

体寒的人应该怎么调理好的快

体寒怎么调理这样的问题估计困扰这很多女人和小部分的男人,因为女人特殊的生理原因,体寒是很常见的,其次引起体寒的还有一些日常的生活习惯,自身的体质不好也很容易出现体寒的情况的。治疗体寒是需要很长时间的,并且平时也要加强锻炼才行,看看生活中体寒应该怎么调理:

其实体寒大部分都是因为身体的循环不能达到要求导致的,平时的事后应该加强体育锻炼,充分的让血液循环就可以有效的防治体寒了。

一、日常摄取适量的盐分即可

人们常说吃盐可以更加有力量,其实中医认为身体中的有适量的盐分是可以加快血液循环的速度的,但是切不可吃太多了,太多了就容易引发高血压或是高血脂等病症。

二、控制身体的水分

如果身体的水分多余了,体寒就很容易出现了,因为身体多余的水分会吸走身体的热量,肾脏的运转负担也会更大的,这样长期进行就会成为恶性循环,身体的水分如果太多的话,还会导致下半身的肥胖。

三、进食最好不要过量

吃的太多容易导致肥胖,同时吃多了还会引起体寒的,因为太多的食物就需要肠胃长时间高负荷的工作,血液也会集中在肠胃部位的,这样的情况就会导致手脚冰凉了,所以很多人都说吃饭要吃七分饱就好了,却是对健康有好处的。

四、凉性食物要加热之后才可以吃

凉性的食物有很多,冰冷的也包括在内的,像是豆腐、青菜、牛奶都是其中之列的,如果经过加热之后这些食物性味就会转变了,阳性食物吃了之后才不会使得身体变的冰凉的。

五、多吃北方的水果少吃南方的水果

一般来说南方的水果比北方的水果寒,所以如果你是体寒的人最好就多吃一些北方的水果为好,如果实在想吃的话,就最好加热之后再吃了。

六、生姜红茶红糖让身体更热

生姜红茶对女人是很有利的,如果你是经常感到体寒的人,中医体质专家提醒体寒怎么调理最好是每天喝几杯生姜红茶水,做法也是很简单的额,如果你是有条件的可以用热水烧开之后放上生姜丝还有红茶,稍微煮一下,如果嫌味道太辣的话,就可以放一些红糖来缓解辣味。

七、如果脚冷的话可以用米酒泡脚:



冬天的时候因为气温很低,冷是很常见的额,脚冷了身体就会更冷的,体寒的人可以在晚上用一个洗脚盆装上热水和米酒还有姜片(热水和米酒的比例是1:1的比例)三者混合来泡脚。在看电视或是看书时候就可以顺便做的事情,一定要想起来哦!

八、常吃一些纤维他命E的食物

这种物质有利于扩张末梢血管,还能

刺激末梢血液循环。只不过效果是比较缓慢的,如果手脚很容易冰冷的话,最少也要服用三个月以上才有作用的。

体寒怎么调理并不是非常用以解决的事情,因为体寒跟身体本身的联系是很大的,从体质上去改善必然是非常慢的,但是只要极力的去改变了,身体会慢慢的好的。

健康网

养生先养脚 养脚永不老

强弱、关节的柔韧性等,均反映人体气血运行情况。根据中医经络学,足部分布着很多治病养生的重要穴位,通过足浴的温热作用刺激这些穴位,能够促进人体血液流通、调理脏腑、平衡阴阳、疏通经络、推迟衰老、祛病延年。

清外治法祖师在《理论骈文》中写道:“外治之理即内治之理,外用之药即内用之药”。可见,足浴时加些中药材,可以使药效通过肌肤的渗透作用进入血脉,随着血液运行,引药到达病灶之处,便捷、安全、有效地调理疾病。下面介绍两个针对不同疾病的常用足浴方。

