

春来了,养生防病先养阳!

从中医养生保健的角度看,春天是阳气生发的季节,因此立春也是一年中最适合养阳气的时候。

阳气足抵抗力强

广州中医药大学教授、博士生导师梅全喜表示,春季是大自然气温上升、阳气逐渐旺盛之时,此时养生宜侧重于养阳才能顺应季节变化。春季人体新陈代谢旺盛,阳气升发,与春之阳气相应,根据春天人体阳气生发的特点,中医提出了春季养阳的观点。那么为何春季要养阳?春天,肝阳上亢的人易头痛、眩晕,这就是我们常说的“春气者,诸病在头”的原因,中医认为,“肾藏精生髓,髓聚而为脑”,所以阳气不足可致使髓海不足,脑失“养分”,就容易出现头晕耳鸣。当人出现反

复感冒、手脚经常冰凉,精神气色差,容易犯困……这都是身体在提醒你:阳气不足了。中医有句名言“阳气不到就是病”。北京中医药大学国学院院长张其成2018年在《健康时报》刊文指出,我国传统医学认为,阳气是生命的能量源,就像自然界的太阳一样,《黄帝内经·素问·生气通天论》说:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰!”如果失去了阳气,人就会没精神,就会短寿,就会生病。有句古话叫“正气存内,邪不可干”,“正气”就是人体的阳气,也是人体的抵抗力和自愈力。

所以阳气越充足,人体越强壮,阳气不足,人就会生病。同时,随着年龄的增长,人的阳气会逐渐亏耗。一些不良生活习惯如过食生冷、经常晚睡、出汗过多也都会耗损阳气,阳气虚

会导致人体生理活动减弱和衰退,抵抗力下降,外邪就会趁机侵入人体,就容易患上各种疾病。所以,春季养阳,保护人体阳气,就显得十分重要。

养阳三要三不要

一要——饮食温补,要多辛甘。在五脏与五味的关系中,酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气升发和肝气疏泄,春季阳气初生,宜“减酸增甘”,多食辛甘发散、温补脾胃的食物。温补不宜大鱼大肉,建议多吃些新鲜的蔬菜,比如韭菜,在蔬菜家族中,韭菜是最先崭露头角的,生命力顽强,割了一茬又长一茬,是最典型的应季蔬菜,葱,春天的葱是一年中营养最丰富,也是最嫩、最香、最好吃的时候,喝葱白汤可以益五脏、补气血;

大蒜,春天呼吸道和消化道很容易受外界感染,大蒜可杀菌,对心血管健康也很有好处。二要——春季选茶,要喝花茶。春季选茶大有讲究,此时宜喝花茶,因为春季人体阳气的生发需要依赖肝气的疏泄作用,玫瑰花、茉莉花等花茶有疏肝理气的功效,有助于舒达肝气、调和气血。可取玫瑰花1克,茉莉花1克,红茶3克,冰糖适量。一同放入茶碗,加入沸水,加盖3~5分钟即成。三要——春季养阳,要晒太阳。有一个非常简单且经济的养阳方法,那就是多晒太阳。《老老恒言》就有“日清风定,就南窗下,背日光而坐”的说法。之所以“背日光”是因为背部有督脉。督脉有“阳脉之海”之称,总督一身之阳气。把背晒热、晒舒服了,人体的阳气也就充足了。

晒太阳的时间最好选在上午10~11点之间,此时阳光比较充足,光线也比较柔和,晒太阳的效果最好。此外,不建议隔着玻璃晒太阳,因为很难达到应有的效果。一不要——衣服不要“脱太快”。立春之后,虽然从节气上来说已经进入到了春天,但这个时候乍暖还寒、气候多变,和真正意义上的春暖花开至少还差有两个节气,适度“春捂”是顺应阳气升发的养生需要。所以不要瞬间将厚衣物脱掉。此外,需要注意的是,人体下半部血液循环比上半部差,易受风寒侵袭,故寒多自下而生,因此春季穿衣应注意“下厚上薄”,保养阳气,增强抵抗力,有效预防多种传染性疾病。二不要——运动不要太剧烈。立春后天气乍暖还寒,气温忽高忽低,有时候早晨过于冷,如果想

锻炼,可以选择在早晨的十点和下午的四点左右。注意,运动前必须做准备活动,不要进行激烈运动,否则会使经过冬天严酷气候而变得脆弱的器官更容易受损,应该选择轻柔缓和的运动项目,比如快走、慢跑、踏青等,让身体逐渐适应。三不要——情绪不要太波动。春天人体内阳气渐升,向外发散,表现出来就是春心萌动,得不到释怀的时候,往往会伤春。如果出现忧郁、情绪波动、多愁善感,要格外注意,可能是体内阴气偏盛,抑制了阳气的升发,如果不能及时调节,很容易出现抑郁症或精神问题。遇到不顺心的事,换个角度想想,也可以把事放一放,找些其他事情做,可以和朋友一起出去走走、爬山等,感受大自然的情怀,避免在家里待着老想事、钻牛角尖。

(据《健康时报》)

朋友圈的这些养生产品不靠谱

近年来,宣称具有排毒、祛湿、补血功能的美容养生产品在微信朋友圈非常受欢迎,这些产品是不是真如宣传的那样神奇?

