

身体虚弱多做背部养护

背部是中医治疗人体疾病的一个重要部位,中医的许多治疗方法如按摩、拔罐、刮痧、捏脊、督脉灸等都是在背部进行的。背为阳,腹为阴,人体背部分布的基本上是人体的阳经,所以背部的脊柱是主一身阳气的督脉所在,经常激发疏通背部区,有益于气息运动,血脉流畅,可以舒经活血,振奋阳气,强心益肾,滋养全身器官,增强人体免疫力。

背部为多种疾病治疗区

河南省中医院肺病科副主任赵润扬介绍,背部的许多穴位是祛病保健的重要穴位。如大椎穴,在大椎穴处艾灸和拔罐可治疗风寒、风热、阳虚等感冒症状。按摩大椎穴还能振奋一身之阳气,防

止外邪入侵。大椎穴还有很好的止咳平喘、缓解脑供血不足的作用。长期低头伏案工作的人,可经常按摩大椎穴,能有效缓解颈部肌肉酸痛带来的颈部肌肉强直、僵硬、不适等症状。

此外,在背部主要的腧穴拔罐、刮痧,能起到促进血液循环、疏通经络的功效。

而常用的小儿捏脊也具有促进气血流行、经络通畅、神气安定、脏腑调和的作用。在临床上,小儿捏脊常用于治疗食欲不振、消化不良、腹泻、失眠及小儿疳积、感冒、发烧等症状;也可用于遗尿、泄泻及脾胃虚弱患儿

的调理。督脉灸是在督脉脊柱段上施以隔药灸来治疗疾病的特色疗法,其治疗作用充分发挥了经络、腧穴、

艾灸、药物等多种因素的综合优势,既可温肾壮骨、补精益髓以治本,又可祛寒除湿、豁痰破瘀、温经通络、行气活血以治标。

做好背部养护可提升阳气

背部的养生保健历来都被医家们重视,古语有“背者胸中之腑”的说法,这里的腑就是指阳。在生活中可以采用不同的方法养背护背,给大家推荐以下几种方法。

暖背:背部养生,首重保暖。背的寒暖与脏腑的功能息息相关。平时穿衣服要注意保暖,随时加减。

晒背:避风晒背,能暖背通阳,增进健康。

捶背:捶背可以舒经活血、振奋阳气、强心益肾、增强活力。捶背也分自我捶打和他人捶打,捶打

时应握空心拳,快慢适

地捶打背部,用力要均匀。**搓背:**搓背法有防治感冒、腰背酸痛、胸闷、腹胀的功效,能提升阳气,有利于人体气机顺畅、阴阳条达。自己搓背可在洗澡时进行,注意用力不宜过猛,以免搓伤皮肤。

撞背:可提升阳气、调节内脏,能使全身气血通畅。撞背时要注意用力适度。

艾灸:借艾火的热力和药力给背部以温热性刺激,通过经络腧穴的传导来调节脏腑的阴阳平衡。

适当进行背部养护,可以促进血液循环,起到疏通经络的功效,同时具有调理气血的作用,能够改善身体虚弱的情况。做好背部的养生保健,刺激背部经络,调气血升阳气,让身体远离疾病。(据《大河健康报》)

喜食咸肉患胃癌风险高

不久前,一名只有16岁的女孩在父亲的陪同下,找到了复旦大学附属肿瘤医院黄华教授。由于父母常年在外打工,小女孩从小和爷爷奶奶奶一起生活。某天爷爷奶奶奶突然发现,她肚子大得像是怀了孕,便带着她到当地妇幼保健院检查。检查结果竟是晚期胃癌,肚子变大正是因为有一肚子腹水。

刚刚十几岁的年轻人,本应是茁壮成长、充满活力的时期,怎么会被胃癌给盯上呢?

原来,女孩经常将泡面加咸菜作为在学校的午餐。这种长期的不良饮食习惯,可能就是胃癌的重要诱发因素。

根据全国胃癌病例对照协作组的调查结果,胃癌组进食高盐食品如咸肉、咸鱼、咸菜、虾酱等较对照组多,其相对危险性亦高。

以上海为例,喜欢食用咸肉的人群患胃癌的相对危险性为不食用咸肉人群的4.75倍。“高食盐”是一种促癌剂,高盐的肉、鱼可能与破坏胃黏膜屏障及增加致癌物在胃内的合成有关,使胃黏膜易受致癌物的作用而发病。

此外,饮食传统和习惯、嗜好也与胃癌有关。三餐不按时、暴饮暴食、进食快、吸烟饮酒等不良的习惯,易使胃黏膜受损伤,从而增加对致癌物质的易感性,这些人患胃癌的相对危险性均会增加。

