

早秋湿热也要祛心火

面部是内脏功能的晴雨表

《黄帝内经》认为,“心为君主之官”、“心为五脏六腑之大主,主明则下安,主不明则十二官危”。意思是说,心是五脏六腑中的“老大”。心正常了,五脏六腑都会踏实工作;心若出了问题,五脏六腑就会失调。可见,心非常重要。早秋湿热,中秋前后燥,火热之邪容易对心造成损伤,使人烦躁不安、心神不宁,有碍气机通畅,进而导致心悸、胸闷、失眠、焦虑等症状。另外,此时气温依旧较高,机体出汗过多,阳气大量外泄,也容易出现心悸、胸闷。老年人心悸往往还会伴随失眠、多梦、疲倦等症。古人云“心静则神安,心不静,则神不安”,所以注重静神养“心”仍是本季养生保健的重点。

要想养心、祛心火,就要从饮食、运动及情绪等几个方面调理。

1、适当“吃苦”。祛心火,苦味食物首屈一指。心火过旺的人,更应该食用一些性寒而味苦的食物。苦味食物除了祛心火,还可以健脾燥湿,从而使人体达到平衡。苦菜、苦瓜、苦丁茶、百合、莴苣、苜蓿等,都可清心泻火。当然,凡事都有个度,吃“苦”

太多也不好,易伤及脾胃,引起恶心、呕吐或腹泻等不适症状,尤其是脾胃弱的老人要注意。天气热时,人的消化功能较弱,所以饮食上宜清淡爽口少油腻,多吃些容易消化的食物,忌大荤。另外,出汗多应及时补充水分、盐和维生素,可以吃西瓜、喝绿豆汤等,但忌大量吃冷饮,避免引起胃肠疾病。

2、不出大汗。中医认为“汗为心之液”,出汗较多最易导致心气耗伤,不利身心健康,所以运动最好选择清晨或傍晚,在公园、河岸、湖边等地点进行,比户外其他地方更凉爽。还要选择柔和的运动项目,如太极拳、广播操、慢跑、散步等,避免长时间在阳光下锻炼而中暑。游泳是最佳的运动,不仅可锻炼人体的手、脚、腰、腹,而且可以惠及体内的脏腑,如心、脑、肺、肝等,特别是对血管有益,常游泳不仅降温,消耗能量也大,有利于减肥。

3、心态平和。除了饮食、运动外,如果不能调整好心态,遇事急躁,更容易加重心火。中医上讲情绪的变化会导致肝气郁结,进而影响气血运行,久之就容易生病。因此,在当下的社会要保持舒畅的情绪,关键就是遇事“淡定”。



切忌悲忧伤感,要收敛神气。适时安抚经络,可纠正脏腑功能的失衡,更能养心。可晨漱后,闭目静坐,牙齿闭合36次,舌在口中搅动,津液充满后,分3次咽下。稍停,做腹式深呼吸:吸气时,舌头顶住上腭,鼻子吸气;将气慢呼出,默念“咽(xì)”字,不要出声,反复36次,坚持可健肺养心。

4、注重睡眠。心火旺盛容易影响睡眠质量,导致失眠。睡眠不好,长期疲劳会引起正气不足,进而导致血瘀、痰浊,同时还可能出现烦躁不安、注意力不集中、

心悸、心慌、头痛、头晕、疲乏无力等症状。《黄帝内经》中记载“心藏神”,就是说心主宰着人的情志和思维意识活动。只有心神安定的人才能正常睡眠,睡眠质量也较高。所以,应保证充足的睡眠,还可适当午睡,以保持充沛的精力。如有必要,还可在医生和药师指导下选择中药调理。党参、黄精有益气养阴健脾化源之功,三七、甘松有理气活血、开郁醒神之效,琥珀有宁心安神之作用,诸药合用,益气养阴,阴阳调和,阳入阴则睡眠调和。