服用排毒产品或会损伤肠胃

打开朋友圈,时不时就能刷到排毒胶囊、排毒茶的推销广告,这些产品都打着“排毒养颜”的旗号,成为不少爱美人士竞相自奉的对象。

中医将毒分为热毒、寒毒、湿毒等。不同的毒表现也不一样,比如人体的热毒多了,就会长痘、便秘等;寒毒多了,就会怕冷;湿毒多了,就会油光满面、肥胖等。一般而言,排毒胶囊和排毒茶多含有大黄、白术、芒硝、荷叶等中药成分,它们大多属于泻药,有润肠通便的作用,适合体内有热毒、瘀毒的人服用,若体内有寒毒的人服用,只会适得其反。另外,长期服用这些药物可能会影响消化功能,导致肠胃不适,继而出现腹泻、腹痛等症状。我接诊过一名患者,她长期服用排毒胶囊后出现了习惯性便秘。我诊断发现,应该是排毒胶囊中的大黄成分抑制了人体免疫力所导致的。



喝润燥茶不如简单食补

冬天天气干燥,前段时间,微信朋友圈冒出了一款桑葚百合玉竹茶。

桑葚、百合、玉竹这三种中药虽然都是润燥佳品,但是中药有严格的配伍要求。微信朋友圈购买的养生茶,中药配伍和用量是否合适,很少有人知道,这可能会直接影响到养生功效。因此不建议大家自行购买,以免起到反作用。相比之下,科学食补更能防燥润燥,平时可多吃百合、银耳、鸭梨、荸荠、蜂蜜等润燥的食物。

如果实在想要用茶饮的方式来润燥,建议取人参叶、桑叶、枇杷叶、麦冬各15克,桔梗6克,甘草5克,加适量水煎煮当茶喝,可缓解由冬季干燥引起的干咳、鼻咽干痛等。要提醒的是,有高血压、失眠的人不宜喝此茶。

阿胶糕真假难辨

在微信朋友圈中,微商推销的阿胶糕广受欢迎,购买此产品的女性较多。

阿胶采用驴皮熬制而成,所以价格不会太便宜,如果发现微信朋友圈销售的阿胶糕只有几十元钱,就要多留心。据我的观察,有的商家为了利润,可能会用牛皮或者马皮熬胶,这样一来,不仅功效会受到影响,还可能带来副作用。我想提醒大家的是,吃阿胶糕虽然能补血,但是并非吃得越多越好。阿胶本身滋腻,多吃会影响胃肠道的消化功能,所以脾胃功能差的人不适合吃。

此外,补血不一定非要吃阿胶糕,还可以吃红枣、红豆、核桃等常见食物,食疗方推荐红枣糯米粥、红枣排骨汤。

(据《快乐老人报》)

为什么洗屁股比洗脸还重要?

在日常的生活中,很多人通常认真洗脸,却忽视了屁股的卫生。肛门上的皮肤充满了褶皱,很容易残留便后擦拭肛门时的粪便和分泌物。长期的污物残留,再加上不够透气的特性,肛门容易成为细菌大量滋生的温床,引起多种肛肠疾病,例如肛周瘙痒、肛周湿疹,甚至痔疮的发生。因此,从疾病预防角度看,肛门清洁到位的重要性不比洗脸弱。

许多人会用沐浴露或香皂清洗肛门。其实,没必要!

目前市面上的部分香皂,其主要成分是脂肪酸钠,生产原理基本上是油脂(植物油或动物油)皂化而成。

脂肪酸钠具有一定的碱性(PH值高),而肛周皮肤呈弱酸性,所以在使用碱性的香皂洗涤时,影响皮肤本身特定的PH值,还会洗去肛周皮肤表面的脂层,引起肛周瘙痒。

至于沐浴露中含有的化学化工原料“化工苏打”与“稳定剂”等成分,会干扰肛周皮肤的酸碱平衡,长时间使用容易造成肛周瘙痒,甚至有致癌的风险。

事实上,使用温水清洗即可!一般水温保持在37℃左右。

如果想用,应选用pH值接近人体皮肤,并且化学物质含量较少的沐浴露或香皂。

一部分人,每日清洗肛门2~3次,甚至更多,或

者每次清洗时,想尽量将肛门里面清洗干净!其实,这是错误的。

这种行为不仅改变了肛门局部的生理状态,还打乱了肛管正常的分泌功能,进而降低了肛门的抗病能力。

而且过多的逆行刺激,也会使肛管和直肠末端长期处于充血状态,反而增加了肛肠疾病的患病率。

肛门清洗时,最好在自然状态或略收紧肛门的情况下进行,保证清洗部分为皮肤,而非粘膜。

日常生活当中,正确合理地清洁肛门,保持良好的生活习惯,好好护理自己的肛门,远离肛肠疾病。

(据《健康时报》)

猛起眼前一抹黑多因低血压

很多人有下蹲后起身时,眼前发黑、头晕等经历,很多人以为是贫血,其实这是低血压导致的。

体位性(或直立性)低血压常表现为:在平卧、下蹲后突然站起,收缩压下降超过20mmHg,

并伴有明显的头晕、视物模糊、乏力、恶心、心悸等,过一会后会消失。老年人、长时间卧床者、服用降压药者、身体虚弱的女性均应注意,无论是躺着,还是坐着、蹲着,在站起时,都要十分小心。起床时遵循三个“1分钟”

法,即醒了睁眼平卧1分钟,床边双脚下垂坐1分钟,床边扶持站立1分钟,然后再缓慢行动。从坐或蹲的体位站立时,如小便、大便后直立性低血压更严重,更应动作缓慢,避免摔倒。

(据《银川晚报》)