因此,生活中要注意营养合理,食物尽量做到多样化,多吃高蛋白、多维生素、低动物脂肪、易消化的食物及新鲜水果、蔬菜,不吃陈旧变质或刺激性的东西,少吃熏、烤、腌、油炸、过咸的食品。避免长期进食高盐、熏制品、盐腌食品,并适当进行体育锻炼,保持心情开朗。

目前尚无明确措施绝对预防胃癌的发生,经常体检,防患于未然尤为重要。(据《新民晚报》)

腐乳与腌菜不能混为一谈

腐乳因其口感好、便携等特点,是人们“嘴”中的下饭神器。但由于腐乳带了个“腐”字及后期的腌制工序,网上有很多腐乳致癌的传言。

确实,大多数腐败食物中由于存在黄曲霉和亚硝酸盐,会产生黄曲霉毒素和亚硝胺而致癌,食用腐败的食物是肝癌等某些癌症的高风险因素。但制作腐乳是以毛霉菌为主,也包括少量的经过特定方法严选的酵母菌、曲霉、青霉,但这些都是有益食用菌,不会产生毒素,也正是这些有益菌引起的生物化学反应,促使大豆中的蛋白质水解、糖发酵成乙醇和其他醇类及形成有机酸合成复杂的酯类,赋予腐乳特有的细腻、可口和柔糯的口感。

腐乳的臭味是蛋白质分解中产生的二氧化硫挥发在空气中的结果,所以,腐乳闻起来臭,吃起来香。

再者,大豆中的亚硝酸盐含量非常低,即使时间长达几个月的发酵也不会带来大量的亚硝酸盐。因此,不能把腐乳和盐、腌菜混为一谈。

而且红曲色素是红曲菌产生的天然色素,对人体十分安全。毛霉和红曲均不在世界卫生组织发布的致癌物质清单中。所以,只要正确食用腐乳,不必担心致癌的问题。

腐乳虽然是由对健康无害的毛霉菌繁殖产生菌丝而形成的,但毕竟是一种微生物发酵食品,如果保存不当,可能导致杂菌污染、繁殖,或本身存在的微生物变质等问题发生。

所以建议购买腐乳时,尽量选择正规渠道、规模化生产的产品。在家储存时,注意用洁净的筷子、叉、勺取用,吃不完的腐乳及时拧紧瓶盖并冷藏保存。低温环境下,菌群新陈代谢缓慢,使腐乳能保存时间更久。

此外,切记不要将酒、香油、白醋等倒入剩余的腐乳中保存,这样可能会引起其他杂菌生长繁殖,甚至产生毒素,导致食物中毒。(据《科技日报》)



冷水服药不会致癌

最近,一篇名为《不能用冷水吃药,否则会引发癌症》的养生文章,在微信群里十分活跃。该文称,这一说法出自美国医师协会,经权威机构验证。

其实,关于喝冷水致癌的传言一直都有,比如饭后喝冷水致癌、喝冷水本身就会致癌等。相关传闻称,冷水会把人体内液态的油脂变成固态,固态的油脂在酸的作用下,会变成小碎块附着在肠道内壁,进而诱发癌症。也有公众号推文指出,冷水的温

度和体内温度差异过大,冷水所经之处,都会给人体器官带来刺激,久而久之,疾病就容易产生。

实际上,喝什么温度的水,与致癌与否无关。冷水在进入人体后,会在消化道尤其是胃内被逐渐加热,最终达到与人体相同的温度,维持在36摄氏度到37摄氏度之间。这个过程不会对身体造成影响,也不会影响药力,更不会产生致癌物质。

尽管国人更习惯喝温水,但在其他国家,喝冷水

才是更多人的选择。以欧美地区的人为例,数千年来都保持着喝冷水的习惯。若该传言属实,那么国外的癌症患病率应比我国高出数倍,但事实并非如此。

喝水这事更多看个人偏好,如果一直习惯喝温水,那就继续喝,平时偶尔喝冷水也不会增加健康风险。不过要提醒大家的是,不要喝太烫或太凉的水,尽量饮用温度在10摄氏度到40摄氏度之间的水。(据《科技日报》)

酵素浴有风险

“躺15分钟等于运动2小时”“埋在土里15分钟就能瘦身,还能排毒养生”,近来,一种“活埋式”美容方式——酵素浴在很多城市走红。

据武汉市中心医院临床营养科主任许淑芳介绍,所谓酵素浴,是指在木质浴池中装入米糠或木糠,再添加酵素发酵,养生人士将身体埋进发酵后产生高温的米糠或木糠里。其实,酵素很难通过皮肤的毛细血管被人体直接吸收,顾客泡完酵素浴后皮肤白里透红,其实是高温泡浴后血管扩张的正常现象。一些顾客泡酵素浴后体重有少许下降,主要是因为人体在高温下血管扩张,增加了汗液分泌和水分流失的结果。由于酵素浴温度较高,顾客长时间待在高温环境,可能引起低血压,出现头晕、心慌、胸闷等不适症状。(据《楚天都市报》)