

冬日晒太阳 胜似喝参汤

民间有句俗谚“冬日晒太阳,胜似喝参汤”,冬季晒太阳古人叫负暄,也叫负日、负曝,为历代养生家所推崇。中医认为,冬阳和煦温暖,晒晒背部,可刺激督脉,能振奋人体阳气,疏通经脉,使气血顺畅,收到防病健身的效果。隋代巢元方在《诸病源候论》中说:“凡天和暖无风之时,令母将儿抱日光下嬉戏,数见风日,则血凝气刚,肌肉硬紧。”可见,让孩子常晒太阳能增强体质。清代赵学敏在《本草纲目拾遗》中指出:“太阳火除湿止寒痹,舒经络,润冷,以体曝之,则血和而病去。冬月以旧布晒,受阳气,覆体,皆能却疾。作酱日晒,受日气多,人食之多补脾胃,久服长生,养生家有服日光法。”

研究表明,日光中含有紫外线、红外线和可见光,人体在晒太阳时,在三种光线的照射下,可能产生很多有益的生理作用。紫外线是一种“天然消毒剂”,能够杀死皮肤表面上的细菌,改善

体内的糖代谢,促进体内维生素D的合成,维生素D可以调节钙的代谢,促使钙在肌肉的收缩和神经冲动的传递中发挥作用,使肌肉力量增强,有助于儿童的生长发育,有效预防老年人骨质疏松。紫外线还可以使黑色素氧化,在充足的日照下,可以促进人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺素的分泌,这将有效改善情绪低落、精神抑郁等不良心理。红外线可以增加皮肤的温度,改善皮肤的血液循环,对皮肤组织生长、关节肿痛的治疗均很有好处;可见光有一定的镇静、止痛、解痉作用。总之,日光浴对改善人体的新陈代谢,增加食欲,改善睡眠,提高机体的抗病能力等,都是很有帮助的。不过,晒太阳是有学问的,只有科学的晒太阳,才能达到效果。怎样科学地晒太阳呢?

室外最好

选择清洁、平坦、干燥、周围绿化较好、空气流通、向阳且能避免强光

侵袭的地方晒太阳最好。但不宜在沥青地面上进行“日光浴”,沥青地面升温时会散发出有毒物质,反而污染皮肤和不利子呼吸。在室内晒太阳时必须打开门窗,以避免玻璃阻止紫外线通过。

防护到位

因紫外线必须和皮肤亲密接触才能起到应有的作用,所以要充分暴露。但为了避免日晒伤,要注意暴露的部位:躯干部皮肤对日晒红斑的敏感性高于四肢,上肢皮肤的敏感性高于下肢,肢体屈侧皮肤的敏感性高于伸侧,头、面、颈部及手、足部对紫外线最不敏感。因此,我们可以选择敏感性差的部位充分暴露,而敏感性高的部位适当涂抹防晒产品,以降低晒太阳带来的副反应。戴墨镜可以避免阳光直射导致眼睛损伤。

因人而异

凡患有出血性疾病、较重的心脏

病、尿毒症、活动性肺结核等严重疾病者不宜多晒太阳。此外,太阳辐射太强易引起白内障、光照性皮炎、结膜炎和热调节障碍,要特别加强预防。对患有佝偻病症状或平时从未服过鱼肝油和钙片的孩子,特别是营养不良或人工喂养儿,应先服一段时间的维生素D制剂,以防在晒太阳时突然发生抽风。

注意细节

晒太阳前不宜吃芥菜、雪菜、莴苣、螺、虾、蟹、蚌等光敏性食物,以免引起光敏性药疹或日光性皮炎。晒后还要多喝水,多吃水果、蔬菜,补充维生素C,可以抑制黑色素的生成。时间以上午9~11时、下午3~4时为宜,每次晒15~30分钟。晒太阳时若出现体温升高、恶心、呕吐、头痛、头晕以及食欲减退或睡眠障碍等症状,应立即停止或缩短照射时间。

中国中医药报

健身常做“手跑”运动

“手跑”就是以“手”为中心进行的一系列健身活动。“手跑”前的热身活动,可以活动手指的关节,甩动腕部、臂部和肘部(仿效抛球和发乒乓球运作),目的是促进血液循环。“手跑”运动适宜躺在草地上、沙滩上或垫子上进行,也可以躺在床上进行,健身者仰卧身子,双臂向上伸直,摹拟各种运动的动作,但要有意识地发力,每次可做两分钟。“手跑”的多种形式如下:

