

驱寒暖身中医有妙招

时下已是严冬,寒潮一波接一波。中医认为,寒气容易导致人体气机、血运不畅,诱发心脑血管疾病等。应对寒潮降温,中医们都有啥驱寒暖身高招?

适当“受冻”守住一身正气

很多人认为,冬季防寒就是完全不能挨冻。其实不然,适当“受冻”反而有助于预防感冒等。给大家分享一套适当“受冻”守住一身正气的方法。

晨起用冷水洗脸。起床后打一盆凉水,将面部和双手依次浸入凉水中几分钟。这样可以刺激血管,加速血流,不久后皮肤便会有发热感。长期坚持用凉水洗脸,可以提高人体抵御风寒的能力。(这种方法不适合年老体弱者以及患心脑血管病的人,身体健康的中老年人可以尝试。)

晚上用中药泡脚。睡前用艾叶、当归等温通阳气的药煮水,然后泡脚15~20分钟。这些中药液

可使血管扩张、血液循环加快,使阳气畅达四肢。水温控制在40摄氏度左右,感觉水稍微有一点热即可,不可过热。

吃东北乱炖暖身御寒

抵御寒冷的最好办法是吃一桌“东北乱炖”。东北乱炖是一种大杂烩,食材多样,有荤有素,做法比较简单,将各种食材放在一起炖熟即可。在寒冷的冬天,吃一锅热腾腾的东北乱炖,身体会立马

暖和起来,肠胃也会特别舒服。

介绍一款家常吃的乱炖菜,以供参考。1. 把茄子、芸豆用手掰成块,土豆和西红柿切块,五花肉切片,葱、姜切片,大蒜用刀拍开。2. 用葱香蒜爆锅,放入五花肉煸炒后加入土豆、茄子、芸豆、西红柿煸炒5分钟,倒入酱油。3. 加入少许盐、糖、胡椒粉调味,倒入适量水,大火烧开改小火慢炖。4. 出锅前大火收汁,加入味精。5. 出锅后可根据个人

喜好加入香菜碎。

一套按摩操让全身暖起来

冻手冻脚的天气,很多人不敢出门。在此介绍一套暖身操,等车、走路时都能练习,坚持练习还能改善手脚冰凉等不适。

按摩阳池穴(手背手腕上,在腕背横纹中,当指伸肌腱的尺侧缘凹陷处)。阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位,可主治女性手脚冰凉。

刺激阳池穴,要慢慢地进行,时间要长,力度要缓。最好是两手齐用,先以一只手的中指按压另一只手的阳池穴,再换过来用另一只手的中指按压这只手上的阳池穴。

拍打肾俞穴(第二腰椎棘突旁开1.5寸处)。每日散步时,双手握空拳,边走边击打双肾俞穴,每次击打30~50下。坚持拍打,能增加肾脏的血流量,改善肾功能。养护好肾气,就能起到暖身效果。

(据《快乐老人报》)

如何正确清理鼻屎?

鼻黏膜有丰富的毛细血管,大多细密且表浅,手指频繁、用力抠挖,很容易造成鼻黏膜受损或出血。挖的动作还会伤害鼻毛,而鼻毛可以阻拦空气中的灰尘和病原体进入鼻腔。

而且人的指甲缝里会携带大量的细菌,抠鼻屎时很容易把细菌塞进鼻前孔等部位,可能会造成鼻腔感染,诱发鼻前庭炎、鼻前庭疖肿等疾病。由于面部三角区在这里,抠鼻屎甚至还会引起颅内感染。

但这不代表有了鼻屎一定不能清理,只是要换个“温柔点的方式”,学会自己洗鼻子。

第一步:先把手掌洗净。第二步:一只手掌捧水,轻轻把水吸进鼻腔里(别太用力,小心直接吸进口腔里)。第三步:把鼻腔里的水擤出来。反复冲洗几次,就能将鼻屎清理完。

需要注意的是,不要用自来水冲洗鼻子。清水与鼻黏膜分泌物的浓度不一样,会破坏鼻黏膜。

建议大家用温盐水清洗,温度控制在35℃~38℃。目前很多医院都有配制好的鼻腔冲洗液出售,如果不想买也可以自己配制,将3克精盐或2克精盐和1克小苏打加入300ml温水中摇匀即可。

(据《大河健康报》)

脾气太爆伤胃气

脾气不好的人,有时候会因为生气发怒而吃不下饭。这其实蕴藏着中医道理:传统医学认为,五志(喜、怒、思、悲、恐)与五脏(心、肝、脾、肺、肾)有密切关系,即喜伤心、怒伤肝、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾,任何一方面的异常都会影响所对应的脏器功能,比如,欢喜过度伤心(过度欢喜耗气,而心主血)、暴怒伤肝等。

肝主疏泄(调畅人体气机)、藏血,生气发怒会伤肝,时间长了就会间接伤到脾胃。中医认为,脾胃是人体的后天之本。意思是说,我们吃到肚子里的食物,必须经过脾胃共同作用,才能使水谷化为精微输送到全身各脏腑组织器官。但脾胃的消化吸收功能与肝的关系极为密切,若肝气郁结(主要表现为脾气暴躁、易怒),脾胃就会大受影响。

