

泡脚水加三样宝胜过吃人参

冬季气温下降会很明显,大家要增强体质、提高机体免疫力和抗寒能力。首先,要保证充足的睡眠。中医认为,冬季应该早睡晚起,最好不要迟于22点休息。如果超过1点还不休息,人的免疫力会降低,加之气温下降明显,太晚休息更易生病。

民间有个说法:热水泡脚,赛吃人参,富人吃补药,穷人就泡脚。这话是有科学道理的。

最佳泡脚时间段是晚上9点

因为此时是肾经气血比较衰弱的时辰,在此时泡脚,身体热量增加后,体内血管会扩张,有利于活血,从而促进体内血液循环。同时,白天紧张了一天的神经,以及劳累了一天的肾脏,都可以通过泡脚在这个时候得到彻底放松和充分的调节,达到最好的养肾效果,而且人也会因此感到舒适。

身体健康的人泡脚,泡温泉都没问题,但特殊人群要注意。例如心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕的人,都不宜用太热的水泡脚或长时间泡温泉。

冬季泡脚要加3样宝

1、生姜祛寒。生姜在中医上属于辛温解表药,有祛寒解表的作用,而且毒

副作用较小。现代医学认为生姜能够刺激毛细血管,改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。

需要注意的是,用生姜泡脚并不是将生姜放入热水中泡一会儿,而是一般取15—30克的生姜(约为中等大小的姜半块),将其拍扁,放入锅中加入小半锅水,盖上锅盖用热水煮上10分钟左右。煮好后,将全部姜水倒出,加入适量冷水至40℃左右(一般以不感觉到烫为宜)。泡脚时水要没过踝部,最好边泡边搓双脚。

生姜中的药用成分有许多是小分子物质,盖上锅盖煮可以避免其挥发。半块姜的用量是对于一般家庭用来泡脚的盆装上半盆水的量而言。如果泡脚用的水量较多,或是怕冷的症状比较严重,可酌情增加姜的用量。用生姜水泡脚一段时间后,怕冷的症状一般能够得到一定程度的改善。

2、艾草温肺。据《本草纲目》记载,艾草是性温、味苦、无毒的一味药。它具有回阳、理气血、逐湿寒、止血安胎等功效,也常用于针灸,故又被称为“医草”。用艾草泡脚还能够改善肺功能,对于患有慢性支气管炎和容易咳白痰的



人很有好处。

艾草泡脚的方法和生姜泡脚的方法相近,一般取30—50克(一小把)干艾草煮水泡脚,煮法与前面提到的相同。

3、桂皮消肿。桂皮,又称肉桂、官桂或香桂,它与花椒都是家庭中常用的香料,二者都有温肾阳的作用。用它们泡脚,对于因肾病引起的浮肿有较好的缓解作用。

肾源性水肿是由于肾脏功能问题或出现疾病而引起的水肿。一般首先发生在组织疏松的部位,如眼睑或面部、

足踝部,以早晨起床时最为明显,用手指按压水肿部位的皮肤可出现凹陷。如果出现了肾源性水肿,可以用花椒和桂皮各15克(一小撮或一小块)煮后泡脚,煮法同煮生姜的方法。连续用此法泡脚能够起到一定的消肿作用。

如果先从身体的下垂部位(如腿)开始出现水肿症状,逐渐发展到身体其他部位,则可能是由于心脏功能问题而导致的肾源性水肿。这种水肿可以选用前面提到的生姜煮水来泡脚,可以促进下肢血液循环,从而达到辅助减轻水肿的目的。

健康网

养肝四个金点子

要注意清淡,不要过度食用干燥、辛辣的食物。

1、平稳情绪。中医提到“怒则伤肝”,情绪起伏过大,很容易影响到肝。通常自我要求高、急躁、完美主义的人,较容易产生焦虑、不安,这在中医里是属于较易产生肝火之体质。

肝属木,木喜调达。可以把肝想象成一棵大树,树木喜欢自由、无拘无束,因此,养肝首重情绪调节,心情愉快。

2、均衡膳食。不过分油腻、不总是

全素,做到膳食均衡。要注意营养适量和均衡,全面摄取身体所需的营养素,适当增加蛋白质和维生素,才能为健康的肝脏打下坚实的基础。日常生活中注意多吃一些养肝护肝的食物。