自行车式 可以仰卧或坐位,双臂向上或向前伸,模仿双脚蹬自行车的动作,每个动作持续2分钟。

拳击式 进行“拳击”运动时,可想象面前是一个沙包,然后挥拳出击,每做一组挥拳100下左右,要缓和、均匀用力,避免肌肉拉伤。

抛球式 健身者可以选择橡皮球,尽力将球抛向空中,当落下时,要稳稳地接住,或者将球用力抛向墙壁,反弹时再顺势接住。老年人可以不甩球,而仅仅空手做抛、掷、接球的动作,同样起到健身的效果。但这样的空手运动每次最好坚持3分钟左右,才能收到良好的效果。

展翅式 在做这个运动前,可以站立,将身体微微向前倾斜,双臂模仿鸟儿的翅膀,上下前后扇动,节奏可快可慢,或者快慢结合,反复几次后,恢复站立姿势,每次要坚持做2分钟以上,不急不缓的动作,可以让关节得以活动和放松,缓解肩部疾病。

“手跑”运动花费时间不多,对运动器具和场地要求较宽,有利于普及,是一项适合于老年人的运动。尤其适合有残疾的老年人,不仅能收到与慢跑相同的健身效果,而且还有助于防治老年人常见的肩周炎、关节炎等疾病,是一项一举多得的健身活动。中国中医药报



哈尔滨:精美绝伦的冰雕艺术

1月3日,在哈尔滨冰雪大世界园区内举办的第八届中国·哈尔滨国际组合冰雕比赛进入最后一天的比赛,各代表队选手的创作进入最后收尾阶段。主题各异的冰雕艺术品精美绝伦,引人入胜。

新华社

老师和家长恰到好处地批评和赞美是必修课

最近有报道称,在一篇作文里,小学生把班主任比喻为“大仙”。正由于遇到了“大仙”,“在我犯错时,您对我吹一口仙气,让我明白事理,分清是非。感受到那份暖暖的仙气渐渐流到我的心田,顺便种下了一颗自信心。当您每次鼓励我的时候,有一股爱的力量正悄悄推动着我前进的步伐”。所以,该小学生前后判若两人,让班主任刮目相看。

不可否认,赏识教育确实可以在一定程度上培养学生的自信心,让学生从成人赞美的目光中看到信任与爱的力量。赏识学生,给予学生及时的鼓励和表扬,会让学生产生自豪感和成就感,促使其不断进步。更何况,学生在成长过程中确实需要来自外部的赞美和认可,适当的赞美是激励学生成长的催化剂,当学生表现优秀

时,家长的一句鼓励可以激发孩子的干劲,提高孩子做事的积极性。

这些道理大家都懂,但现实中还是有很多家长和教师忍不住批评学生,因为他们不能很好地控制自己的情绪,尤其是当孩子做错事时。一味地批评只能让孩子产生深深的自卑感,甚至自暴自弃,走上极端。前不久,一则“毕业后,他用耳光‘报答’当年的老师,并扬言以后见一次打一次”的新闻轰动了整个朋友圈,这个已经毕业多年的男人称,因20年前被初中班主任欺负,对其心灵造成了一辈子的伤害,所以才做出如此举动。无论是家长还是老师,都应重新审视自己的教育方式,当学生做错事时,大人的应对方式才能体现出自己的涵养。当孩子做错了,大人应忍住心中的怒火,学会控制自己的情绪,

避免把自己的教育焦虑转嫁到学生身上,要秉持心平气和的态度,用一种学生可以接受的批评方式,向学生讲清楚自己错在哪,为什么错,这样学生才能欣然接受大人的批评,在认清自己错误的同时,不会留下心理阴影。

与惩罚教育比邻而居的是赏识教育。在这个社会上,还有一些人坚信“好孩子是夸出来的”,他们在一味地运用赏识教育。然而,表扬真的是教育孩子的“神器”吗?“温室里的花朵”到底能不能面对真实的世界?前不久,不少儿童及家长在接受《半月谈》记者采访时提到,孩子离开家庭接触社会进行公平竞争时,由于不再被表扬、赞美包围,没有了众星捧月的特权,会出现失落、挫败等情绪落差,由自信心爆棚变得很不自信。

中国教育报

多喝热水养生又治病?

