立春生发阳气要养肾

俗话说入春要养肝,但其实还有一件事和养肝一样重要,那就是:抓住早春黄金期,为身体生发阳气。

刚一立冬,我们就提醒大家,冬天应少熬夜、不过度运动、不流大汗等,来“藏住阳气”。而经过整整一冬的闭藏阳气后,我们要开始为生发阳气做准备了。《黄帝内经》记载“春三月,此为发陈”,发陈就是推陈出新的意思。作为一年的起始,立春后抓紧时间,赶走体内滞堵的寒气,可以让“阳气”生发,让体质强健。

郊外远眺舒闷气 从古至今,人们都有踏青迎春的习惯。暖和的春天,我们应避免久坐不动,多去公园、郊外空旷宽敞的地方远眺,看看风景,既放松心情,也能舒畅胸中堆积的郁气。

随时添衣避寒免伤身体 初春天气多变,忽冷忽热,不能一下子脱掉厚衣服。体质虚弱的人,尤其是中老年人,出门时应贴身带一件厚外套,冷了就随时穿上,以免吹风后受寒伤身。

勤梳头利气血舒阳气 《养生论》记载“春三月,每朝梳头一二百下,寿自高”。随着天气暖和,阳气萌发。我们的毛孔逐渐舒展,代谢旺盛,生长迅速。勤梳头,可以帮助我们宣行郁滞,疏利气血,通达阳气。

生发阳气多吃黑谷物 “春夏养阳,秋冬养阴”,而身体脏腑中,肾脏主阳气收藏,所以除了做到上文中3种行为习惯的调整,更重要、且更有效的生发阳气方式,是通过食养——“以黑养黑”来实现。

吃3黑生阳气强肾气 黑谷物中的大多数,都可以说是为肾而生,其中有三位营养尖子生:黑芝麻、黑豆、黑米,肾脏尤其偏爱。黑芝麻、卵磷脂、维生素E可改善白发脱发;黑豆:蛋白质是牛奶的12倍,为健康打基础;黑米:“长寿米”、“月子米”,助力年轻红润。

(据《健康时报》)

喝中药最好别吃这些食物

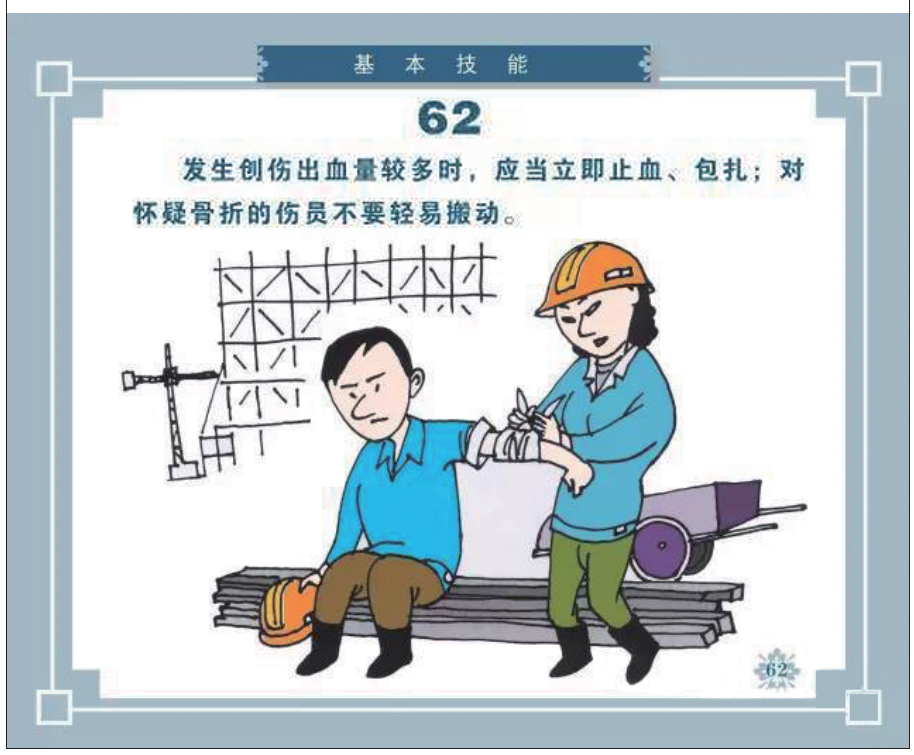
不要吃腥膻的食物。一般中药都含有芳香的气味,特别是一些理气的药物,含有大量的挥发油,以此来发挥它的治疗效果,这种物质和腥膻的气味是最不相容的。在服用中药时如果不避开腥膻的话,是会影响到药效的发挥的。如海鲜、牛羊肉的膻味,在喝中药的时候都是需要避开的。

避开辛辣的食物 辛辣的食物不建议在喝中药的时候吃,因为辛辣的食物多性燥热。这种食物多数都有通阳健胃的效果,而且食用的话会导致上火,对于一些本身是阳虚阳亢体质的人而言,吃这些食物会大大降低中药的疗效。对于这类人群而言,服用中药主要就是清热凉血的,再吃辛辣食物的话,会抵消药物的效果,就得不偿失了。

