

春天养生:每天50次这个动作,神清气爽一整天

有些人的养生之道是梳头,这样做真的有用吗?

春天是万物生发之时,中医称之为“阳气始生”。人体刚升起的阳气汇聚于头部,还比较微弱,颈项部为连接头和身体的交通要道,所以,春天保护好头颈部是很重要的。

北京中医医院针灸科主任医师孙敬青、北京中医药大学针灸推拿学研究生陈瑛介绍,学习以下养生技巧,可以帮助我们保护头颈,生机勃勃地度过美好春天。

着风受凉按摩大椎穴

古人曾说:“东风生于春,病在肝,俞在颈项……春气者,病在头。”意思是春天吹起东风,病邪易从颈项入侵人体,由于肝脏在中医里对应春季,故病

邪最终会侵犯肝脏;同时,头部容易染病,产生头痛、头晕、鼻塞、流鼻涕等症状。

保护头颈最基本的就是不要着风受凉,戴上围巾和帽子是最简单的方法。如果头颈部已经着凉,出现不适症状怎么办?如果不到需要就医的程度,教大家一个按摩穴位的方法。

人体有个穴位位于第七颈椎之下,叫大椎穴,一低头脖子后方最突出的一块骨头下面就是此穴。这个穴位也被称为“诸阳之会”,是人体所有阳经的经脉和督脉的交会穴,对于调节和激发人体阳气有很好的效果。

具体操作方法是在大椎穴上抹上推拿油或者普通的香油,然后用手搓,直到穴位发红发热,症状轻的人可直接感到症状缓解。也可以用艾灸的方法

灸治大椎穴,效果更好。

另外,颈项部的风池穴也建议经常揉按。风池穴位于后颈部,在头额后面大筋的二旁与耳垂平行处,以双手拇指或食指中指指腹按揉双侧风池,使局部酸胀,每日2~3分钟即可。

清晨起床“梳头”50次

除了保护自己不受邪气影响之外,我们可以借天地间的升发之力来帮助自己。《黄帝内经》中提到“披发缓行”,“披发”意为不让头部受到束缚,使头部的经脉气血通畅,令阳气更好地升发。具体可采取“梳头”的方法。在春天的清晨,用梳子轻轻梳理头皮,和平时梳头一样在同一路线来回梳50次以上,有助于在这一整天保持神清气爽的状态。

此外,还可以“茶灸”升阳。沏一杯

热茶,喝的时候让热茶在嘴里多停留一会儿,感觉有口水分泌出来了,把茶汤跟口水一同咽下。有时可能会发一些汗出来,这是气血通达之象,但一定要等汗干了再出门,否则会适得其反。

茶灸跟艾灸的原理相同,都是借助热力疏通经脉,生发阳气。茶灸是借茶水的热力,作用在牙和牙龈上。牙和牙龈中分布着丰富的神经,神经与大脑相连,故牙疼时会引起烦躁,甚至头痛。刺激牙和牙龈可以使阳气直达头部。

“披发缓行”中的后两个字意为要进行缓和的运动让身体复苏,气血流动慢慢加速。所以春天要进行舒缓的运动,上班族和上学族坐姿较久,长期盯着书本和电脑,可以每隔一段时间做一做颈部运动,放松大脑的同时也有益于阳气升发。

北京晚报

心情差,血糖往上蹿

很多糖友会遇到这样的问题,每当身体疲劳、心情不佳,或焦虑烦躁时,血糖极易飙升,到底是怎么回事呢?

糖尿病是一种代谢性疾病,需要通过控制饮食、适量运动、合理用药以及监测血糖来控制病情,但保持良好的情绪同样不可忽视。当人的心情平稳时,交感神经与副交感神经相对平衡,使参与血糖调节的内分泌激素处于平稳状态,血糖更易控制。当心情发生波动时,交感神经会刺激体内升糖激素的分泌,使血糖骤然上升,从而加重病情。生活中调节心情可采用以下两种方法:

为何心梗会缠上年轻人?如何预防意外发生?