生命时报

老人健步如何才能有效

直视前方。注意肩膀放松,别刻意保持一种固定的健步走姿势,以免颈肩部出现不适。

2、手臂乱扭。有的老人走路时喜欢晃动手臂,认为这样可以增加运动量。沈雁英认为,如果手臂的摆动幅度过大,会越走越累,影响运动效果。还有的老人,走路时双手背在身后,导致上身的重心前移,为了保持平衡,头颈和下巴也会向前伸,使佝偻的上身更加向前倾斜。背手走路时,双臂失去了调节身体平衡的作用,老人如果遇到坑洼路面或突发状况,身体失去平衡,极易摔倒。正确的做法是,手臂放松,让手腕自然地前后摆动,幅度以不超过肩高为宜。

3、内外八字。很多老人走路时习惯“内八字”或“外八字”,因为发力点和着力点与正常走路不一样,不仅起不到健身效果,反而容易造成髋关节和膝盖的过度磨损。沈雁英建议,走路时注意纠正自己,采用正步走的方式,前脚掌着地,抬头挺胸,目视前方,持续到身体微微出汗。

4、倒走、踮脚走。不少老人喜欢倒着走、踮脚走。沈雁英表示,倒走有助于锻炼腰部和背部肌肉,踮脚走可锻炼腿部肌肉。

但是,过量倒走或踮脚走路,易对髋关节和膝盖造成损伤。沈雁英提出,走路时不妨以正走为主,以倒走和踮脚走为辅,配合适量的力量锻炼,效果更好。

生命时报

降血糖有效的方法



胰岛素的分泌产生过强的刺激作用。日常用粗制谷物代替精制谷物,每餐可以选用洋葱、黄瓜、丝瓜、番茄、苦瓜等蔬菜,具有降血糖的作用。

2、降糖食谱:大麦红豆粥。将大麦米100克,清

水800毫升,红豆20克,放入锅中,加水,大火煮开,再改用小火,煲2小时即可。

3、补充含有铬元素的食物:补充含有铬元素的食物,如粗粮、小麦、花生、蘑菇、牛肉、鸡蛋等。铬可以激

活胰岛素,是正常糖代谢以及脂肪代谢的必需微量元素,补充铬元素可以降血糖、降血脂。

4、补充含有镁元素的食物:补充含有镁元素的食物,如小米、玉米、荞麦面、高粱面、燕麦、豆类、紫菜、蘑菇、绿色蔬菜等。如果缺乏镁元素,会使胰岛细胞结构发生改变,造成胰岛素的合成和分泌不足而出现糖代谢紊乱。适当补钙可以防高血糖和预防糖尿病。

降血糖温馨提示:

- 1、进行适当地体育锻炼,长期坚持,可以改善胰岛素抵抗和减轻体重。
- 2、每天喝些绿茶,绿茶中的多酚物质具有降血糖的作用,还可以对血糖的释放起到控制的作用。
- 3、避免压力,学会调节不良情绪,保持平和的心态,有助于血糖的控制,使降血糖的治疗更加有效。
- 4、暴饮暴食和饥不择食,还有经常发怒,都容易使体内的血糖水平急剧升高,一定要避免这些现象。

健康网

虽然早已过立秋节气,但由于“秋老虎”的徘徊,上海的秋天总是让人感觉姗姗来迟。在不少市民眼中,冠心病在冬季才会高发,事实上,在夏秋交替时由冠心病引发的心肌梗死并不少见。上海远大心胸医院终身院长孙宝贵教授指出,“秋老虎”这种闷热、高温天气,会使人体大量出汗,体内水分流失,血液黏稠度升高,致使发生血栓、心梗等心血管疾病。同时,高温环境下人体交感神经兴奋,心率加快,冠状动脉收缩,增加了冠心病的发作风险。因此,夏秋之交要特别注意一些身体危险信号,如半夜突然胸闷胸痛,莫名冷汗直流可能是心梗前兆,千万不能忍到天亮。

高温闷热出汗多 容易形成血栓 孙宝贵教授分析,虽然寒冷的冬季是心血管疾病的高发期,但是在气温高、气压低的天气,特别是高温闷热的“秋老虎”时节,空气中湿度增高、含氧量降低的时候,平时患有高血压、冠心病的人常常会感觉不适,出现胸闷、气促、头晕等症状。另外,高温天气会使人体出汗过多,血液浓缩,如果不能及时补充水分,容易形成血栓。一旦斑块破裂,血栓形成,堵塞血管,可引起急性心梗发生。而且在炎夏夜,人