1、祛湿止痒足浴方。取苦参、虎杖、地肤子、黄柏、苍术、茯苓各10克,加适量水煎煮20分钟,晾至45℃左右时泡脚。具有燥湿止痒的功效,适用于湿热内蕴、皮肤瘙痒者。

2、活血祛瘀足浴方。取鸡血藤30克,青风藤30克,桂枝15克,赤芍15克,红花15克,炮附子10克,川芎10克,加适量水煎煮20分钟,晾至45℃左右时泡脚。具有温经散寒、活血通络止痛的功效,可治疗肌肤麻木不仁、局部皮肤干燥、肢体疼痛、头晕气短等症。

泡脚时最好用较深、底部足够大的

木桶或搪瓷盆,让双脚舒服地平放进去,水浸泡到小腿,水温保持在40~50℃,每次泡脚30分钟左右。足浴后应立即擦干,穿上暖和的衣服,防止受凉感冒。

泡脚虽好,但并不适合所有人,如严重出血性疾病患者、足部有溃疡或炎症的人不宜泡脚。另外,太饱或太饿时泡脚容易头晕;饭后半小时内也不宜泡脚,以免影响消化;严重心脏病、低血压者泡脚需当心晕厥;糖尿病患者要防止烫伤;老年人足浴不宜过久,临睡前泡脚20分钟即可,时间太久易引发心慌、出汗等症状。

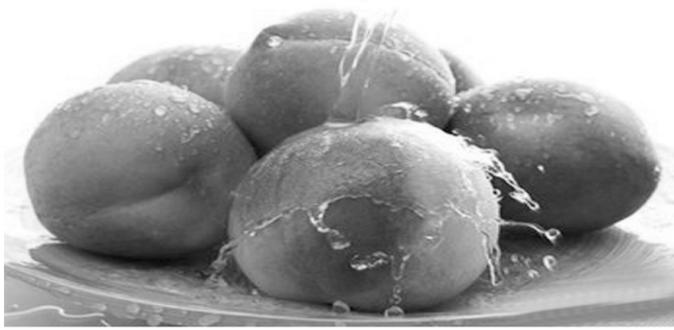
生命时报

不知不觉长胖 六招备战冬季的“温柔陷阱”

冬季确实有许多“温柔的陷阱”,让人们在不知不觉中长胖。北京医院内分泌科主任孙美珍大夫把原因归结为以下几个方面:一是天冷了,大多数人胃口大开,一些人一改夏秋时以瓜果蔬菜为主,转向了经常吃羊牛肉涮锅、炖菜等油腻的高热量的食物;二是元旦、春节这两个重要的节日都在冬季,亲朋好友在一起“好吃好喝”自然少不了;三是夜长昼短,和夏季比,呆在家的时间、睡眠时间增多,室外活动时间减少,消耗的热量大大减少等。

那么,如何才能不让冬天成为摧毁女性美丽的敌人呢?孙大夫说方法很简单,就是注意饮食,要积极锻炼。含热量多的食物,如肉类等油腻的事物,开心果、瓜子、花生等要少吃,多吃蔬菜、水果。大家不要因为冷就不运动,天气好的话,要多到户外活动。在家里也别一吃完饭就躺下来,多干点家务,多活动活动。体重高,有肥胖倾向的人尤其要注意。

下面这六种方法让你在冬季不仅不长肉,还能瘦



1、必须吃早餐。吃早餐能够提高代谢,激活内脏机能。尤其是容易便秘的女性,吃早餐能刺激肠胃蠕动。而且,有利于不吃零食,避免午餐食用过量。为了上午的工作能集中注意力,早餐也是非常有利。