高强度、高压、高度紧张、持续过劳的工作状态已成为年轻人猝死的重要诱因。专家提醒,当前年轻疾病呈年轻化趋势,年轻人应养成健康生活方式,尽可能避免意外事件发生。

“年轻人心脏疾病发病率逐渐上升,主要与社会环境变化及不良生活方式相关。”东南大学附属中大医院心血管内科主任马根山分析,首先,过于油腻的饮食习惯易导致高血脂,进而引发心脏疾病。其次,生活工作压力大易导致过度消耗,使心脏和心血管的负荷过大。此外,熬夜也是猝死主因,如果连续多天熬夜,很容易打乱正常生物钟,危害健康。

繁忙、高压、紧张的工作,会不断刺激人的交感神经。如果始终处于高度紧张状态,交感神经系统长期太过兴奋,会

导致心脏负担过大、心率增快,甚至产生心律失常。长此以往,如不及时调整,心脏就会受到损害。

我国中青年出现心肌梗死的比例逐年增加。和老年人相比,年轻人发生心肌梗死起病急骤,症状凶险,多数没有先兆不适,易出现致死性心律失常,早期猝死率高。“虽然年轻人心脏更强健,但一旦发生心梗更凶险。因为年轻人的血管比较光滑,一旦突发急性心梗,血管会大面积痉挛,导致心肌缺血,危害性更大。”马根山表示,心脏疾病的预防主要在于生活习惯和生活理念的改变。饮食方面应避免高油高脂,也不可一味吃素食,需注意营养均衡,可多食用优质蛋白,如牛肉、羊肉、虾肉等;要注意适度运动,加强锻炼;作息上,切忌“黑白颠倒式”生活方式。

生命时报

晒上30分钟,阳气就上来了



民间有“万物生长靠太阳”的说法,阳光是人类生存的基础,大家要懂得利用好大自然的这一恩赐保养身体。

清代养生家曹庭栋特别推崇晒太阳的养生方法,指出这样有助于补充人体阳气。他的老年养生专著《老老恒

言》中有云:“背日光而坐,列子谓‘负日之暄’也,脊梁得有微暖,能使遍体和畅。日为太阳之精,其光壮人阳气。”追溯到农耕时代,百姓每天面向黄土背朝天,在阳光照射下耕田劳作。尽管脸上有深深的皱纹、腰背也弯了,但身体却

很硬朗。从中医角度讲,这样的工作有两点好处,一是每天接收大量阳光,身体阳气充足;二是出汗过程中把身体的湿气都排掉了。而现代人,整日上班早出晚归,吃饭叫外卖、上下班开车,与阳光接触的机会少之又少。中医临床发现,现代人湿重的现象很明显。

现代医学认为,太阳光线有赤、橙、黄、绿、蓝、紫七种,它们协同作用于人体,使人保持心情舒畅、情绪高涨。红外线和紫外线,对人体健康影响尤甚。红外线可以使人体的体温升高、血管扩张、新陈代谢加快,促进食欲增加;紫外线有强大的杀菌能力,能削弱细菌病毒的活力,抑制其生长繁殖。在阴暗角落,可活几个月的结核杆菌,见到紫外线几个小时就毙命了;顽固的伤寒杆菌,在紫外线面前也只有2个小时的寿命。如果没有阳光,人们周围的流感、麻疹等各种致病因子就会肆无忌惮地横行,疾病和死亡的发生不可想象。在冬季和阴雨连绵的季节里,人们都会有这样一种感受,身心不如夏季或晴天舒畅,这都是太阳照射不足导致的。

