

● 养生有道

闲暇时 搓搓手脚头对身体好



搓搓手、搓搓脚、搓搓头,在中医里讲就是按摩,可以活血化瘀、通经活络,是人体自带的“营养鸡汤”。没事的时候,经常搓一搓,浑身温暖不说,还有很多作用。

● 搓耳:养阴降三高

耳朵是人体第三个能刺激全身多处经络和脏腑的地方。经常搓耳朵,对控制三高、醒脑、明目、滋阴有特别好的帮助。

方法:用手指沿外耳廓从上至下揉搓,注意耳蜗和耳后的沟处也要搓到,搓至耳朵微微发热就好。

● 搓鼻:润肺提高免疫力

鼻子功能正常,则会减少更多空气中的有害物质进入身体,使得吸入肺内的空气更加清洁、湿润、温暖,提高我们抵抗疾病的能力。常搓鼻翼,能改善鼻子的血液流动情况,提高鼻子的功能。对于各种鼻炎也有很好的防治作用。

方法:用食指和中指沿鼻翼两侧上下搓,搓100次。遇到酸痛的地方,可适当点按。

● 搓额头:醒脑提神

脑部血液循环不畅时,会头晕、头痛。经常搓额头,可增加大脑的供血量,活跃大脑的血液循环,从而起到提神醒脑的作用。另外,手指梳头,全面刺激头部血液循环,让人感觉头脑清明,还可帮助防止头部过冷导致的血管爆裂。

方法:左右额头各搓100次。搓后注意保暖,不要受凉吹冷风。

● 搓腰:强肾通气血

腰部为肾脏所居之处,经常搓腰可健肾。同时腰部有一经外奇穴:腰眼穴,居于带脉(环绕腰部的经脉)中,常搓此处,能温煦肾阳、畅达气血。

方法:用手掌在腰上下来回搓100~200下,最好贴着皮肤搓到皮肤微热。

● 搓手:护心延衰老

手掌有身体五脏六腑诸多的反射区。而经常搓手,则有利于刺激相应经络和穴位,可以保护心脏和其他各个器官,也能在一定程度上防止冻疮和伤风的发生,防止手部肌肉萎缩,防止小脑萎缩,养成这个长期的小习惯,可延缓衰老。

方法:手掌对搓100下,手背对搓100下,最好是搓到微微发热、发汗的程度。

● 搓脚:健脑防百病

脚底分布着人体全身的反射区。经常搓脚心,有健脑益智的功效,同时对高血压、神经衰弱、各类头晕头痛、耳鸣、失眠、肠胃疾病都有特别好的辅助治疗作用。

方法:用左手掌搓右脚心,用右手掌搓左脚心,每只脚搓100次左右,最好搓到脚心发红发热,如能配合热水泡脚效果更好。 本报综合

● 健“识”分享

一旦出现这些状况 说明要好好养肝了

现代社会患肝病的人特别多,而肝脏是人体的“将军之官”,肝脏不能正常工作,生命也再无好景可言。多观察身体这些变化,它往往是肝病病变的外显表现。

1. 容易出现红鼻头

红鼻子不一定就代表肝功能下降,因为肝脏受损的表现有很多,但是如果女性内分泌失调、体内荷尔蒙紊乱,肝气郁结,通常会出现红鼻头。

2. 早醒

有些人每天凌晨2~3点就醒,醒后再难以入睡,如果这种症状经常出现,最好到医院查下肝功能,因为这个时间醒,往往预示肝功能紊乱或下降,肝脏失去了平衡,把你从睡眠中叫醒了。

3. 指甲非常态

肝主筋,肝又藏血,而指甲属于人体的筋骨,肝好,指甲无凸凹不平、易折断、各种横纹、竖纹等,肝好的人,表现为指甲饱满光滑。

4. 容易疲劳乏力

肝功能不好,无法将身体内蛋白质和碳水化合物进行代谢,因此身体无法满足正常所需的能量,人就会感觉到莫名其妙的疲劳乏力,即使通过充分的睡眠也无法缓解,这往往是肝不好典型症状,也经常被人们忽视。

5. 口气不好

如果不是因为积食导致的空腔酸臭味道,清晨刷牙以后,口腔仍然感觉有苦味,异味明显,自己也能明显的感觉到,这主要是肝脏气机不畅,体内聚集毒素太多,发出让人感觉食物发霉的臭味。

