秋季养生强“四梢”

一提到秋季养生,很多人就会想到进补,其实还有一种更好的方法。

中医认为,人体有“四梢”,筋之梢为手脚指(趾)甲,肉之梢为舌头,骨之梢为牙齿,血之梢为头发。这“四梢”是人体健康的“晴雨表”,它能准确反映人的健康状况。中医专家介绍,强健“四梢”,就是一种很好的养生法。

舒筋梢:常步行

筋之梢为手脚指(趾)甲,每天坚持步行(或快走)30分钟至1小时,鞋底要松软,两脚趾用力抓地,以活动脚趾经络;行走时两手一握一伸做拳伸运动,手臂随步伐自然摆动,以活动手指关节。可调节气血运行,畅通经络,活血舒筋,增强筋之梢功能等。

健肉梢:说“相声”

肉之梢为舌,人到老年会大脑反应迟钝,舌头发硬,说话不灵活,因此应练习说“相声”的基本功法,每天早中晚进行舌头吞吐锻炼和张口读报练习,每次10分钟。可提高大脑的灵活性,促进面部肌肉弹性,提升舌部组织的血运功能,助增舌头的谈吐能力。

通骨梢:常叩齿

骨之梢为牙,牙齿损坏缺失,是骨梢老化现象,应开展柔性的叩齿运动,每天早起床和睡觉前刷完牙后,张口做叩齿运动,轻柔地将上下牙齿互相叩击,然后用食指按压上下牙龈肌肉,每次5~10分钟。能生津养血,疏通经脉,促进牙龈组织血液循环,防止骨络退化和骨质疏松,增强咀嚼功能,预防口腔疾病,增加食欲。

养血梢:手梳头

血之梢为发,疏理经络,揉按穴位是强健发之梢的有效方法。每天在早起床和晚睡觉时,以指代梳,从前往后从下向上反复梳理头发,每次5~10分钟,然后用手揉按头部的百会、后顶、上星、神庭等穴位,有升阳固脱、安神醒脑、通关开窍、引气养血,预防发梢衰老的作用。

生活中的一些小动作是很好的养生方法,如果能正确认识并加以练习,就能起到养生保健作用。

(据《健康时报》)

秋补生津首选秋三样

干燥的秋季的到来,“润”成了饮食主题,营养专家介绍,如果出现了咽干发热、大便干结的情况,推荐“秋三样”银耳、橄榄酸梅汤、还有黑芝麻,作为保健佳品。

银耳润肺生津的效果很好,可以单独炖一碗银耳冰糖汤。还有一道适合秋天喝的饮品就是橄榄酸梅汤,生津止渴的作用很好。黑芝麻对于季节性的肠燥便秘很有效。很多人喜欢在烧饼表面撒点整粒芝麻,这种吃法不是很科学,因为芝麻外面的膜只有把它碾碎,营养才能被吸收。炒熟是个好方法,再将其磨成芝麻粉,和到面粉里蒸成芝麻馒头,口感清香且营养丰富。

干燥的秋季在早上表现得尤为明显,早晨起床时会觉得嗓子发干,皮肤干燥,即便喝一大杯水,也难以解渴,其实完全可以在饮食上想办法,这里有一粥一汤为大家推荐。

一粥指的是百合莲子粥,百合入肺,有很好的清肺润肺的作用,而莲子入脾,可以起到健脾安神的作用。饮用这款粥对于刚入秋的温燥能起到很好的缓解作用。

一汤即枸杞玉竹乌鸡汤。秋季往往肺火太盛,伤肝,吃点枸杞能补益肝肾。玉竹则是滋润肺阴生津的良药。乌鸡特别适合体虚的老人和女性,滋补肺阴的效果更好。(据《健康时报》)

“80后”已有人进入更年期

根据世界卫生组织估计,到2030年,全世界会有12亿以上的更年期妇女人口,我国的更年期女性将超过2.1亿。据了解,第一批80后的女性竟也有不少已出现了更年期综合征。

压力大、乱减肥、常熬夜是主因。“以前,更年期综合征的女性以45~55岁这个年龄段居多,但近两年很多不到40岁的女性都出现了更年期的健康问题,尤其是工作压力大、不科学减肥、经常熬夜的年轻女性,更容易中招!”中医师介绍说,睡眠不足、过度减肥等不良生活习惯,会导致月经失调、卵巢早衰,会诱发更年期提前。

另外,美国华盛顿大学研究发现,化妆品中的某些化学成分会扰乱人体激素的自然分泌,致使更年期最多提前4年。哥伦比亚卡塔赫纳大学的研究团队发现,女性2型糖尿病患者更年期提前的可能性会增加3倍。