3、饮酒适量。喝酒伤肝,想要拥有健康的肝脏就需要适度饮酒。如果工作上真的有避免不了的应酬,需要“饮酒过度”,也应该在事后马上为肝脏“解酒消毒”。

4、足够睡眠。肝主藏血,黄帝内经

素问篇提到:“人卧则血归于肝。”足够的睡眠,肝脏才可以得到完全的修复。

以中医观点而言,晚上11点至凌晨3点,血液流经肝、胆,此时让身体得到完全的休息,否则肝的修复功能会受到影响,体力无法恢复,连带思考能力也会变得迟缓。

睡眠质量不佳,也会造成肝火上升。因此专家建议,晚上不适宜从事太过耗损脑力的工作,容易影响睡眠质量。

中国新闻网

白发变黑需要五步



凌晨3点,血流量经胆、肝,所以此时应让身体得到完全休息,否则肝的修复功

能受到影响,无法补足肝血,连带影响头发无法正常生长。

生命时报

四步逼出体内湿气

长。因此,夜间睡眠时间往往不足,午睡也就更加重要,需要特别注意劳逸结合。

2、背部刮痧散热祛湿。容易受风的部位通常是人体背部的上1/3,也就是肩背区域。背部刮痧可以使毛细血管的活性增加,更利于身体散热祛湿。具体操作方法是:使用刮痧板或瓷勺蘸少量精油或橄榄油以起到润滑作用,从背部沿脊柱从上往下单向刮刮,再沿脊柱距离脊柱1.5寸宽的地方从上往下刮,然后再选择距离脊柱3寸的

地方,以同样的方法由上往下刮。大概每个区域刮5—8下即可。

3、膳食调理健脾利尿。可以选择多吃一些健脾利尿的食物,比如苋菜、扁豆、冬瓜、薏仁、绿豆、西瓜等。苋菜梗性凉味甘,它富含易被人体吸收的钙质,也有解毒清热、通利小便、补血止血的作用。扁豆有滋补强壮、补脾益气、消暑化湿以及利尿消肿的功效。薏仁是一种营养平衡的谷物,因其容易被消化吸收,有促进新陈代谢和减少胃肠负担的作用,可以健脾除湿、增强

肾功能。

4、少摄食盐助肾排水。排水还少应吃食盐,人体摄入的盐分主要通过肾脏排出,当食盐太多或肾脏有病变的时候,就不能及时将摄入体内过多的钠排出。血液中钠离子浓度升高时较多的水进入血管,极易产生水肿。若无明显排汗过多的情况,应低盐饮食。特别是中老年人食盐摄入量应少于普通人的摄入量,有肾脏疾病的人群更应严格控制食盐摄入量。

北京商报

一辈子都不做这十件事

而造成疾病呢?真正的湿气当然不能直接进入体内,但机体之气和外界之气是相互感应的,外界之湿是一种滞缓之气,感应到体内则使机体的气机也运行缓慢,从而在体内生成湿气。因此要避免在潮湿的环境中停留过久。

4、忌冷着汗衣。在气温较低的情况下,一出汗衣服会马上变得湿冷,此时皮肤的毛孔是张开的,对外邪的抵抗力下降,寒湿很有可能乘虚而入。因此,出大汗以后要及时把汗擦干,并更换干燥衣物。

5、忌热着晒衣。专家认为日晒之衣有热毒,不宜立刻上身。这可能有些夸张了,衣服晒得干爽以后,即使还有一定热度,也不至于对身体健康造成什么危害。当然如果是患有热病还没有痊愈的人,可能就要适当注意,不要穿刚晒过或烤过的衣服。

6、忌汗出扇风。这个也要灵活看待,如果是三伏天,身体时刻都有汗,拿扇子扇风取凉是很正常的。这里说的忌汗出扇风是指气温不太高,因运动而出汗时,不要贪凉而扇风,或立刻喝冷饮。扇风虽然很惬意,但风为诸邪之首,带着寒邪或湿邪不知不觉地就袭入体内了。