酸涩类食物也应回避 酸涩类的食物也是喝中药的时候要避开的一种食物,因为这类食物会刺激肠胃。胃酸过多、胃溃疡患者要禁止吃酸类食物。除此之外,喝中药时还不能吃涩的食物,比如茶叶。茶叶内的鞣酸含量很高,浓茶内的含量就更高了,鞣酸和中药内的一些物质结合会产生沉淀,影响到药物正常的吸收。

忌吃萝卜 生萝卜也是喝中药时要避开的食物之一,除了理气化痰类的药物,其他类型的中药都应回避。因为萝卜含有消食和通气的功效,特别是在服用一些补气类药物的时候,会削弱这些药物的补益效果。(据《健康报》)

健康内蒙古 Healthy Inner Mongolia
内蒙古卫健委向您推荐
公民健康素养66条
健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。
如有健康问题咨询请拨打 12320



压力太大想想喜欢的人

压力大怎么办?美国研究人员建议,不妨心中想想自己喜欢的人,或许有助控制血压。

亚利桑那大学研究人员招募102名恋爱中的大学生志愿者,让每人把一只脚在3.3~4.4摄氏度的冷水中浸泡大约1分钟。研究人员把志愿者随机分为三组,第一组泡脚时身旁安静地坐着恋人,第二组按要求心中想着恋人,第三组回想日常一天的经历。研究人员测量所有人泡脚前、泡脚时和泡脚后的血压、心率和心率变异性。

人体在冷水刺激下血管会收缩,进而血压暂时上升,心率加快。不过,这项研究所获结果显示,前两组志愿者血压低于第三组,且对恋爱关系满意度更高,血压控制得更好。同时,3组志愿者心率和心率变异性没有明显差别。

研究人员在美国最新一期《心理生理学》双月刊刊载的论文中写道,心有所爱之所以可能有益健康,一个原因是这种亲密关系能让人更好地应对日常压力,降低包括动态血压变化和心率变异性在内的心血管反应性。“无论是工作、考试还是做手术,控制血压应激反应程度会让我们受益”。

(据新华社报道)

运动后喝软饮会伤肾

运动出汗后是不是特想来一瓶冰镇软饮料?美国纽约州立大学布法罗分校一项研究显示,这样做不但不能解渴,反而可能引起脱水,且有碍肾功能。

研究结果由最新一期《美国生理学杂志-调节、整合与比较生理学》期刊刊载。研究人员招募12名身体健康、平均年龄24岁的志愿者,让他们在跑步机上运动30分钟,再花15分钟完成三项模拟田间体力劳动的任务,然后休息15分钟。休息期间,志愿者可以选择饮用高糖且含咖啡因的橙味软饮料或者水。随后的日子里,研究人员让志愿者每天重复这一小时的活动,合计4次。一周以后,研究人员让志愿者再做4次一小时活动,但先前喝饮料的志愿者改喝水,先前喝水的改喝饮料。

每次实验开始前、刚结束时以及结束24小时后,研究人员分别测量志愿者的心率、体温、体重、血压等一系列参数。结果显示,志愿者运动后如果喝饮料,血液中肌酐水平上升,肾小球滤过率降低,而这两样都是急性肾损伤的标志;同时出现血管加压素水平上升,致使血压升高以及轻度脱水症状。

今日医学新闻网站援引研究人员的话报道,运动中和运动后喝软饮不解渴。不过,研究人员承认,这项研究参与人数少,需要扩大样本,以验证结果,且需要观察运动时喝软饮料对心脏的长期影响以及与肾病风险的关联。(据新华社报道)

缓解肌肉酸痛有方法

泻盐 泻盐(硫酸镁)是一种天然的肌肉松弛剂,可用于缓解肌肉酸痛。泻盐的作用是将液体从组织中抽出,从而减少肿胀。把一两杯泻盐倒入装满热水的浴缸,将身体浸泡在里面20分钟,每周重复3次,直到酸痛减轻。

热敷或冷敷 这种方法有助于减轻肿胀和放松肌肉。减轻肌肉疼痛的这种天然疗法简单、快速、容易操作。对于肌肉酸痛或紧绷,应采用热敷的方法。对于肌肉疼痛或肿胀,直接把冰袋或用凉水泡过的毛巾敷在受影响的部位上20分钟。

活动 剧烈运动后肌肉疼痛,坐着是很有诱惑力的,但这会导致肌肉僵硬。你只需站起来走动或做一些伸展运动就能舒缓酸痛的肌肉。这样做将有助于缓解肌张力和僵硬,并能更快地止痛。

睡觉 肌肉酸痛是由肌肉撕裂引起的,而撕裂要时间来恢复。睡觉时,身体会生成数量更多的生长激素,帮助肌肉重建。

樱桃汁 酸樱桃汁的抗氧化剂含量高。抗氧化剂有助减轻肌肉酸痛。可以尝试把这种天然止痛药加入锻炼后喝的奶昔中。

苹果醋 苹果醋具有抗炎和碱化作用,从而减轻肌肉疼痛和炎症。可以把两杯苹果醋加入装满热水的浴缸中,将身体浸泡在里面20分钟;或在一杯放了蜂蜜的温水中加入一汤匙苹果醋。(据《读者文摘》)