

跟孙思邈学养生

“十常养生活”练起来

中国传统医学,不仅要治“已病”,还要防“未病”。《黄帝内经》曾提出“不治已病治未病”的养生思想,“药王”孙思邈进一步将疾病分为未病、欲病、已病三个层次,认为“上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病”,把养生防病放在首位。孙思邈还独创一套“十常小劳养生法”。

一、发常梳 古法是将手掌互搓至掌心发热,然后十指向后,由前额往

后“梳”,经头顶、后脑至颈部,早晚各做数次。此法有醒脑开窍、安神定经、明目祛风等作用,并可防止头痛、耳鸣、脱发等,用梳子也有这样的功效。

二、目常运 先合眼一会,然后用力睁开眼,眼珠转动,望向上、下、左、右四方,顺时针一圈,逆时针一圈。重复数次。此法能改善眼周血液循环,对视疲劳、近视、弱视、老花眼等有一定效果。

三、齿常叩 口微微

合上,上下排牙齿互叩,不要太用力,但牙齿互叩时须发出声响,叩齿次数不限。此法可促进消化酶分泌,防止蛀牙及牙骨退化。

四、头常仰 站立,闭目,垂首。然后慢慢抬头,先仰头,然后头向左扭,向右扭。动作要慢,不要太快,以免头晕。此法可改善脑部供血、供氧,缓解颈肩肌肉疼痛。

五、津常吞 孙思邈《养生百字铭》云:“晨兴嗽

玉津。”“玉津”即津液、口水。早上起床后,垂膝或盘腿静坐,闭口目,舌抵上腭,缓慢呼吸,待到口中有津液,便分两三次吞下。此法有补精益气、强健内脏的作用。

六、耳常鼓 孙思邈《养生百字铭》云:“亥寝鸣天鼓。”意为晚上睡觉前,双掌掩耳,双手食指压住中指,然后以食指用力弹向后脑壳,耳中可听到“咚咚”之声。此法有改善听觉能力、增加记忆力的效果。

七、腹常揉 双掌互搓至掌心发热,然后双掌交叉压于腹上,围绕肚脐搓揉,先顺时针揉,再逆时针揉。此法有增强肠道蠕动,改善肠胃功能的作用。

八、面常洗 这里的“洗”是指用手掌搓脸。暖手后将双掌覆于脸上,上下内外搓揉,搓至脸部发热。此法可改善脸部血液循环,令脸色红润有光泽,减少脸部皱纹。

九、腰常摆 站立,身

体缓缓向左转,右手拍打小腹,左手拍打后腰命门穴。然后身体向右转,左手拍打小腹,右手拍打命门穴。此法有健肾固精,改善腰部疲劳的作用。

十、脚常搓 先用右手搓左脚,搓热后用右手拇指按摩左腿涌泉穴。然后用左手搓右脚,搓热后用左手拇指按摩右脚涌泉穴。按摩穴位时要用力,穴位有酸痛感为佳。此法有补肾温阳、调节失眠等作用。

(据《广州日报》)

小孩边吃饭边喝水,对健康好吗?

很多家长认为小孩吃饭时不能喝水,可是偏偏有些小孩不喝水就吃不下饭。到底孩子在吃饭时喝水好不好呢?对孩子的消化吸收又有什么影响呢?今天咱们就来分析一下。

固体食物的排空速度并不会受到液体的影响

反对吃饭时喝水的人基本持两个观点:

观点1:吃饭时喝水会将胃液冲淡,从而影响消化效率。

关于水对胃液的影响,有研究对术前喝水的病人的胃液进行分析,结果发现,喝水对胃液的浓度、成分或pH值都不会有显著影响。也就是说,吃饭时喝几口水还不至于把胃液“稀释”得完全不能用了。

观点2:吃饭时喝水会把固体食物很快从胃中冲走,进入肠道,减少在胃部的消化时间。为了验证这个观点,《临床核医学》杂志上发表过一篇论文,实验人员通过同位素标记物来跟踪20名实验者的消化过程,发现:液体在胃中的排空速度会快于固体食物,但如果同时摄入液体和固体食物的话,固体食物的排空速度并不会受到液体的影响。

胃食管反流和消化不良人群不适宜吃饭时喝水

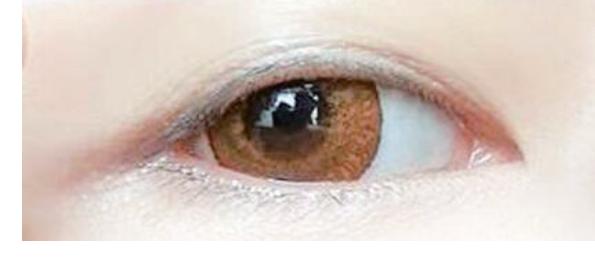
大部分人在吃饭时喝水没有问题,但也不是全部人。一些特殊人群在用餐时饮水的确会不舒服,比如有胃食管反流问题的患者,喝水会增加胃部压力引起反流导致不适。老年人和胃肠功能弱的人群都属于消化不良易发人群,需要格外注意。

孩子吃饭时饮水不要超过300毫升

对于婴幼儿,家长需要注意的是:吃饭时可以饮水,不代表可以随意大量饮水。喝太多的水的确会减少孩子的饭量,所喝的水量建议不超过300毫升,因为饮水会增加饱腹感,不仅如此,大量的水还会稀释胃液,减弱胃部的蠕动,对消化功能产生不利影响。大量喝汤也是一样。因为汤里含有一定的营养物质,会刺激胃酸分泌,而这时候分泌的胃酸又没有更多的食物来供它消化,对胃黏膜就会有不好的影响。

因此,吃饭时喝水一定要适量,“偷懒”用水“送饭”不可取。

(据《北京青年报》)



长期贴双眼皮贴,没想到危害这么大!