们往往得不到很好的睡眠,也是心脑血管疾病重要的诱因之一。

闷热的天气还会使人出现情绪波动,使人心情烦躁、心火旺盛,这也是诱发冠心病突发的危险因素,这段时间因工作劳累缺乏休息的年轻人尤其要警惕心肌梗死突然来袭。

昼夜温差大或诱发心血管病 温差大是季节交替容易引发冠心病的另一大原因。孙教授说道,每当季节交替时,昼夜、室内外的温差都比较大,血管也会有热胀冷缩,因此温差过大易诱发冠心病。

据了解,当天气渐趋凉爽,忽凉忽热使人体血管时常处于从扩张到相对收缩,又从收缩到扩张的状态,这对患有心血管疾病的人来说是一种健康威胁。而且,在天气凉爽时,一些心血管病患者会放松警惕性,日常起居和服药失去规律,遇燥热天气再度来临,容易导致疾病急性发作。

对此,孙教授建议,夏季经常补水的习惯在夏秋之交仍要继续坚持,尤其是患有高血压、心脏病等慢性病的市民。老年人在睡觉前更应注意补充一些水分,防止睡眠后血流速度下降及血液浓缩。

胸痛出冷汗或是心梗前兆

“胸痛是一种很常见但又非常可怕

的症状,引起胸痛的原因和疾病有很多种,有的是致命疾病的症状,有的却只是一过性的症状。”孙教授说,是否能快速准确地对其诊断显得十分关键。“高危的胸痛,最常见的就是会引起心肌梗死。”

孙教授指出,在所有因急性冠心病发作死亡的患者中,死于救护车內或急诊室的患者所占的比例居高不下,特别是年龄在25~44岁之间的中青年患者院外死亡的比例更高。这说明45岁以下的患者对急性心梗发作前的先兆和急性发作的症状认识不足,错过了治疗的最佳时机。

研究发现,在心肌梗患者中,部分人在发病前的几个月至数周内可出现胸闷、胸痛、头晕、出冷汗、恶心呕吐或短暂失去意识等症状。孙教授强调,一旦出现这些情况要及时去医院诊断治疗。急性心肌梗患者若能及早发现先兆并得到及时处理,就能有效降低死亡率。另外,中青年人更要加强对心血管病危险因素的控制,不吸烟,限制饮酒,控制体重,同时应提高对急性心梗发作先兆的认识。

预防心梗别搬抬重物 “有冠心病心绞痛或者有冠心病

危险因素的人,要尽力预防心肌梗塞的发生。”孙教授建议,在日常生活中要注意以下几点:

首先,绝对不搬抬过重的物品。搬抬重物时必然弯腰屏气,这对呼吸、循环系统的影响与用力屏气大便类似,是老年冠心病诱发心梗的常见原因。其次,放松心情,愉快生活,对任何事情要能泰然处之。

再次,洗澡要特别注意。不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡。水温最好与体温相当,水温太热可使皮肤血管明显扩张,大量血液流向体表,可造成大脑缺血。洗澡时间不宜过长,洗澡间一般闷热且不通风,在这样环境中人的代谢水平较高,极易缺氧、疲劳,老年冠心病人更是如此。冠心病程度较严重的病人洗澡时,应在他人帮助下进行。

最后,气候变化时要当心。在严寒或强冷空气影响下,冠状动脉可发生痉挛并继发血栓而引起急性心肌梗死。气候急剧变化,气压低时,冠心病病人会感到明显的不适。国内资料表明,持续低温、大风、阴雨是急性心肌梗死的诱因之一。所以每遇气候恶劣时,冠心病病人要注意保暖或适当加服硝酸甘油类扩冠药物进行保护。

新民晚报

中医认为,虚胖是因为体虚,代谢能力弱,体内的垃圾不能得到及时地清除,于是堆积在身体里面,久而久之形成肥胖。

这种胖大多与气虚、阳虚有关。由于元气不足,机体往往不能很好地抵御外界邪气的侵袭,因此容易生病。平时,整个人也总是疲乏无力、精神不振、气短懒言、容易出汗、胸闷、消化不良等。