水或冻饮容易损伤脾胃阳气,引起胃肠不适。很多人习惯通过大口喝冷饮来解渴,长久为之,则易造成脾胃虚寒,形成虚寒体质,出现怕冷、手足不温、脘腹冰凉的症。

现代医学研究表明,喝凉水与肠易激综合征、肠胃炎的发生有关,尤其一次性大量摄入冷饮,胃肠道突然遭受强烈的冷刺激,毛细血管收缩,平滑肌痉挛,很容易引起胃痛、胃胀、腹痛、腹泻等不适。人摄入的水、食物需加工到合适的温度才能被身体利用,而饮用温度适宜的热开水一方面可以为人体提供热量,另一方面能提高消化酶的活性,促进胃肠蠕动,从而更利于胃肠道的消化吸收功能。因此,对于一般人或是体质虚寒的人而言,平时饮用温热的水更符合保健的理念。

中医认为,温开水胃有温煦中土阳气的作用,有利于胃腐熟水谷及脾运化水谷、产生精微营养物质,能促进人体的消化吸收、血液循环、新陈代谢等。

另外,不仅热水,多数温热的食物都能散寒,尤其适合虚寒体质的人群,并在某些寒性疾病的治疗中起到辅助

作用。比如风寒感冒,可以喝热的姜汤驱散风寒。中医用治外感风寒的一首经典名方——桂枝汤,在服用方法上也强调要喝热稀粥来辅助发汗解表。女性月经期间出现小腹冰凉、痛经、怕冷的朋友也可以通过饮用热汤、热红糖姜茶来缓解经期不适。

常喝的热开水≠滚烫的开水

“喝热水”并不代表水越热越好。有不少人喜欢喝烫的水或刚煲好的粥、汤,这些都属不良饮食习惯。喝水时,水需要经过我们的口腔、食管,然后到达胃部。口腔和食道黏膜非常娇嫩,能耐受的温度一般在50~60℃。而由于食管对温度的敏感性不及口腔,当人在喝热水、吃烫食时,往往因为怕烫到嘴,会赶紧咽下去,这个时候食管黏膜很容易被烫伤。食管黏膜在反复受到高温的刺激过程中,容易引起慢性损伤和炎症。世界卫生组织下的国际癌症研究机构在经过相关的研究后,正式提出过热的饮品可能增加食管癌患病风险,并将温度超65℃的食物列入致癌物2A类,呼吁人们要警

惕高温饮食对人体健康的危害。

对于一般人而言,饮用35~40℃的水最为适宜。人体胃肠道的温度约为37.5~38℃,这与人体内环境的温度相接近,会让胃肠道更舒适。怕冷人群可以选择饮用温度稍高的水,但最好不要高于50℃。饮用中药时,大部分中药汤剂也都建议采用温服法。而有祛风散寒、温里祛寒功效的中药,或部分补益药、活血行气等功效的中药汤剂则通常建议热服以助药力。

喝热水并不能包治百病

虚寒体质或平和质的人喝些热水是有益的,但平素常有口干咽燥、眼睛干红、小便发热、小便黄、大便干结等症状的人则适合饮用温度稍低的水,一般以25℃左右的常温水为佳。虽然临床上也有热药冷服或寒药热服的特殊情况,但对于饮水,参照以上服用中药的一般规律即可。

同时,生病要及时就医,对症用药,没有任何一种方法可以包治百病,所有的养生条款都需要因人而异。

中国中医药报

人体五脏有五怕:心怕累,肝怕堵,脾胃怕生冷

中医学里,心、肝、脾、肺、肾不仅代表身体器官,更是养生的最终落脚点。人们日常生活中的一些坏习惯却在悄悄伤害五脏,必须引起重视。

心怕累。心为君主之官,主血脉与神志,是人体生命活动的主宰。中医认为,心藏神,心的气血充盈,神得以涵养,人才会头脑清醒、神思敏捷、睡眠香甜。反之,如果人的记忆力下降、昏眼花而多梦,则表明心气、心血不够用,要赶快补充。心脏功能异常,会出现心慌、心悸、胸前区疼、嘴唇或指甲发青、口舌生疮、失眠多梦、神经衰弱等问题。红枣、红椒、樱桃等红色食物与心相关,日常适量食用可补心。苦味入心经,清心火最佳的食物是莲子和苦瓜。

肝怕堵。中医学认为,肝为刚脏,主疏泄与藏血。《素问·灵兰秘典论》中把肝称为“将军之官”,用将军刚强急躁的性格形容肝的生理特点。肝脏是否能正常发挥疏泄功能,是维持气机通畅的重要保证。一旦肝脏的疏泄功能紊乱就容易堵,患者常表现为闷闷不乐、易怒、胸肋胀痛等。

