导致协调性下降,影响正常的运动。

出汗要适度,如果汗出得太多,人体阳气随之流散,阳气不足则会内寒伏于体内,一到秋天引动寒湿,易发生腹泻、腹痛等不适。所以要适当运动,晨跑与游泳都是不错的选择,每次只要锻炼到微微出汗、气喘吁吁就可以了。

空腹饮茶:刺激肠胃

空腹时,茶叶中的部分活性物质会与胃中的蛋白结合,对胃形成刺激,容易伤胃。还会使消化液被冲淡,影响消化。同时,空腹时,茶里的一些物质容易被过量吸收,比如咖啡碱和氟。咖啡碱会使部分人群出现心慌、头昏、手脚无力、心神恍惚等症状,医学上称之为“茶醉”现象。

生冷食物:器官受不了

冷饮是解暑的必备神器,不过要是长期冷饮不离嘴,胃肠就受不了了。大量的冷饮进入胃肠道后,会干扰肠胃的正常蠕



动,导致消化功能失调,造成功能性消化不良,影响胃肠血液供应,削弱胃肠黏膜屏障的自我修复能力,严重还会诱发腹痛、肠易激综合征等不适。患有冠心病和高血压的患者更不宜喝冷饮,因大量冷饮会导致血管收缩,使血压升高,冠状动脉收缩会诱发心绞痛。

夏天解渴最好还是选择温水或凉白开水为宜。如果真想尝尝冷饮,每次不要超

过150ml(约普通矿泉水瓶的三分之一),每次吃雪糕、冰棒不超过一根为宜。

只吃清淡素食:营养不良

夏季因为高温,人们喜欢吃清淡的食物,认为这样解暑,防上火。但是在夏季因为热量消耗大,更应该让营养补充全面。中暑患者应以清淡饮食为主,但可适当佐以鱼、肉、蛋、奶等,以保证人体所必需的营养成分还是相当有必要的。 据人民网

真假蜂蜜咋分辨?

目前市场上销售的蜂蜜五花八门,消费者一时难辨真伪,看看专家如何支招?

首先是看销售价格,有的超市里卖蜂蜜,2斤19元,如此低廉的价格,已经偏离了养蜂成本,肯定有问题。

其次是看蜂蜜颜色,如果特别浅色,或者像水状般通透,就不是真正蜂蜜,如果黏度太稀,也有可能是果酱而不是蜂蜜。

还有就是要看配料表,如果销售的

蜂蜜上配料表还含有其他成分,有可能勾兑了糖浆,绝对是有问题的,因为纯正的蜂蜜是无添加的。

学会以上这三招,你就可以自行辨别蜂蜜真假了。 据人民网

查原因 改习惯 好心态 早治疗 四步摆脱慢性疼痛

在65岁以上人群中,80%患有慢性疼痛,至少50%被两种及以上慢性疼痛困扰。迁延不愈的疼痛不仅是原有疾病的并发症,也是诱发新疾病和意外情况的罪魁祸首。

老年朋友的疼痛问题如何解决?

一、积极查找原因。疼痛是一种信号,绝不能忽视。在排除脏器的器质性病变前,盲目、大量服用镇痛药物是不正确的。排除器质性问题后,需去疼痛科就诊。

二、精准、微创治疗。精准、微创是疼痛科治疗的理念,也是特别适合老人的方法。找到病因,进行针对性微创治疗,可有效帮助老人提高生活质量。

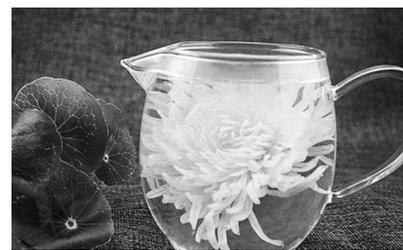
三、改善生活习惯。常见的疼痛往往是不良生活习惯造成的。在疼痛微创治疗的同时需改善生活习惯,并配合各种运动和肌肉拉伸,这样才能有效、持久解决慢性疼痛问题。

四、保持乐观心态。长期的疼痛可能导致情绪不良、睡眠障碍,从而进入恶

性循环,使疼痛性质更复杂,治疗更困难。打破恶性循环,一方面靠医生治疗,另一方面也要老人积极配合。良好心态能使药效更佳,悲观、低落的情绪是药物的拮抗剂,会使治疗大打折扣。

在此提醒老年朋友,当遇到疼痛问题时,别忘了前往医院及时向专家进行咨询与求助。疼痛科为老年疼痛人群在药物治疗与手术治疗之间又增加了一项新的选择,为提高晚年生活质量起到保驾护航的作用。 据人民网

高血压头晕 喝莲心菊花茶



高血压患者常伴有头目眩晕、心神不宁等表现,推荐他们喝莲心菊花茶。

具体为:莲子心、菊花各5克,茶叶适量,同放入茶杯中,冲入沸水,浸泡片刻,代茶饮,每日一剂。

莲子心是莲子中的干燥幼叶及胚根,适用于心肾不交、失眠遗精等症。研究证明,菊花制剂有扩张冠状动脉,增加冠脉血流量,提高心肌耗氧量的作用,并可解热、镇静、降压。茶叶中含有的咖啡碱能使血管壁松弛,扩大血管管径、弹性和渗透能力,达到降压作用。三味合用,非常适合经常头晕的高血压患者代茶饮。 据人民网