要想改善虚胖体质,可以从日常生活饮食起居等多个方面进行调节,加以改善,同时还可以辅助一些药茶减肥法。但是,虚胖的人不能乱喝减肥茶,比如抑制食欲之类的茶就不适合。因为虚胖的人本来身体就弱,如果再抑制食欲,会带来一系列不好的连锁反应。

什么样的减肥茶更适合虚胖人群? 中国保健养生协会会长吴大真推

宰血液运行,濡养头面及皮肤,使面部皮肤红润光泽而富有弹性。若心之气血充盈,则面部红润有光泽;若心之气血不足,则面色苍白暗淡。

如果外感六淫,七情内伤,以及饮食、劳倦等因素的损害均会影响五脏正常的生理功能,而引起相关系统乃至全身的病理变化。进而损及容颜,导致疾病的发生。

陆医生建议保持心情舒畅,避免过多忧虑。还可多吃富含维生素C的蔬菜水果,如猕猴桃、西红柿等,尽量避免食用生冷油腻、辛辣刺激的食物;养成良好的生活作息习惯,加强锻炼,打球、跑步、散步、太极拳等均能疏通气机,和畅气血,尽量避免熬夜,注意劳逸结合,保证充足的睡眠;不滥用化妆品,注意日常皮肤护理及防晒。

新民晚报

爬行 健身效果有多强

时下,人们健身的方式可谓五花八门,在很多场所出现了一种奇特的运动方式——爬行。爬行真有健身效果吗?是否有利也有弊?

古代名医推崇爬行运动

在中医的典籍中,古代名医对爬行的作用都有很深刻的认识,华佗的“五禽戏”中就有模仿动物爬行的动作。从中医的经络理论来讲,爬行可以使气贯全身,让气在各个器官和经穴中流动,从而起到健身的功效。

爬行可促进全身协调

从现代医学的角度来讲,主要认为爬行动作具有全身协调性,能使一些平时使用较少的肌肉得到锻炼,同时也能强化全身的肌肉、韧带、骨骼等组织部位。

目前,爬行主要分为跪爬(或叫手膝爬)和手足爬两种姿势。前者是以两手和两膝着地,手膝交替依次爬行的方法,其特点是头抬起,五指分开着地,两臂与肩同宽,两膝着地,与肩同宽;后者是以两手和两脚着地,手足交替依次爬行的方法,其特点是头抬起,五指分开着地,两臂与肩同宽,双足着地分开约一肩半宽,脚前掌着地,膝微屈。后一种锻炼性更强。

爬行有“四益”

1、“益通”。爬行健身是一种全身性运动,非常符合中医的整体观念。中医重视一气贯全身。爬行时,气可通过运动到达全身各部位,特别是四肢。因此对一些如腰部部疾病、腰肌劳损以及多种颈、肩、脊柱病等,爬行均具有一定的疗效。

2、“益流”。人体直立时,要推动气血循环,就要克服血液的重力影响,心脏的负担就会很重;而且人在直立运动时,以下肢活动为主,气血会更多地下行,人体心脏及其上部的器官气血就会减少。与此相比,爬行时由于心脏及其以上部位位置降低,有利于全身的气血循环,对防治心病

虚胖 喝杜仲茶减脂



荐杜仲茶。它能够有效解决虚胖者的减肥难题。

中药杜仲是由杜仲的干燥树皮经炮制而成,味甘、性温,入肝、肾经,具有补肝肾、强筋骨等功效。杜仲茶不含茶碱,无咖啡因,含有丰富的蛋白质、氨基酸,易吸收,有调节血脂、降血压、补肾护肝、通便利尿、增强免疫力等功效。现代研究表明,连续服用杜仲一个月以上,可明显降低人体皮下及内脏周围的中性脂肪含量,加快其他蛋白质的合成,消耗体内能源,从而减少积蓄在体内的中性脂肪,平均可减肥1.5~2.0公斤。

杜仲茶的冲泡方式很简单:取杜仲5~15克,用500毫升、85℃左右的开水冲泡,加盖闷泡5分钟即成。每餐半小时后饮用,每天坚持喝1000~1500毫升左右,长期坚持就会有效果。

生命时报