身体会发出信号,有这3种症状应及时就诊。据介绍,很多更年期女性患者实际上都会有健康的警示信号,主要以月经量明显减少、上半身容易出汗、失眠烦躁易怒为主要症状。另外,由于更年期卵巢功能衰退,性激素大幅度波动且急剧减少,导致中枢神经递质紊乱,还会引发一系列症状和疾病,比如记忆力减退、皮肤皱纹增加、骨质疏松等。

年轻的更年期综合征患者主要以肝郁肾虚的证型为多见。对于不愿意接受性激素治疗或者存在性激素治疗禁忌证的患者,也可以选择膏方调理等中医药疗法分型论治,对年轻女性而言效果较好。

(据《扬子晚报》)

泡脚搓脚晒脚能强身

人老足先老,养生先浴足。人体足部有6条经脉,与脏腑相连。足部是肢体末端,也是负重部位,特别在站立或长时间不活动时,瘀血、肿胀易集中在腿部和足部。泡、搓、晒,这3种保健方法就能很好促进足部血液循环。

人体阳气不足,四肢就会冰冷,尤其是老人。促进肢体末端血液循环的方式首推泡脚。水中热量可通过足底进入全身,使肾经、肝经得到养护。

建议老人泡完脚后用双手掌心轮换着按摩揉搓足部,每次揉按10余次。同时观察足部颜色、纹路和按压时的感觉,如出现异常痒、疼、麻和结节,可能提示脏腑出现相应病变。足部按摩可增强机体抗病能力,特别对某些慢病有一定疗效。

中医认为,多晒太阳能得自然界阳气之助,是补阳最经济、最有效、最方便的方法。容易手脚冰冷的老人,多是阳虚体质,不妨多晒晒脚,以驱走体内寒气。晒脚时可配合按摩小腿部位的足三里穴(小腿前外侧,膝盖下方四横指部位)。(据《生命时报》)

补钙和增高是两码事儿

在矮小门诊,家长经常会问:我给孩子补钙能增高吗?在我们调查过的670名孩子和家长中,有大约5%的家长在督促自己的孩子服用钙片,这些家长均认为补钙能促进身高增长。

钙是骨骼的重要组成成分,所以不少父母认为多补钙会促进孩子长高,同时有些“增高药”的主要成分就是钙。其实,补钙与增高是两码事。

通常意义的补钙,是及时补充体内流失的钙,以维持骨骼密度。补钙并不能使骨骼变长,甚至也无法使骨骼变粗。钙既不能影响生长发育的快慢,也无法左右骨骼的长度及生长情况。况且一旦钙摄入过多,反而易导致泌尿系结石、便秘等不良作用,从而给患儿造成病痛,甚至会影响长高。

(据《生命时报》)

“一会这疼一会那疼”可能是心病

秋风起,缩在轮椅上的张阿姨已把自己包裹在棉被里,畏寒怕冷、稍一运动就心慌心悸,四处求医看病,也找不到实质性问题。类似张阿姨这样的情况并不少见,这些患者自述身体多处“不舒服”,或是胃,或是心脏……但做了检查都没发现问题。其实,他们可能不是躯体有病,而是心病所致,这在临床上称为神经官能症,是心理、情绪问题“躯体化”的表现。

一些常见病,如高血压、胃溃疡、哮喘、皮肤过敏、妇科炎症等均与情绪息息相关。人的身体和心理“共用”一些系统——神经系统、循环系统、内分泌系统、免疫系统。脏器有病变,大脑会痛苦,影响心理承受能力;反之,脑部出了偏差,也可能通过生化的方式扰乱身体各部位。

应对心病,主要从预防着手。培养宽容大度的胸怀,学会多角度看问题,以积极乐观的心态对待生活。当发现自己有不良情绪时,及时宣泄疏导,不让自己沉浸其中。还要通过饮食、起居、作息、运动、行为习惯等来调节心态,缓解压力,从而改善健康。另外,主管医生和家人不能用“没病装病”责备患者,应该在心理层面给予帮助和理解。(据《生命时报》)

分类广告
收费标准
每标高70元
(22字以内)
标题每行9字,正文每行11字
QQ订稿:1169657700
声明公告
遗失声明
注销公告
通知启事
声明·公告
微信办理
广告刊登热线 0471-6965110 15024926726
地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室
高价回收
电瓶电缆变压器各种旧设备库存积压品铜,铝铁等13134711174
出租转让
商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910
房产销售
卖房
五塔东小学分校旁,114m²,低价卖,即买即住。
电话:18414373938
出售:西万达商城附近117m²住宅18947788168
老年公寓
天泽老年公寓关爱老人
奉献社会旧城北门6304944
POS机
诚招代理商
电话:18247145666
公告声明
●胡玉玲遗失坐落于回民区钢铁路北沙梁小区1号楼3层1单元7号房屋房产证,证号:2015138681号,声明作废
●瀚林遗失出生医学证明,编号:P150096944,声明作废。