

# 如何不当黄脸婆?

日本江本胜写的《水知道答案》一书中,作者用122张通过显微镜拍摄的图片,向人们展示水的“情感”。当水感受美好和善良的感情时,水的结晶就十分的完美。当水感受到丑恶时,水的结晶就很丑陋或者残缺。所以我们要给身体良性的语言。

时,身体会放松,百脉通顺。头为诸阳之会,六阳经脉皆上于面部,三百六十五络皆上于面而走空窍,面部可以直接反映出脏腑的状态,气血流通顺利,经脉得到濡养,面部自然就好看了。

认为,人体以五脏为中心,而四肢百骸和面部气色都与五脏的功能相关。而晚上正是五脏进行自我修复的时间。所以,要想容颜俏,晚上要休息好。

面开始衰老,此时女性胃气衰少,饮食消化吸收能力变差了。建议不要吃太饱,七成饱就好。增加脾胃负担,不利于气血生成。而足阳明胃经走脸部,所以脸部是否漂亮和胃有相关性。

**月事调理好**  
正常的月经量是30~50毫升,28天为一周期,提前或延后一周以上视为异常。但是有些女性可能18~20天来一次月经,且月经量超过50毫升,长期缺血导致女性脸部浮肿、面色发黄、口唇发白、身体无力、眼睛无神、注意力不集中。  
建议这类女性用中医

调理。中医调理月经从整体入手,寻找月经量过大的原因,调理月经的出血量,然后从饮食上慢慢使身体得到充分的气血供应。  
另外,很多女性平常体力很好,一到月经期就感觉身体乏、昏昏欲睡、睡眠不好,甚至手脚冰冷、畏寒怕冷,这也是气血不足的一个表现。  
(据《健康报》)

## 膳食七成饱

《黄帝内经·上古天真论》有云,“五七,阳明脉衰,面始焦,发始堕”。意思是说,女性35岁的时候颜

## 睡眠第一

良好的睡眠,可以促进内脏气血的修复。中医

## 爱和善意也俏颜

当心中充满爱和善意

# 晨练后补觉对心肺不好

天气暖和后,晨练的老年人开始增多。但对于老年人来说,最佳的锻炼时间并非早晨。临床研究发现,上午9时心脏病发作的概率比下午1时要高出3倍,早晨起床后的几小时更是心脏病发作的高峰。

据专家介绍,老年人由于身体机能出现老化,晨起后短时间内肌肉、四肢等运动器官还处于松弛状态。此时锻炼容易出现摔伤、碰伤、扭伤等。早晨是肝脏含糖量最低的时候,老年人在这一时段锻炼,会导致心律失常,甚至引发心源性休克,继而危及生命。需要注意的是,很多晨练的老年人因起床过早,运动后常感觉疲劳不堪,不少人晨练后会再睡个“回笼觉”。实际上,这个习惯并不好。

在锻炼过程中,肌肉骨骼活动加速,机体为使运动系统各组织器官能及时获得足够的氧气和营养物质供给,血液循环相应加速。如果晨练后立刻上床休息,很快由运动状态转为相对静止状态,将使含有大量代谢废物如乳酸和二氧化碳的静脉血淤积于肌肉、韧带、关节、皮肤等组织中,回心血量减少,致心、脑、肝、肾等脏器缺血缺氧,对心肺功能恢复不利。(据《大河报》)

# 熬夜后肌肉酸痛 喝粉葛生鱼汤

**材料:**粉葛250克、生鱼一条、姜丝适量、油盐适量。

**做法:**粉葛洗净切成小块,生鱼去鳃及内脏,加水适量共煲,鱼熟后放入姜丝、油盐调味,食鱼饮汤。

**功效:**粉葛生鱼汤有舒筋活络、益气和血、解肌痛等功效,适合熬夜后肌肉酸痛、颈肌胀痛者服用。(据《健康报》)

# 春季养阳吃韭菜

时值春季,韭菜带着春的气息上市了,也点缀了我们的餐桌。宋代刘子翥有诗云:“一畦春雨足,翠发剪还生”。诗中所言的“翠发”,指的就是春天的韭菜。

韭菜因有“滋补人身阳气,振奋脏腑”功能,故称为“起阳草”或“起阳韭”。自古以来,我国劳动人民就有在初春之时食鲜味、尝春韭的习俗。初春早韭柔味鲜,脆嫩爽口,确实是色香味俱佳的时令蔬菜,并有“蔬中之荤”之美称。