7、忌灯烛照睡。有些人喜欢开着灯睡觉,这也不好。因为光明的性质是属阳的,人的睡眠需要阳气入阴,有灯光照射就使得阳气难以潜入阴,容易造成神魂不安,影响睡眠质量。

8、忌子时房事。一天之中,阳气最旺的时候是白天,可阳气的初生却是在半夜子时(23:00—1:00)。这时阳气刚刚发芽,非常娇气,如果不加以爱护而行房事,会使这点稚阳熄灭,第二天的阳气就不会充足,易生疲倦。

健康网

养肾就是维护生命

肾为先天之本。如果先天不足,后天失养,就会出现肾精亏虚、肾阳虚衰、肾阴亏虚等证。男女老幼都可能肾虚:小儿肾虚,生长发育迟缓,智力低下;中青年肾虚,眩晕耳鸣、腰酸腿酸、失眠健忘;女性肾虚,会闭经、不孕;男子肾虚,则阳痿、早泄;老年人肾虚,发白齿落、精神萎靡、健忘痴呆、腰酸背痛、小便清长。肾如此重要,因此护肾养肾,是维护生命活力的基础。

养肾要从养精开始。养精有两大原则:一是顺应四时,即按照年龄、四季、昼夜的特点作息,吐纳,饮食上尽量选用天然应季食物,忌肥甘厚味;二是节制欲望,要节制的不单是性欲,还包括权欲、财欲,这样才能避免耗精伤神,达到养肾精、存本真的效果。

很多人盲目追求补肾的良药、良方,其实没太大必要,一是凡补品均应

辨证论治,补错了反而出问题;二是养肾的良方其实就在我们自己身上,以下就为您介绍3个“不花钱的养肾良方”。

一、吞津。刷牙漱口后,心情放平静,闭住嘴,舌尖抵上腭,然后舌头在嘴里上下弹动,可发出响动。这样分泌的唾液往往是健康的,将其吞下,有滋阴、清热、补肾的作用。

二、深呼吸。肺主气,肾为气之根。深呼吸可通过肺肾的相互作用,对肾起到温煦的效果。

三、浴足。一个人有没有活力、耐力都有赖于肾精的充足。每晚临睡前用40摄氏度的温水泡脚,能引血下行,温肾助阳,改善腰酸腿酸、浑身乏力等症状。另外,浴足之后做做足底按摩,效果更佳。

生命时报

天下第一补竟然是它

我国医学历来重视睡眠养生,认为“眠食二者为养生之要务”,“能眠者,能食,能长生”。清朝李渔《笠翁文集》中有云:“养生之诀,当以睡眠居先。睡眠能还精、养气、健脾益胃、壮骨强筋。”

美国有两位学者,对7000人进行了长达5年半的研究,认为有7种原因可影响人的寿命,其中重要的一项是睡眠。

现代医学研究表明,经过睡眠可以重新积聚起能量,把一天活动所消耗的能量补偿回来,为次日活动储备新的能量。

良好的睡眠能消除全身疲劳,使脑神经、内分泌、物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能等能得到修整,使身体组织生长发育和自我修补,增强免疫功能,提高对疾病的抵抗力,这对养生至关重要。

子时入睡最养阴

建议在每晚亥时(9点~11点)休息,子时(11点~1点)入睡。中医认为阴气盛则寐(入眠),阳气盛则寤(醒来)。而子时是阳气最弱、阴气最盛之时,此时睡觉,最能养阴,睡眠质量也最佳。