2、一日最多一顿面食。面食是小麦粉制成的食物。例如,面包、意大利面食、乌冬面、拉面等等。这些食物会造成血糖

值上升,升糖指数变高,容易导致肥胖。此外,面食主要是面粉,蔬菜、蛋白质含量少。

这些都是受欢迎的食物,但建议最多一顿面食,以此为契机重新评价饮食。因为高热量食物易造成腰上长肉。

3、等量食用蔬菜和肉。为什么韩国女性大多苗条?一方面是因为吃足够的肉,并且是包在蔬菜里吃肉。韩国泡菜等

早餐想“吃好”搭配必须巧

期不吃早餐,这不仅降低了工作效率,更重要的是对身体损害很大。

广式“喝早茶”营养搭配不全

研究发现,长期不吃早餐,会增加肥胖、高脂血症和糖尿病的患病风险,让胃病、胆结石等疾病缠身,还会影响认知能力、学习成绩和脑力工作能力,容易加速衰老。

《我国居民营养与健康监测》调查数据显示,8.6%的居民不能保证每天都吃早餐,其中有11.1%的广东人不吃早餐,高于全国平均水平。丁钢强表示,广东人爱喝早茶,吃的是凤爪、烧卖、叉烧包、排骨等,但奶豆类的食物,以及水果、蔬菜吃得太少,所以“喝早茶”应该更注意营养的搭配。

其实,早餐是“自主性”很强的一餐,只要提高营养意识,提前做好膳食安排和简单的食物准备,就能实现早餐的充足营养。丁钢强表示,有些晚睡晚起一族,觉得起来都差不多到午饭时间了,故也不吃早餐。“其实,从健康的角度来说,不管几点起床,都建议还是要吃早餐”。

营养早餐要具备五个条件

如何才算营养早餐呢?中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲表示,“吃好”早餐,重点在营养搭配上。

以《中国居民膳食营养素参考摄入量》作为参考,早餐的能量和各种营养素的供给量,至少要占到全天总量的30%。一顿营养的早餐,应该具备5个条件,即有淀

粉类食物、优质蛋白质类食物、富含膳食纤维和维生素C的果蔬、坚果和健康的烹饪方式。简单来说,应具体包含以下四要素——

- 1、面包、米粥等碳水化合物;
- 2、肉类、鸡蛋等动物性食品;
- 3、牛奶和豆制品;
- 4、新鲜蔬菜和水果。

刘爱玲称,可根据食物种类的多少来快速评价早餐的营养是否充足。如果早餐中包括了上面四种则为营养丰富的早餐,三种为营养较充足,两种或者两种以下则为营养不足。还要注意干稀搭配、不宜过凉。

羊城晚报

保护眼睛的方法

眼睛是我们心灵的窗户,明亮的双眼可以给人好印象。但是眼睛也是非常脆弱的,面对繁重的学业和工作让我们的眼睛一直处于在疲劳的状态,得不到好好休息和保护,导致出现很多的眼病问题。怎么保护我们的眼睛呢?眼睛保健有哪些方法呢?

眼睛保健的方法和措施:

1、不乱用眼药水。由于很多眼药水都是非处方药,因此不少人眼睛一不舒服就随便滴一滴,结果越用越糟。不乱用眼药水,用得对症,眼睛好了不一定就是炎症,也有可能得过,如果用了消炎的眼药水,专家说这样反而会更严重。一般只要是大包装,超过0.4毫升的眼药水都含

有防腐剂。如果眼睛只是干燥、疲劳症状,我们一般用不含防腐剂的人工泪液。

2、不用手揉眼睛。当眼睛不舒服时,人们会下意识地用手揉。殊不知,手上的细菌最多。美国一项研究发现,一双未洗的手可能藏有几十万个细菌,这些细菌会引起各种眼病,尤其红眼病等。因此,千万不要用手揉眼睛,如果眼睛不舒服,先把手洗干净,然后闭上眼睛,轻轻按一按。有异物时,也勿用手揉眼睛,应先闭上眼睛,等到眼泪大量流出时,再睁开眼睛眨几下,多数情况下,泪水会将异物冲洗出来。

3、外出要戴太阳镜。眼睛很容易受到紫外线的侵袭,不但眼角皮肤会老化,对视力也有一定影响。因此,只要一出门,尤

其是夏天或去紫外线比较强的海边、高山,余敏斌都会戴上太阳镜。

4、不戴隐形眼镜。现在普遍使用的隐形眼镜,都是使用高分子材质制造的,透氧效果不好,一定程度上阻碍了眼睛直接呼吸氧气,使角膜缺氧,一旦有细菌、病毒侵袭,就特别容易感染。建议首选框架眼镜,偶热佩戴隐形眼镜,最好半年验光一次。