阳光不足可以致病,阳光照射就可以防病治病,最简单方便的方法便是日

光浴。每天晒上30分钟,阳气就上来了。晒太阳,中医还有一些讲究,一是重要部位要晒到,比如头部、背部和腿。头为“诸阳之会”,是人体阳气汇聚的地方,能调畅气血,通畅百脉,因此要注意时刻补其不足。后背是人体督脉的循行之处,为“阳脉之海”,总督一身阳经。其还是足太阳膀胱经循行的主要部位,起着防御外邪入侵的屏障作用。因此,这里的阳气也要足。“寒从足下起”,腿部及脚部是阴气下沉的部位,很多人小腿和手足冰凉就说明湿气过重,平时可多晒晒太阳。二是重点人群要常晒。阳气虚弱、先天不足、有慢性疾病的老年人,都要多晒晒太阳扶助阳气。三是选对时间点。晒太阳在夜长昼短的冬季尤有必要,受季节影响,此时人们普遍容易情绪低落,需要阳光的“刺激”。另外,还要充分利用太阳的消毒灭菌作用,经常晒晒被褥、衣服和生活用具,杀灭可能危害身体的致病因子。晒太阳的时间也要合理,每次30分钟左右就差不多了。夏季阳光强烈时,要穿防晒衣、戴太阳镜和帽子,以保护皮肤、头部和眼睛。

生命时报

养生,男靠吃女靠睡

民间有句古话,叫“男靠吃,女靠睡”,强调的是男人侧重饮食养生,女人侧重睡眠保健。对此,中华中医药学会学术顾问温长路解释,实际上,男女养生在吃和睡两方面都很重要,但由于男性大多饮食习惯粗放,易出现不健康饮食习惯;女性大多性格细腻,思考问题较多,易发生睡眠障碍。因此,男女养生应有所侧重。

现如今,男性大多承担较大社会压力,奔波疲劳、烟酒无度等不健康的生活和饮食习惯都易伤正气,尤其易伤中

气。因此,饮食方面,男性养生可侧重补阳气、养肾精。枸杞、黑芝麻、淮山药、莲子等食物都有补肾功效。其中,枸杞可益精养髓,又因黑色(黑枸杞)入肾,养肾更胜一筹,坚持长期直接嚼服或泡水有较好效果。芝麻润五脏,淮山药益胃补肾、莲子补肾健脾,建议男性可根据自身体质,在医生指导下选择合适的食疗方。另外,很多男性有抽烟酗酒的习惯,“抗氧化”也应成为男性养生的一个大重点,平时要多吃点西红柿、花椰菜、胡萝卜、大蒜等

食物。

传统认为,女性应注重养阴补血,睡眠是非常好的养阴方式。《黄帝内经》云:“夜半为阴陇,夜半后而为阴衰。”阳气盛则作,阴气盛则眠,晚上23时之前入睡是最适宜的时段。此时人体阳气最盛,阳气衰弱,人就能够入睡、睡得香。过了此时,阴气渐衰而阳气渐长,睡眠质量就大打折扣了。长期睡眠不足,会造成阴阳失调、气色变差,疾病也就跟着来了。思虑较多的女性,还会因月经、怀孕、哺乳及更年期等原因,更易

出现睡眠障碍,致面色憔悴、气血缺失。温长路建议,不论男女,若有睡眠障碍,睡前2小时都应避免剧烈运动,可在睡前通过喝酸奶、自我按摩、泡脚等方式助眠,尽量实现“倒头即睡”的效果。女性可根据生理特点,适当增加睡眠时间和调整睡眠节律。比如,中医认为,午时(中午11时~下午13时)是阴阳交替之时,且午时心经当令,适当小憩可补充睡眠,还能养心养脾、养神养气。睡眠不足的女性,可每天坚持午睡30分钟左右。

生命时报

乍暖还寒“春捂”也得“捂”对地儿

开春儿,正是万物复苏、气温升高、早晚温差变大的时候。“一冷一暖”之间,最容易生病。这个时节可别忘了“春捂秋冻”这个经典的养生法则——今天,我们就来详解一下,这其中的道理和关于“春捂”的各种问题。

“春捂秋冻”是有科学道理的

“春捂秋冻”包含了季节养生的精髓,这也是“天人合一”最朴素的体现。冬季到春季,是阳气逐渐生发的时候,但冬季的寒冷仍未彻底退去。此时,如果过早换上薄衣服便会受寒而伤了阳气,同时使肌肤腠理闭塞而影响阳气生发。因此,春季适当地“捂”可以帮助身体阳气顺利生发。此外,过早地脱掉棉衣,一旦气温下降,就会难以适应,使身体抵抗力下降,邪气乘虚而入,容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