韭菜营养价值较高,含有丰富的蛋白质、糖类以及钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素等,具有调味、杀菌的功效。韭菜中还含有一种挥发油,能刺激人们的食欲。中医认为,韭菜味甘、辛,性温,无毒。具有健胃、补肾、温身的作用。但韭菜含有粗纤维较多,特别是夏、秋之韭,所含的粗纤维更多,不易被肠胃吸收,因此有肠胃病的人不宜多吃韭菜,阴虚火旺者也不宜多吃。隔夜的熟韭菜也不宜食,因为韭菜中含有大量的硝酸盐,炒熟后存放过久,硝酸盐可转化为亚硝酸盐,人吃了隔夜的熟韭菜,可能会中毒。(据《大河报》)

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

健康生活方式与行为

40 劳逸结合,每天保证7~8小时睡眠。

40

# 吃药不喝水当心损肾脏

日常生活中,头疼脑热是常有的事,药物可以更快地帮助我们消除病痛。但是有些人的服药方式却不科学,有时甚至为了省事选择干吞药物。实际上,干吞药片很容易导致刚服下去的药物粘在食管壁上,让人产生“未消化”的感觉。

干吞药物的不良影响不仅仅是“不舒服”,往往还可能带来更大的危害。

- 1.药物起效慢** 用水送服药片能帮助它更快到达胃肠道,有利于吸收、起效。而干吞药片,药物到达胃肠道所需的时间更长,起效更慢。
- 2.伤食管** 干吞药片时,药片容易粘在食管壁上。一些药物对食管黏膜具有刺激作用,滞留在食管可造成胸骨后疼痛、烧灼等不适感。
- 3.引起恶心、呕吐** 有些药物具有特殊的味道,干吞会让刺激性变得更明显,也容易导致恶心。
- 4.易误吸** 食管和气管离得很近,如果干吞药片,很容易引起误吸。
- 5.伤害肾脏** 磺胺类抗菌药等在经过肾脏排泄时容易在尿液中析出结晶,可能对肾脏造成损伤。

(据新华社报道)

# 低血压患者常按摩这些穴位

低血压是指血压低于90/60mmHg,低血压患者由于血管内压力过低,导致血液循环缓慢,远端毛细血管缺血,以至于影响组织细胞氧气和营养的供应,以及体内代谢废物的排出。常按以下穴位有助于缓解不适。

## 素髀穴

**取穴:**位于人体的面部,鼻尖正中央。

**方法:**用拇指、食指、中指三指捏住鼻尖进行捏、拉、揉等动作,共2~3分钟。以感觉胀痛为度。

## 心俞穴

**取穴:**背部,两肩胛骨内侧,第五胸椎棘突下旁开2横指宽处。

**方法:**被按摩者俯卧,按摩者站于一旁,双手拇指顺时针方向按揉心俞穴2分钟,然后逆时针方向按揉2分钟,以感觉胀酸、发热为佳。

## 膻中穴

**取穴:**两乳头连线中点。

**方法:**被按摩者仰卧,用拇指自上而下推膻中穴约2分钟,以胀麻感向两侧乳房发散为佳。

## 天柱穴

**取穴:**天柱穴位于后头骨正下方凹陷处,后发际正中旁开约2厘米即是本穴。

**方法:**五指张开,虎口向后抱头,拇指指压穴位处,其余四指将头部固定,稍用力按压。

(据《老年人报》)