5、连续用眼绝不超过40分钟。专家认为,正确的用眼习惯是保护眼睛的重中之重。一次用眼超过40分钟,就会休息10分钟,眺望一下远处,或者闭眼休息一会,这样眼睛才不容易疲劳和干燥。

6、打乒乓球、多转动眼睛。专家介绍

说打乒乓球时,眼睛会随着快速运动的物体转动,起到调节、放松的作用,延缓老花、预防近视。

7、常饮枸杞菊花茶。经常看电脑,让张健的眼睛也倍感疲惫,所以他常给自己泡杯枸杞菊花茶,这种茶有明目、醒脑、养肝的功效,可改善干眼症状。

8、多吃黄绿色蔬菜。

9、冬天多眨眼。冬天天气很干燥,再加上暖气和空调的袭击,更容易带走眼膜表面的水分,让眼睛干上加干。专家介绍在干燥的季节,或者长时间看电脑、电视时,一定会多眨眼,这相当于给眼睛做保湿按摩。另外,眼睛不要对着空调吹,以免出现干眼症。

健康网

冬天手干不妨多搓搓

冬季气候变得寒冷干燥,皮肤的代谢状况也跟着发生了一些改变。东南大学附属中大医院皮肤科主任医师张敬东提醒,涂抹护肤品时要注意次数。感觉手干时,可多搓搓手。

张敬东说,每天涂抹护手霜、润唇膏等护肤品的次数最好不要超过3次,否则会影响皮肤本身分泌油脂的功能,导致皮肤越来越干。每天睡前最好涂抹一次润唇膏,可有效防止嘴唇干裂。若干裂严重,用橄榄油代替润唇膏效果更佳。

张敬东提醒,由于很多人担心自己的手不够滋润,会不自觉地过度涂抹润肤霜,其实通过多摩擦双手也能促进血液循环,增强皮肤弹性,避免皮肤干燥。脚

部的护理也是如此。

不少人一到冬天就容易皮肤瘙痒,这很可能跟洗澡太频有关。一般来说,冬天最好每2~3天洗一次澡,时间要控制在10~15分钟。洗澡时,以淋浴为佳,不要用力搓揉或过度搓背。洗完澡,记得给全身涂抹润肤霜。

此外,若无特殊需要,建议冬天用清水洁面即可,若环境较差或使用了化妆品,可选择中性洁面产品。每天早晚都应清洗1次面部,建议使用30℃~40℃的温水洗脸。过冷的水不利于去掉污垢,过热的水会过度去脂,破坏皮脂膜。油性皮肤的人可交替使用冷热水洗脸,既能溶解皮脂,又可避免毛孔扩张。

中国妇女报

健身发汗有三法

“发汗法”是我国传统的健身与治病方法之一。中医学认为,发汗不仅有疏通经络、活动全身器官、促进体力等作用,而且对人体五脏六腑的活动功能也有积极的促进作用。

一是运动发汗。运用此法健身发汗,务必注意以下几个问题:首先要根据自己的运动能力来选择基础运动项目,不宜作超过机体耐受能力的运动;其次要把握好运动的度,只要感到脸颊有汗液流出,就应停止做发汗运动了,过度的发汗运动有害无益,大汗淋漓的结果往往会适得其反;再次是做好放松整理活动。

二是饮食发汗。可多穿些衣服或在气温较高的室内迅速吃些热粥,热粥以赤小豆粳米粥或绿豆糯米粥为佳。这种方法比较简单易行,而且可以避免因出汗过多而发生虚脱。若单用粥还不能达到发汗的目的,可用辣菜加热粥来发汗,患胃病、痔疮和肛裂等疾病的人不宜食用辣椒,则可改用生姜红糖水来发汗。

三是蒸浴发汗。即通过在浴室或温泉中洗热水澡来发汗,这种方法对青壮皮肤有益,同时也十分安全。但是,在运用此法时也应注意不宜出汗太多,究竟以出多少汗为宜,这要根据自己的身体耐受力而定。

