

五脏的相生相克

气血的能力变强,就能给肺提供充足的气,肺气足了,皮肤自然水感、红润。

五脏之间的相生关系

在我们的身体里,肾属水、肝属木、心属火、脾属土、肺属金。按五行相生的规律,水生木、木生火、火生土、土生金、金生水。

所谓肝(木)藏血以济心(火),心(火)之热以温脾(土),脾(土)化生水谷精微以充肺

(金),肺(金)肃降下降以助肾(水),肾(水)之精以养肝(木)。五脏之间的相生关系,其实就是一种互帮互补的良性循环。

五脏之间的相克关系

有相生就有相克,也就是木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。

肺气肃降下降,可以抑制肝阳上亢,即金克木。肝气条达,可以疏泄脾土的郁滞,即

木克土。脾的运化,可以避免肾水的泛滥,即土克水。肾水的滋润,能够防止心火的亢烈,即水克火。而心火的阳热,可以制约肺金肃降得太过,即火克金。

例如木克土,就是肝克脾。如果肝受伤了,就会影响到脾,不想吃东西,觉得胃胀、腹胀,等等。所以当胃不舒服时,应该先去调调肝。

女性想保持健康和美丽,若能弄懂五行,善用五行相生相克之理来护养自己,能达到事半功倍的效果。(据《大河报》)

皮肤和“面子”的问题无疑是爱美人士努力的核心,不少女人花不少钱买护肤品,结果皮肤还是很糟糕。这是为什么呢?按照中医理论,应从源头入手,通过保养肺、脾、胃来解决皮肤容易发干、皱纹滋生的问题。

五脏养生美由内生

肺属金,脾胃属土。在五行中,土生金,保养好脾胃就能从根本上补益肺气。脾胃化生

室内跑步谨防“跑步膝”

小文最近打算减肥,可工作繁忙的她没有时间去健身房,于是便在网上买了一台家用跑步机。刚开始,小文每天跑上一个小时,瘦身效果还挺明显。可半个月过后,小文发现自己跑步时膝盖会隐隐作痛。一开始小文以为是自己跑得太多了,便休息了几日,可等她重新跑步时,膝盖的疼痛感也随之而来,她不得不到医院就诊。一番检查过后,小文被诊断为髌胫束摩擦综合征,也就是我们常说的“跑步膝”。

髌胫束摩擦综合征是跑步人群常见的疾病之一。患者在前期往往感受不到疼痛,随着跑步里程数增加,疼痛会慢慢产生,此时膝盖会有紧绷和灼烧感,往往导致跑者很难继续坚持。休息一两天后,会有疼痛消失的错觉,开跑后疼痛感慢慢表现出来,如此反复。

另外,市面上销售的跑步机质量参差不齐,一些机器材质较差,跑道过硬缺乏弹性,长时间跑对膝关节冲击较大。经常用跑步机跑步需注意,要选择减震较好的跑步机,可有效降低跑步对膝关节的损伤。

当发现膝盖受伤时,应降低跑步的频率以及跑步的距离。如果有可能的话,尽量停止跑步一段时间,并在此期间做一些恢复训练,以增强膝盖周围肌肉的力量及柔韧性。针对髌胫束摩擦综合征,可以常做以下两个动作进行恢复训练:

站小腿伸展。面向墙壁,双手放于墙上,和双眼同高。没有受伤的腿,放于伤腿前面30~45厘米,保持伤腿伸直,足跟紧贴地面。慢慢弯曲前侧腿的膝关节,上身向前倾斜,直至小腿感到拉紧。保持30~60秒,回到原来姿势,并重复3次。

股内侧肌等长训练。平躺在床上或地上,患肢向前伸直。用力收紧大腿前方的肌肉,使膝关节向下压,集中保持膝关节内侧肌肉的收紧。保持5秒,回到原来姿势,并重复20次。训练时可以在膝下垫一条卷起的毛巾,可以让膝关节更舒服。

(据《健康报》)

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

基本知识和理念

21 关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年期痴呆。

大爷别着急我来帮您

我忘记回家的路了!

翻旧账是情感需求不满

情人节没过多久,小晖就和女友分手了,原因是女友太爱翻旧账,每次吵架都把很久以前的事翻出来说一遍。翻旧账就像一把利器,深深刺痛了他的心。

很多夫妻吵架时,都有爱翻旧账的习惯。翻旧账是不高明的,翻多了太伤感情。但这背后隐藏的情感,同样是不能忽视的。其实,每一个翻起的旧账里,都有一个未被满足的渴望。

心理学家弗洛伊德提出了“强迫性重复”的概念,说的就是人们在经历一次痛苦或者快乐后,会时常去制造机会体验。然而,这在爱情里,有时是致命的。

旧账不是不能翻,但要避免只是情绪宣泄。在亲密关系中,你要做的是带着目标沟通。那么,如何恰到好处地沟通和交流呢?

设置家庭日。无论是不是已经走入婚姻,都要设立一个专属于彼此的日子,可以一起做做饭,或者看看电影,让对方感受那份“在乎”和“重视”。

用“2分钟法则”来处理冲突。如果遇到冲突,可以给各自2分钟时间,一方做个安静的倾听者,让对方畅所欲言,这样一来,才能减少旧账的累积。(据《大河报》)

老年人多吃土豆可降低中风几率

土豆中钾、磷、钙、铁的含量非常高,这些都是人体所必需的。比如,钾在人体中主要分布在细胞内,维持着细胞内的渗透压,参与能量代谢过程,维持神经肌肉正常的兴奋性,调节心脑血管的正常舒缩功能,具有抗动脉硬化、预防心脑血管疾病的功效。而人体缺钾容易精神紧张、心跳加速、烦躁不安,会增加中风的几率。因此,老年人可以适当多吃土豆,可以起到预防疾病的作用。

中医认为,土豆性平,入脾、胃、大肠经,具有和胃调中、健脾利湿、宽肠通便等作用。一些突然中风的老年人,是上厕所时用力过度引起的。土豆具有宽肠通便的作用,这也间接减少了中风的发生率。

不过,多吃土豆只是一种辅助的食疗方式,本就患有高血脂、高血压的朋友,不可完全依赖于用土豆来防中风。

还有脾胃虚寒、经常腹泻的人要少吃土豆。发霉、发芽的土豆含有过量的龙葵素,吃了易中毒。但是,土豆切开后容易氧化变黑,是正常现象。(据《健康报》)

常按中冲穴缓解失眠

中冲穴属心包经,经常刺激中冲穴可以起到清心泻火、开窍醒神的功效。可用于治疗心火上扰之证,对失眠、心烦等症都有很好的疗效,对神昏等病症也有不错的效果。中冲穴又名手心主穴,为心包经之井穴,中风昏迷时可点刺中冲穴至出血,可起到苏厥开窍的作用。

取穴:直刺0.1寸,或点刺出血,可灸。

按摩方法:拇指弯曲,用手指的指端用力掐按中冲穴1~3分钟即可,每天一次。

(据《生命时报》)

体虚耳鸣试试人参莲子汤

材料:人参6g,莲子20g,大枣10g,冰糖适量。

做法:先将莲子用水泡发,人参浸软后切成薄片,大枣洗净去核,共同放入碗中,加入清水及适量冰糖调味,放入蒸锅内隔水蒸1个小时即可。每日1剂,分2次服用完。

功效:益气健脾、升提中气。适用于中气不足耳鸣者,症见耳鸣如蝉噪,劳累后加重,伴面色苍白、倦怠乏力、神疲纳少、食后腹胀等。(据《健康报》)