

“春捂”多捂手腕和腰眼

俗话说“春捂秋冻”。“春捂”就是说春季气温刚转暖不要过早脱掉棉衣。冬去春来是从冷转热的过渡阶段,天气经常变化。由于人们在冬天已经习惯了多穿衣服,到了春天如果把衣服脱得太多就会不适应气候变化而容易着凉得病。

“春捂”要注意照顾好头颈和双脚。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”。

此外,从经络学说来看,“春捂”还可以多捂这两个位置来帮助提高身体免疫力。

一是手腕,手腕处有心经的原穴——神门穴。原穴是脏腑元气经过和留止的部位,能够强化脏腑的功能。心主管全身的血脉,通过输送气血来温暖全身,所以



春捂的第一个关键部位就是神门穴。神门穴位置:在腕横纹上,手小指一侧腕下方肌腱的内侧。

二是腰眼,人体阳气的根在肾,而腰为肾之府,肾阳虚时常出现腰酸软、怕冷、尿频或容易困倦

疲乏。用热水袋热敷或艾灸腰眼处的肾俞穴,可以起到温暖肾阳的作用。肾俞穴位置:取穴时通常采用俯卧姿势,肾俞穴位于腰部,当第二腰椎棘突下,左右二指宽处。
(据《大河健康报》)

改变“趁热吃” 预防食管癌

中国人有“趁热吃喝”的习惯,但一味追求“趁热吃”,你以为是享受了食物最新鲜的味道,却不知这是在给食管癌打开大门。

郑州人民医院消化内科主任马英杰表示,食管癌是常见的消化道肿瘤。热食热饮是食管癌最容易忽略的病因。《柳叶刀肿瘤学》杂志曾发表过国际癌症研究机构的一项报告,其中明确警告饮用65°C以上的热饮,可能增加患食管癌的风险。

马英杰提醒,预防食管癌要从管住嘴开始。首先,提倡吃新鲜的食物,尽量少吃腌制、熏制和烧烤、辛辣的食物。其次,少食用太热的食物,改变“趁热吃”的习惯。



第三,多吃青菜和全谷物。西兰花、卷心菜可降低食管癌等多种癌症的发病率,摄入全谷物类食物可降低大约45%的患食管癌的

风险。第四,提倡吃饭细嚼慢咽。总之,食管癌的预防重点,还是从改变不良的生活习惯开始。

(据《大河健康报》)

感觉身体被捆绑?或因气虚受风

河南洛阳62岁的李女士最近干啥都提不起劲儿,“总有一种身体被捆绑的感觉”。她上医院做了一次全面体检,却没有查出任何问题。

李女士记得很清楚,不久前的一天,气温比较高,她洗完澡后感觉还是很热,就穿得很少,之后又洗了衣服、拖了地。当天晚上,她就觉得“受了风,头有点疼”,但当时没有其他不适,她也就没在意,以为喝点热水睡一觉就好了。然而,从那以后,李女士经常感觉头疼、

身体沉重,“总感觉身体被束缚住了,尤其到了变天的时候,症状就会愈发严重”。医生翻看了她的各项体检结果,判断导致这些不适的原因是气虚受风。生活中,有些身体壮实的人往往也会有“身体被捆绑”的感觉,不适大多出现在肩背部位,那里就像压了一块大石头一样,时常发紧、发凉。

想要告别“弱不禁风”,建议大家在乍暖还寒的时节,早晨不要出门太早,洗完澡后不要穿得太少。平时,可以去正规药店买点

黄芪片来泡水喝。此外,每个人的腿上本身就有一面“挡风墙”。中医认为,位于大腿部的风市穴(直立,双手自然下垂于体侧,中指尖所指之处就是风市穴)是风邪的集结之处,因风邪所致的伤风感冒、皮肤痛痒、身体沉重等与风有关的疾病,都可以按摩这个穴位进行调理。对于抵抗力较弱的老年人来讲,经常按摩这个穴位,坚持一个春天,平时就会很少发生。手指力量较弱的人,可改用敲打法。
(据《老年报》)

◎养生

乳腺增生 试试这道汤

据广州医科大学附属中医药大学乳腺外科副主任中医师杨泽娟介绍,从中医角度来看,肝属木与大自然春天之气相通,春季肝气容易激发亢盛,情绪容易波动,致烦躁易怒。肝郁进而导致乳房疼痛、失眠等症状。

杨泽娟介绍道,肝之气发于春,春之气温而柔,乃阳气宣发之时,春季阳气初生,宜食辛甘发散之品。中医药典籍中多有对于阳气生发、护肝养肝的记载。

为适应春季阳气生发的特点,为扶助阳气,此时,在饮食上应遵循上述原则,适当食用辛温升散的食品,如麦、枣、豉、花生、葱、香菜等,而生冷之物则应少食,以免伤害脾胃。

杨泽娟特别推荐了一道海带萝卜猪骨汤,帮助阳气生发、养肝护肝,帮助女性预防乳腺增生的发生。

推荐食疗方

海带萝卜猪骨汤

材料:海带50g、白萝卜250g、猪脊骨500g、生姜10g

功效:在肝气郁结的同时,饮食不节制,喜食肥甘厚腻,气血津液运化失调产生痰湿,居于乳房经络而发为增生及乳房结节。而海带化痰散结治标,白萝卜理气通便化痰,共促痰湿消除。生姜暖胃,平衡海带萝卜寒性。本方适用于痰湿较重的增生病人。
(据《羊城晚报》)