为保证肝脏健康和疏泄功能正常,一定要满足4个条件:1.肝血、肝阴充足;2.不要经常郁闷压抑而束缚肝脏;3.不要经常吃药、饮酒、熬夜,令肝脏疲劳;4.不要感染病毒。另外,日常可拍打两肋,有助肝经气血运行。

脾胃怕生冷。脾为后天之本,主运化,喜燥恶湿;胃主受纳与通降,喜润恶燥。脾胃系统异常者,可能有消化不良、食欲不振、恶心、呕吐、打嗝、烧心、腹泻、便秘、胃炎等问题。

中医认为,黄色、甘甜味与脾胃相

关,归属脾土系统,能调养、补益脾胃之气。所以,脾胃不好的人适宜穿黄色衣服,居室多用黄色。饮食上应多吃黄色和甘甜食品,如小米、玉米、南瓜、黄豆等,可滋养脾胃。另外,常拍打足三里穴(外膝眼向下四横指处),可增强脾胃运化功能。

肺怕环境差。肺为娇脏,喜润恶燥。肺主气,司呼吸,主宣发与肃降,朝百脉,主治节,通调水道。空气污染、居室环境差等特别容易伤及肺部,若病邪侵犯肺部,会导致肺气宣降出入失调,患者可出现咳嗽、气短、易感冒、哮喘、鼻塞、咽喉肿痛等症状。

《养肺论》中指出,肺主统帅一身之气,而“七情之客,皆气主之”,调节七情以养气就可直接养肺。此外,“慎言语,节饮食”,也可防止肺气耗伤。室外空气较差时,建议减少外出。人体经络穴位中,檀中穴(前正中线上,两乳头连线中点处)是调理肺之气机的要穴,常敲打此处,对于调理多种肺部疾病均有良效。

肾怕缺水。肾主水,具有调节全身水液代谢的功能。《素问·水热穴论》中记载:“肾者,胃之关,关门不利,故聚水而从其类也,上下溢于皮肤,故为浮肿。浮肿者,聚水而生病也。”中医认为,经常转动腰部有助养肾。八段锦中第六式叫“两手攀足固肾腰”,对养护肾脏大有益处,具体方法:双手伸直上举至头顶,交互向上拉伸两次;身体向上伸,微微后仰;弯腰,双手尽量伸至脚尖,抬头向上看;缓缓低头,起身,双掌沿双腿两侧慢慢上移,托住后腰,身体后仰;最后,身体回正,两手放下。

生命时报

家用物品该多久清洗一次?

家里的清洗工作到底该多久一次呢?近日,英国《每日邮报》刊登了一份指南,介绍了人们清洗常用物品的频率。

1.常用物品需每天清洁。虽然我们每天都会洗脸、刷牙和换洗内衣,但有些白天穿着时间较久的衣物,比如衬衫、上衣、打底裤,应该每天清洗一次。此外,毛巾、抹布等一些常接触食物的物料,也应每日清洁。

2.外套、睡衣3~5天清洗一次即可。比如裤子、裙子等外套为保持干净、无异味最好如此。睡衣、浴巾这种贴身衣物也是。

3.小件床上用品最好每周清洗。专家建议人们每周清洗一次床单和枕

套,以保持织物柔韧,增加使用寿命。另外,牛仔褲、工装褲、文胸等也如此,尤其是牛仔褲,很多人为了穿着好看而长期不洗,这种做法非常不卫生。

4.较大件物品每月清洗一次。很多家庭三五年也不洗一次床垫,如果清洗不方便,应当每个月用吸尘器彻底清理一次。床罩、被套和洗碗机的清洗频率也应每月一次。

5.根据使用和居住情况而定。每个家庭的情况都不一样,有些东西应由自己斟酌清洗频率,比如窗帘、窗户、枕头、烤箱和地毯等,但是专家建议,这些物品至少每六个月清洗一次。

生命时报

吃草莓补维生素C

草莓在欧洲享有“水果皇后”“神奇之果”的美誉,不仅色泽鲜艳、香郁可口,而且营养丰富。

每100克草莓可食部占97%,含水量91.3克,能量32千卡,蛋白质1.0克,脂肪0.2克,碳水化合物7.1克,不溶性纤维1.1克。草莓属于低升糖指数食物,糖尿病患者可适量食用。草莓含有多种维生素,其中以维生素C含量丰富,47毫克/100克,所以吃一定量的草莓能够补充维生素C,而这种营养物质