早晨最好5点起床,有助于生发阳气。如果前一晚睡晚了,早5点前也要起,可以在白天增加一个午睡。

身睡如弓效果好
“睡如弓”能够减少心脏对人体的作用力,让人感觉轻松舒适。由于人体的心脏多在身体左侧,向右侧卧可以减轻心脏承受的压力。

睡觉时爱打鼾的人也适合弓形睡姿,因为打鼾时容易出现呼吸暂停,如果采用仰卧的姿势,小舌头会后坠,很容易引起气道塌陷,从而导致气道流通不畅,加重打鼾症状。

生命时报

肺部保湿尤为重要

天气一干燥,人们马上想到的是皮肤保湿,其实,肺部的保湿更加重要,一是因为皮肤的湿润与内里的关系更密切,二是肺部因干燥引出的问题也会影响到皮肤。

中医视肺为“娇脏”,而且有“上先受之”的规律。因为呼吸道和外界直接相通,所以干燥的空气最先伤害到肺。现在医学统计显示,空气湿度达到50%左右时,呼吸道感染率最低。因为身体任何器官的细胞,都必须有有水的环境中才能工作。呼吸道黏膜因为干燥而损伤后,雾霾中的有毒物质就可以趁虚而入,所以,干燥季节里肺部保湿是最重要的。

肺燥的典型表现是嗓子干疼、干咳无痰,嗓子疼是因为咽喉黏膜干燥受损发炎,无痰是因为干燥影响了正气,只有肺燥改善的时候,痰才可能顺畅地排出来。从这个角度上说,润肺的药物都可以化痰,扶助正气,比如麦冬、沙参、玉竹、百合、芦根、茅根,都有

这些效果。

之所以说肺的保湿比皮肤保湿重要,还因为皮肤的湿润其实是身体里的水分从内而外蒸化的结果,在医学上称之为“无感蒸发”,代谢过程产生的热量,会夹带着水分从皮肤里面蒸发出来,这个过程就完成了皮肤的保湿。身体好的人,“无感蒸发”旺盛,皮肤自然就润泽。而身体不好的人用了昂贵的保湿剂,但皮肤仍旧干枯缺水,因为外在的局部保湿,在干燥的季节中只能维持很短的时间。

如果一个人感冒了,肺气被闭住了,不仅无汗,浑身发紧,还会无痰无痰,这都是中医说的“气束被束”“肺气不宣”的结果。特别是北方,只有通过宣肺润肺,改善了呼吸道的状态,皮肤的发紧干燥才会随之缓解。因为中医早就认识到“肺开窍于皮毛”,皮肤的好坏和肺部的状态,特别是肺部的保湿关系密切。

北京晨报

赛过鱼翅燕窝的闽菜:扳指干贝



闽菜,是以福建省为代表的菜系,在烹饪方法上讲究火候,尤其注重调汤,特点是汤菜要清,味道要淡,属中国八大菜系之一。闽菜中的经典菜品有很多,今天小于老师就带大家分析并学做一道闽菜——扳指干贝。

配料:干贝20粒,白萝卜1000g,薄荷叶少许。

调料:干贝汁250g,味精,盐各少许。

做法:①萝卜去皮洗净,横切成1.5cm小段;②用圆形薄铁筒模具将萝卜段掏成圆柱体;③将萝卜圆柱体的内芯去掉,嵌入干贝1粒;④放入碗中,浇上部分干贝汁后大火蒸烂取出;⑤将剩余干贝汁和准备好的所有食材放入炒锅中煮沸;⑥调味取出,再放上薄荷叶即可。

干贝具有丰富的营养价值。含丰富

的谷氨酸钠使这道菜味道鲜美;蛋白质含量高达61.8%,为鸡肉、牛肉、鲜对虾的3倍,属优质蛋白,易被人体吸收,具有增强免疫力及体质的作用;矿物质含量远在鱼翅、燕窝之上;充足的维生素含量也能极大的补充微量元素之不足。

干贝具有滋阴补肾、和胃调中功能,还有助降血压、降胆固醇、软化血管、防止动脉硬化等功效。值得注意的是,干贝事先需水发,把老肉去掉,用清水冲洗方可使用。干贝本身含盐,在调味时不可放盐过多。

白萝卜是老百姓餐桌上最常见的一道食材,含丰富维A、维C、淀粉酶、氧化酶、锰等元素。另外,所含糖化酶素可分解其他食物中的致癌物质亚硝胺,从而起到抗癌作用。对于胸闷气喘,食欲减退、咳嗽痰多等都有食疗作用。

新浪网