而秋季则相反,夏季的炎热仍未退去,不要过早过多地增加衣服,适当冻一下,可以让肌肤腠理紧密,而帮助身体阳气的“收敛”。这还有助于锻炼身体耐寒能力,在逐渐降低温度的环境中,经过一定时间的锻炼,能促进身体的新陈代谢,增加产热,提高对低温的适应力。

“捂”到这个程度就算到位了

说起“捂”,大多数人都知道是穿厚点。但是问题来了,多厚算厚?捂到什么程度?每个人体质不同,对寒热的耐受程度也不同,所以“捂”的程度自然也不同。当你觉得自己穿的衣服足够让周身及四肢温暖,甚至达到稍活动一下就可以微微冒汗,这算“捂”到位了。

北方的初春还会有倒春寒,寒意十足,所以“春捂”就更重要了。但随着气温上升,到了暮春时节,一天里你都觉

得周身温暖的时候,就不必再捂着了。而随着方位的南移,温度也是逐渐上升的。南方的朋友则更应该灵活处理,尤其初春的早晚还是有必要“捂”的。

这四个部位应该“捂”

头颈部:头为诸阳之会,人体经脉多汇聚于头部,头部得不到保护,就像热水瓶没有盖子一样,体内阳气最容易散掉;颈部上承头颅,下接躯干,称得上人体的要塞。颈部受凉,可使局部血管收缩,血流速度降低,甚至诱发眩晕、大脑供血不足等不适。

脚部:从脚起,人体下身的血液循环要比上部差,容易遭到风寒侵袭。过早穿上短裤、破洞牛仔裤、露出脚踝,都会增加患关节炎或多种妇科疾病的风险。

腹部:腹部温度太低会导致胃肠道疾病、妇科疾病、男性生殖系统疾病出

现,所以腹部保暖是保护胃、脾、肠,预防消化不良和拉肚子很好的方法。

背部:背为督脉之海,也是阳脉之海,是一身阳气汇集的地方,背部保暖可预防疾病,减少感冒概率;后背如果受寒,容易阳气不足,有碍阳气升发。

“春捂”也要因人而异

“捂”不行,“捂”过了也不行。“捂”的程度应以自身感觉温暖,又不出汗为宜。春季,蓄积于体内的阳气外发,若内藏阳气过多,就会化成热邪,诱发鼻腔、牙龈、呼吸道、皮肤等部位出血,以及头晕目眩等症状。“春捂”更适用于平时体质虚弱的年轻人,抵抗力较弱的老年人、久病之人,以及儿童。而对于青壮年,尤其是那些体质偏于燥热、阴虚或者湿热的人,“春捂”就不一定适合了。

北京青年报

晚不睡早不起“双杀”阳气

《素问·生气通天论》记载:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。”意思是说,人体的阳气就像天上的太阳一样,若天没了太阳,地上就没有生命;人若没有阳气,生命就会停止。几千年前,古人便对人体阳气的重要性形成了形象认知。中医认为,耗损阳气的途径很多,但补充阳气的根本途径是睡眠,因此,睡眠不顺应天时,特别是晚睡晚起,可谓“双杀”阳气。

“晚上不睡耗伤阳气,早上不起封杀阳气”,黑龙江中医药大学附属第一医院针灸科主任陈英华说,现代人生活多元化,工作加班、夜间玩乐、熬夜晚起成为普遍现象。传统医学认为,天地

运转到子时(晚23时至次日凌晨1时)时,阴气开始慢慢消耗,阳气开始生发,此时生命力是最强劲的。如果你顺势而为去睡觉,阳气就会迅速生发起来,护卫你的身体。如果子时不睡,意味着不给阳气壮大的机会,再加上白天的消耗,会让体内阳气加速流失。因此晚23时前就应就寝。而卯时(早上5~7时)人体阳气开始涌动,此时起床,少阳得以生发,是调动阳气的最佳时机。然而放纵睡到自然醒,会抑制阳气在白天的生发,变得昏沉,这就是为何有些人越睡越困的原因。

但有时,人们迫于生计不得不熬夜,如何将失去的阳气补回来?陈英华

给出了以下建议:

卯时锻炼。锻炼能增强人体气血流通,使身体产生热量,缺失的阳气自然就会得到补充。锻炼时间最好在早上阳气升发旺盛之时,即6~7时,长期坚持,效果立竿见影。

睡前泡脚。脚部分布着众多经络,睡前常泡脚能帮助人体补充阳气。此外,坚持此法还能促进血液循环,增强身体免疫力。经常熬夜晚起的人群,不妨多用这个方法弥补。

手指梳头。头为诸阳之会,凡五脏精华之血、六腑清阳之气皆汇于头部。早上醒来,可用手指指肚为梳,从额头向颈后反复梳揉50次,让头部血液舒畅,有

利阳气生发,缓解熬夜后的疲劳和头痛。梳头时,重点揉梳“百会穴”(头顶正中),此处乃百脉所汇之地。

温热饮食。熬夜后胃肠功能会变化,因此需要保持清淡饮食,宜食性质温热,具有补益脾胃、温暖脾胃作用的食物,如羊肉、鸡肉、核桃仁、海虾、猪肚、韭菜、肉桂等,忌食辛辣和油腻食物。

晒太阳。补回耗损的阳气,还有一个比较简单的方法,就是晒太阳。阳光充足的午后,可以晒30分钟左右的太阳,再配合着午后小憩,能有效促进体内阳气生发。

生命时报

如何预防风湿病? 风湿病是一种常见的疾病。风湿病在我们的生活中危害很大,必须及早发现,及早治疗。

什么是风湿?

风湿以自身免疫性疾病为主,主要累及关节、骨骼、肌肉、血管及相关软组织或结缔组织。大多数患者隐蔽性差,病程长,且有遗传倾向。诊治难度很大。血中可检测到不同的自身抗体,可能与HLA的不同亚型有关,对非甾体抗炎药、糖皮质激素和免疫抑制剂都有较好的短期或长期缓和反应。俗话说,如果天气变了,一些关键性的现象会与疼痛有关,特别是中老年人。

如何鉴别风湿病?

风湿以阴天病情加重为特征,表现为关节痛。你还需要检查一下血压。血压高是风湿病的特征。

如何引起风湿病?

1. 关节劳损。长时间加班的人要注意这一点,要积极防风,这是风湿病的常见原因。例如,普通的慢性下腰椎劳损和腱鞘炎,往往有长期的过劳史。长期积累的损伤还会导致相关组织的充血、水肿和粘连,从而导致疾病。

2. 工作环境。调查发现,许多长期在寒冷环境中工作的人都患有风湿病,其发病原因与寒冷、黑暗、潮湿、出汗后

的风等环境因素密切相关。

3. 免疫功能障碍。通常每个人都应该注意提高自己的免疫力。正因如此,在日常生活中免疫功能的存在,使机体在细菌等病原微生物的侵袭下,能调动人群的防御力量将其消灭。若机体免疫功能不全,可引起风湿。

如何预防风湿病?

1. 每天加强体育锻炼,以增强抵抗力。由于风湿病是一种免疫系统疾病,因此由于强大的免疫功能,不太可能发生。

2. 住宅必须阳光充足,通风干燥,不能在阴暗潮湿的地方居住。

3. 注意保暖,不会被风吹凉,从而获得风湿的机会更少。特别是冬天骑车的朋友们,一定要注意防护。不可为一时之风而侵害风湿。女性在分娩的时候一定要保暖,防止产后风湿。由于产后身体抵抗力最弱,易受风寒侵蚀,得风湿。

4. 经常用热水泡脚,促进脚和腿的血液循环,有助于预防关节炎和风湿。经过一天的努力,泡脚也是一种放松。温水中最好再加一点活血循环。

5. 保持良好心态。情绪不佳时,疲倦时,是人体抵抗力最低的时候。此时易受风寒侵蚀,得风湿。

中国网

吃富含叶绿素的食物会有什么益处?