健康时报

早晒足 午晒头 晚晒背

中医尊崇天人相应,冬季老人多晒太阳可以温暖体内阳气,驱除寒气,每天晒太阳30分钟以上,还能强壮骨骼。但是,晒太阳也有很多技巧,做对了才会事半功倍。

上午6点至10点晒脚踝。此时红外线比较强,紫外线偏弱,室内温度逐渐攀升,比较温和,适合晒足部。经过一夜的休息,老人的血液循环不畅,热量不易到达脚部,可能会引起脚腿肿胀。增加冻伤概率。起床后,可以适当露出脚踝,对着太阳晒晒脚底,不但能促进血液循环,让踝关节活动自如,还能令阳光直射足部穴位,促进机体代谢功能,提升内脏器官活力。

上午10点至下午4点晒头顶。这段时间阳光最猛烈,特别是中午12点至下午4点,紫外线较强,如果长时间暴晒太阳会给皮肤造成伤害。中医认为,头为诸阳之首,五脏精华之血、

六腑清阳之气皆汇于头部,适合在中午晒。老人可以在午饭后到室外散步一刻钟,脱掉帽子,让阳光温暖头顶百会穴,有助通畅百脉、调补阳气。

下午4点至5点晒后背。此时紫外线中的α光束较强,是储备维生素D的最佳时间,多晒太阳有助肠道内钙、磷的吸收。人体背为阳,很多经络和穴位都在后背,傍晚晒背有助于调理脏腑气血,温暖经络。晒的时候,可将双手搓热后摩擦后背的肾腧穴(位置与肚脐平,脊柱旁开15寸),有温肾助阳的作用。

需要提醒的是,冬季阳光中的紫外线较弱,如果穿得太厚,紫外线难以透过衣服到达皮肤,起不到保健效果。晒太阳时不要捂得太严,最好选择宽松、柔软、红色的棉质衣服,因为红色的辐射波能“吃掉”杀伤力较强的短波紫外线。晒的时候不要迎风,如果风太大,可以待在室内隔着玻璃晒太阳,也有一定效果。

中国妇女报

冬季养肺从食补开始



冬季是呼吸系统慢性病的高发季节,人们很容易出现出口干、唇裂、鼻塞、咽痛、干咳等症状,但同时,冬季也是养肺的好时机。惠州市中心医院中医门诊主任、惠州市名中医姚勇认为,冬季主寒,寒性凝滞,寒邪最易损伤人体阳气,所以冬天养肺十分重要。

姚勇介绍说,中医讲究五色对应五脏,白色入肺,因此冬季多吃白色的食物可以润肺、养肺,也可有效预防咳嗽、哮喘、咽炎等症。比如:百合、白莲子、银耳、莲藕等食物都属养肺首选。莲藕生熟皆可食用,生食可清肺入肺,熟食与排骨炖汤可健脾开胃,滋补养生;百合能润肺止咳、清心安神,可与西芹一起炒或与糯米熬粥;杏仁能润肺、止咳,可与薏米等熬制成粥,也可与猪肺等一起炖汤。

以食养肺应以温补为主。根据中医“虚者补之,寒则温之”

的原则,寒冷的冬天可以在膳食中合理适量加入温性且具有补益肺肾的食物。如羊肉、牛肉等肉类,黑豆、黄豆等豆类,核桃、花生、桂圆、红枣等干果。

如果选择以药养肺,可以选择一些生津润肺的中药。姚勇介绍,西洋参、太子参、沙参、麦冬、石斛、玉竹、百合、杏仁、天花粉、芦根、白木耳、黑木耳、龟板、鳖甲、地黄等都是滋养肺阴的药物。但服用时应谨遵医嘱,对症下药。

此外,适量运动可增强肺功能,也能增强人体免疫力,在选择运动方式时可根据个人体质选择一个适合自己的。姚勇强调,运动时要遵守“收养肺气”的原则,运动量不宜过大,运动强度不宜过高,运动时保持呼吸均匀,防止因出汗过多耗损阳气。此外,适量做呼吸动作对清肺也有很大作用,大笑也能清理呼吸道,使更多氧气进入人体内部,保证肺脏健康。

南方日报