有助于预防坏血病和牙龈出血;促进胶原蛋白的合成,增加毛细血管的韧性,预防骨质疏松;促进胆固醇的代谢,预防动脉粥样硬化。草莓还含有多种矿物质,每100克含钾131毫克,钠4.2毫克,钙18毫克,磷27毫克,镁12毫克,铁1.8毫克,还含有锌、铜等微量元素。草莓高钾低钠,适宜高血压和水肿型肾病患者食用。草莓虽好吃,但要注意摄入量,同时还要注意其他种类水果的摄入。

生命时报

喝牛奶是个“技术活”

早餐喝一杯,开启一整天的活力;睡前喝一杯,助自己香甜入梦。作为公认的营养饮品,牛奶已成为很多人健康饮食的一部分。但是,如何正确喝牛奶,喝多少,什么时候喝最好?很多人也许就不清楚了。

喝牛奶是个“技术活”,喝法不对可能会让健康大打折扣,应当因人而异,适度适量。

1.购买牛奶。优质牛奶颜色乳白,乳香清淡,口感稀薄,闻起来香味很淡,入口后有淡淡的奶香。需警惕的是,入口前就有扑鼻的香味,入口后奶香味久久停留的牛奶,极有可能加入了牛奶香精。即有些牛奶所谓的“浓”,可能是商家在牛奶中加入了香精、增稠剂和稳定剂等添加剂,因此不必盲目追求浓滑的口感。可以在盛冷水的碗里,滴几滴牛奶,奶汁凝固沉淀者为质量较好的牛奶,浮散者说明质量可能欠佳。

通常应当选没有任何添加剂的“纯牛奶”,同等价位选择脂肪含量高的,质量会更好。健康成人和儿童选全脂牛奶,全脂牛奶最大限度地保留了牛奶中的营养物质,含有丰富的脂溶性维生素A、D、E、K等,并且含有天然钙质。高血脂和需要控制体重的人应选低脂奶,有利于控制热量。脱脂牛奶完全脱去了脂肪,有刺激胃酸分泌的作用。

2.喝牛奶。每天适量喝牛奶并不会长胖,但不能拿牛奶当水喝,成人每天喝300ml左右,但奶制品的摄入量不能超过500ml。要注意的是,空腹饮用牛奶会导致其中的蛋白质等成分,未经充分消化就进入肠道,造成营养流

失。牛奶、面包加果蔬或鸡蛋,麦片粥加果蔬,都是比较好的早餐搭配,让牛奶与唾液消化酶充分接触,更有利于成分吸收。对于胃部不好的人来说,可以在饭前一小时左右喝蜂蜜牛奶。饭后休息一会饮用牛奶,胃里有淀粉类食物,可以帮助牛奶中的蛋白质得到充分吸收。

牛奶是否促进睡眠还有待研究,只是相比于其他食物,它含有一些有利于预防失眠的成分,比如钙、维生素B6等。从热量上看,牛奶的饱腹感较强,一小杯牛奶就能有效缓解饥饿感,避免睡前“饥火中烧”睡不着,远比吃方便面、面条、饼干、面包、烤串等宵夜更有利。如睡前半小时至一小时喝热牛奶,以100~200毫升为好,喝多了消化吸收的时间就会较长,反而影响睡眠。饮用后应及时刷牙,充分清理口腔,避免微生物滋生,造成口腔疾病。

3.煮牛奶。牛奶煮沸后,所含蛋白质会出现溶胶状态变成凝胶状态,其中的钙会出现磷酸沉淀现象,维生素被破坏,同时牛奶中的乳糖遇高温会焦化,影响人体吸收。最好是采用“巴氏消毒法”,即将鲜牛奶加热至62℃保持30分钟,或加热至71℃保持20分钟,这样既可将细菌杀死,又不会影响吸收。生活中不提倡喝冷牛奶,易引起胃部不适,建议稍微加热再喝。微波炉加热比较方便,但需注意不能用塑料袋直接加热,要使用玻璃容器加热。至于牛奶不加糖,和消化关系不大,主要是为了改善口感,但孩子喝甜的牛奶不宜调得过甜,这样会刺激孩子的味蕾,从小养成喜爱甜食的不良习惯。

健康报网