春天来了,草木绿了。仲春时节,很多地方的人都有采野菜、吃青团、用青汁蒸饭做粳等习俗,换着各种花样,把春天萌发的新鲜嫩叶做成绿色的食物,端上自己的餐桌。这美丽的绿色,来自于植物的叶子,来自于叶子中的叶绿素。说到叶绿素,大家都会想到光合作用。没有光合作用,就没有植物的茂盛;没有植物,就不可能有食草动物和食肉动物,乃至人类。

在这个神奇的光合作用过程中,起关键作用的成分之一就是叶绿素。

叶绿素有抗癌作用

其实,叶绿素不仅对植物有意义,对人类也有重要的保健作用。

到目前为止的研究发现,叶绿素类物质的健康作用相当广泛——叶绿素有抗氧化作用,抗氧化作用,甚至抗癌作用。它可以预防DNA的氧化损伤作用,并通过整合各种促氧化金属离子而抑制脂质氧化。有体外研究发现,叶绿素可抑制胰腺癌细胞,因为它能够抑制血红素氧合酶的mRNA表达和酶活性。

此前学界已经发现,吃过多红肉会促进肠癌,这是因为血红素有催化脂质氧化的作用,过多的时候还会促进细胞过度增殖,产生细胞毒性,这些都与肠癌的风险相关联。如果食用含有大量叶绿素的食物,那么多叶绿素就会替代血红素,保护人体不被过多的血红素危害。这是因为,叶绿素是含镁离子的卟啉结构,而血红素是含铁离子的卟啉结构,两者很相似,它们之间有一种竞争关系。

由于叶绿素可以整合多种金属离子,与重金属离子的结合能力尤其很强,所以它也被用来作为重金属污染清除剂。

叶绿素可以大幅度减少黄曲霉毒素的吸收率

有动物研究发现,给高脂膳食造成的肥胖小鼠灌胃菠菜叶绿素提取物,可以减轻内毒素血症,降低多个炎症反应指标。其实,早在上世纪90年代,研究就发现叶绿素及其衍生物,可以抑制多种化学致癌物的致突变作用。此后又在

黄曲霉毒素污染区的人体研究中发现,应用叶绿酸或富含叶绿素的食物进行预防干预,可以降低体内黄曲霉毒素代谢物的水平,可能有利于降低黄曲霉毒素污染带来的肝癌风险。我国肝癌高发地区的研究也证实,存在黄曲霉毒素污染条件下,叶绿素和西兰花豆芽饮料是低成本的预防方法。

动物研究和人体研究都发现,叶绿素类物质可以大幅度减少黄曲霉毒素的吸收利用率,并降低黄曲霉毒素的致癌作用。叶绿素通过帮助人体排除毒素来预防癌症,是有科学证据的。

不过,叶绿素的保护作用,还不限于化学毒素。

我们总结一下,绿叶中叶绿素的可能好处包括:抗氧化作用;抗氧化作用;抗炎作用;抑制癌细胞作用;清除重金属污染作用;减轻黄曲霉毒素致癌效果的作用;减轻过多红肉促进肠癌效果的作用;绿叶蔬菜的颜色越绿,叶绿素含量就越高。

叶绿素含量越高,说明这种蔬菜合成营养成分的能力越强,它的营养价值也越高。比如说菠菜、空心菜、小油菜、小白菜、芥蓝、芥菜、塌棵菜、油菜、生菜、茴香、茼蒿菜、木耳菜、芹菜、萝卜、豌豆尖、丝瓜尖、南瓜尖、红薯叶(苕尖)、香菜(芫荽)、韭菜、荠菜、草头……凡是叶子深绿色,而且叶子和叶柄比例大的蔬菜,都算绿叶蔬菜。

食品分析研究早就发现,叶绿素的含量和很多营养素的含量有正相关关系。深绿色的蔬菜,其中不仅叶绿素含量高,叶酸、维生素K1(叶绿酮)、维生素K2、维生素B2、叶黄素、胡萝卜素、类黄酮等成分的含量也高,维生素C也不少。

拿大白菜来说,外层绿色叶片的营养素含量,远高于中心部分浅黄色叶片。大白菜和娃娃菜不能叫做深绿色叶菜,因为它们的叶子不够绿。

可能说到这里有人问:烹调之后,叶绿素的好处还能保存下来吗?

答案是:可以的。所以,还等什么?赶紧吃起来吧。北京青年报