同时,脾胃不好,也会让脾气变差。中医认为,心主血,主神志,而脾胃主运化水谷(消化食物),为“气血化生之源”。若脾胃不好,则饮食减少,气血化生无源。心血虚,心无所主,心主神志功能失常,会导致心烦、失眠、心悸、胸闷等症状。身体有种种不适,脾气自然也就好不到哪儿去。

因此日常生活中,一定要保持好情绪。遇到烦心事,要及时主动地找到合适的宣泄途径把不良情绪发泄出来,不能长时间憋在心里。另外,待人处事要平和宽容,不要斤斤计较。要记住,心态平和是最好的保健良药之一。

(据《成都商报》)



耳机音量太大损伤听力

世界卫生组织曾发布数据称,目前全球约有11亿年轻人因个人音频设备音量过大而面临不可逆的听力损伤。

耳机的音量输出一般在85分贝至110分贝。如果音量超过85分贝、一次佩戴时长超过30分钟,就会引起暂时性听力下降;如果音量超过85分贝、每天佩戴时长达1小时,持续5年可能永久丧失听力。

想避免耳机变“杀手”,最重要的是掌握“60-60原则”。即使用耳机的时候音量不要超过最大音量的60%,连续戴耳机的时间不要超过60分钟。

在嘈杂的公共场所,建议不要使用耳机,以免自己无意识地将音量越调越大。

此外,不要戴耳机睡觉。这会使听觉细胞“加班工作”,长此以往,会造成不可逆的听力损伤。 (据《河南日报》)

穴位按摩减肚子

刺激穴位对缓解便秘和促进代谢都很有效果,为减肚子而苦恼的人可以试试穴位按摩。

按摩天枢穴(位于肚脐左右3指宽的位置),可以调节大肠的运动,还能辅助调理便秘等不适。

按摩大巨穴(位于天枢穴以下3指处),也能调理便秘和腹胀。

按摩水分穴(位于上腹部,前正中线上,当脐中上1寸处),有促进排泄功能、提高水分代谢的功效。

按摩中脘穴(位于上腹部前正中线上,胸骨下端和肚脐连接线中点),有调节身体消化机能和通便的功效。

此外,想要减肚子的人应在饮食方面下一番功夫。平时,建议多吃富含纤维的谷物早餐,有利于肠道蠕动,缓解便秘。晚餐可以早吃一点,晚饭吃太晚不利于胃排空食物,妨碍进一步消化。要提醒的是,饥饿感袭来时,很多人会忍着不吃,其实这种做法并不正确。一旦食欲大开后,会摄入更多的高热量食物。因此,不妨在饥饿时吃点零食,如水果、酸奶,能增加饱腹感。 (据《西安晚报》)

预防冻疮 多用生姜片涂擦

近日,各地中医院皮肤科经常接诊一些冻疮患者,而这些患者大部分是经常待在室内的,怎么会得冻疮呢?气温骤降是主要原因,此外,患者自身血液循环不好也是导致冻疮发生的另一个重要因素。

冻疮给人带来不便和痛苦,对身体健康的影响很大。糖尿病患者本来血液循环就不好,加上低温,很容易长冻疮,而且比正常人愈合得慢,更要注意预防。在此特别提醒大家,无论在南方还是北方,都要小心得冻疮。

冻疮的发病原因除了冷,还有很多,如缺乏运动、手足多汗潮湿、鞋袜过紧及长期户外低温下工作等。此外,疲劳、虚弱、紧张、饥饿、失血及创伤等均可减弱人体对外界温度变化的调节和适应能力,使局部热量减少,导致冻疮。

冻疮基本分为三种类型:红肿型,表现为时有痒感,此种症状较轻,治愈快;青紫肿胀型,遇热痒痛感觉强烈,因受冻时间长,比较严重,治愈时间也较长;溃疡湿烂型,有血水渗透,疮口蔓延,疼痛难忍,时有发痒。

治疗冻疮,未破溃者可用桂附煎药液浸泡患处,每日3次,每次20~30分钟,边浸边用药渣揉搓患处(方药组成为:桂枝、红花、附子、紫苏叶、荆芥各20g,加水3000ml,煎沸,稍冷后用)。

平常也可用新鲜的生姜片涂擦常发冻疮的皮肤,连擦数天,可防止冻疮再生;若冻疮已生,可用鲜姜汁加热熬成糊状,待凉后涂抹患处,每日两次,连续涂抹三天,就会见效。外用也可选择复方肝素软膏、多磺酸粘多糖软膏、维生素E软膏等。

而皮肤已破溃者,可外用5%硼酸软膏、1%红霉素软膏等涂抹患处。

那么日常该怎么预防冻疮呢?首先,积极参加体育锻炼,可以促进血液循环,提高机体对寒冷的适应能力;平常注意补充适当的营养,可多吃祛寒食品如羊肉、牛肉、辣椒等;注意保暖,衣服、鞋袜应干燥、松紧适度,以保持血液循环通畅;受冻后不宜立即用热水浸泡或用火烘烤,防止溃烂成疮;冻疮未溃发痒时,切忌用手搔抓,防止皮肤破溃后感染;多晒太阳,在入冬前多晒太阳,紫外线照射以往患冻疮的部位可起到预防作用。

此外,如手、足受冻,应先揉搓促进血液循环,然后用温水浸泡揉搓,千万不要用温度高的水洗烫,以防寒气聚于手足反而产生其他疾病;天冷取暖时也要注意,不要让皮肤长期暴露于高热环境中而引起“火激红斑”。 (据《大河健康报》)