6. 喝酒更容易喝醉

有些人原来酒量很好,但不知从什么时候开始,稍微喝点就容易喝醉,酒量明显下降,这是肝功能下降的表现,酒精主要通过肝脏来分解,仅有1%被胃吸收,解酒能力下降,一定要注意是不是肝脏出了问题。 本报综合



● 健康新知

谨防过度食疗 越吃身体越差

冬季是一个容易干燥和上火的季节,盲目进补,过度食疗非但不能起到补的作用,反而会使人体更燥,或者更湿寒。

因为其他豆类,如绿豆、黑豆、红小豆等,油脂含量没有黄豆高,适量喝这种豆浆比较健康。此外,用坚果榨豆浆不宜提倡,因为油脂含量过高,对健康无益。

● 吃红薯过多会胀气

吃红薯过多引起腹部胀气,与红薯属高糖类食物有关,这类食物还易引起反酸(反酸水)、打嗝。胃不好的人最好不要大量吃红薯。

吃红薯为了避免这些不良症状,可以在吃红薯时再吃点萝卜或咸萝卜干,因为萝卜有很好的下气消胀的功效,另外也可以在红薯里加些少量的食盐,帮助我们的肠胃消化红薯。

● 喝坚果豆浆等于在喝“油”

临床发现,被检查出“肾结石+高尿酸血症+高脂血症”的患者绝大多数体形偏胖,且呈家庭倾向,经了解这类病人的饮食结构有很大的问题,尤其是喜欢把坚果与黄豆一起榨豆浆,连浆带渣当粥喝。

这种坚果豆浆其实就是多种“油”的混合液,黄豆本身就含有很高的油脂,再加上高油脂的坚果,其含油量是非常高的,喝这种豆浆等于在喝“油”。这种豆浆不仅含有高脂肪、高热量,而且还含有高钙、高嘌呤,长期大量饮用可诱发肾结石,高尿酸血症。

● 吃豆制品过量肾结石找上门

一些患有肾结石并有多次碎石史、排石史,而且仍在长结石的患者饮食上多以豆制品为主,包括水豆腐、干豆腐、豆腐脑等。值得提醒的是:任何高营养的食物摄入超量,对身体都是有害无益的,豆浆也不例外。如果选择在家榨豆浆,每个人的黄豆用量最多不应超过50克,榨豆浆时还应多加些水来稀释,以免过于浓稠,增加肾脏负担。如果您喝豆浆用的黄豆已经达到50克,其他豆制品最好不吃或少吃。

有些家庭喜欢将其他豆类与黄豆同榨豆浆,这种混合豆浆可以经常喝,

● 牛奶当水喝也伤肾

除了豆浆外,喝牛奶也不能过量。临床发现,有患者每天以鲜奶、酸奶等奶制品代替水,渴了就喝,殊不知如果每天喝8杯牛奶也容易长肾结石。

● 忌凡补必肉

动物性食物无疑是补品中的良剂,它不仅具有较高的营养,而且味美可口。但肉类不易消化吸收,若久吃多吃,对胃肠功能已减退的老年人来说,常常不堪重负,而肉类消化过程中的某些“副产品”,如过多的脂类、糖类物质又往往是心脑血管病、癌症等老年常见病、多发病的病因。饮食清淡也不是不补,尤其是蔬菜类更不容忽视。现代营养学认为,新鲜的水果和蔬菜含有多种维生素和微量元素,是人体必不可少的营养物质。

● 忌越贵越补

“物以稀为贵”,那些高贵的传统食品如燕窝、鱼翅之类可能并无奇特的食疗作用,而十分平常的甘薯和洋葱之类的食品,却有值得重视的食疗价值。另外,凡食疗均有一定的对象和适应证,应根据需要来确定药膳,“缺什么,补什么”,不要凭贵贱来分高低,尤其是老年群体,更应以实用和价格低廉为滋补原则。

从冬季的气候特点出发,宜食用甘润平和的食物,所以称为“平补”。有些人食补太过出现营养过剩,过分静养只逸不劳出现动静失调;如果药补太过,则使机体新陈代谢失调。所以,进补的同时,还得注意饮食的荤素搭配,坚持运动。

本报综合