为了让自己的眼睛变得大而美丽,很多单眼皮美女通过贴双眼皮贴来达到重睑的效果。甚至有些人认为:经常贴双眼皮贴,会形成永久性双眼皮。真是这样吗?为此,记者采访了武警广东省总队医院门诊部皮肤科朱茗博士。

这种想法是非常错误的!朱茗解释,双眼皮贴是经过异物压迫和粘连上睑皮肤而形成的临时性双眼皮皱褶。无法实现提上睑肌的腱膜与眼睑的皮下粘连,无论贴多久都无法形成永久性双眼皮。

朱茗指出,长期用双眼皮贴危害很大。首先,眼睑皮肤是全身最薄、最易衰老的部位。长期贴双眼皮贴,在取下时会拉扯眼睑皮肤,使皮肤产生重力下垂的现象,导致皮肤失去弹性、松弛、粗糙、下垂,甚至形成多层双眼皮的现象。

其次,双眼皮贴上的胶水中含有刺激性化学物质,透气性差,眼部皮肤无法正常“呼吸”,经常贴会使脆弱的皮肤产生红肿、炎症、色素沉着甚至出现过敏的现象。

另外,马来西亚学者作过研究报道:让29名志愿者每天贴双眼皮贴,4周后检查发现眼睑、角膜、结膜、视力均造成了不同程度的损伤,睑板腺的脂质分泌功能也受到影响,有可能导致干眼症或是眼压下降。

朱茗提醒,要想变成真正的双眼皮,找专业的医生通过手术治疗才是最正确最科学的选择。(据《羊城晚报》)

洗完碗碟立着放

刷碗对每个家庭来说,是再平常不过的事。很多人洗碗后习惯把餐具上下摞在一起,殊不知,这样一来你的碗筷可能就白洗了。

洗碗后,没有立着存放和晾干,会给餐具带来二次污染的风险,危害身体健康。我们曾进行试验发现,洗完后立着存放在通风处的盘和碗3天后菌落总数约为8000 CFU/套(CFU:菌落形成单位),而

直接摞着储存在碗柜里的餐具3天后菌落总数则大幅升高到了56万CFU/套,菌落增长超过70倍。使用这样的餐具对人体健康有一定的隐患。

不仅如此,近些年洗碗机走进了越来越多的家庭,不少购置了洗碗机的家庭,在使用中也存在存放碗筷的误区。很多人用完洗碗机后,不及时将碗筷取出,而是把洗碗机当

作储碗柜来用,由于洗碗机内部是一个相对密闭的潮湿环境,长期把它当储碗柜,细菌滋生的情况会更加严重,同样让餐具受到二次污染。

出于健康的考量,日常洗碗后,尽量不要湿着摞放在一起。最好能将盘子、碗、筷子等餐具先立着自然晾干后,再放入碗柜。在碗柜中存放时,也最好能采取立放的方式,避免

落灰。日常洗碗过程中,尽量使用温水,这样能够更好地发挥洗涤剂的清洁作用。如果是使用洗碗机,尽量在程序结束后,及时把碗筷取出,自然晾干或擦干后,放置在干燥的碗柜里存放。若是具备餐具长期存储保管功能的洗碗机,可以在洗碗后按一下保管功能,起到一定抑制细菌、霉菌滋生的作用。

(据《生命时报》)

乳腺疾病都是给气出来的?

不少人认为乳腺疾病与生气、情绪不佳有关,真的是这样吗?北京朝阳医院乳腺外科的李杰医生介绍,这个说法并不全对。

李杰医生解释说,乳腺疾病有三大症状,乳腺疼痛、乳腺内出现肿块以及乳头溢液。这其中,乳腺的疼痛与女性的情绪变化、劳累、精神负担重以及缺乏睡眠等确有很大的关系。这是因为以上因素间接影响到女性体内激素的分泌和变化。而乳腺则是雌激素的靶器官,激素水平的不稳定,会让乳腺出现腺体增生、复原不良等情况,从而导致出现乳腺疼痛。

由此可见,部分乳腺疼痛的症状是与情绪变化有关的。

不过,乳腺癌或者乳腺内的良性肿瘤这些疾病则与日常情绪变化关系不大。除非是极端情绪变化,比如重大悲痛、重大打击,无法自拔而诱发人体内某些癌症基因,导致体内细胞的癌变。但这种情况则不仅仅局限于乳腺癌。

(据《北京青年报》)

