

冬季养生要“敛阴护阳”



冬季自然界阴盛阳衰,人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内,故养生专家建议,冬季养生应顺应自然界闭藏的规律,以“敛阴护阳”为根本。

不可忽视精神调养

入冬后,天气转寒,因此“敛阴护阳”的主要内容就是“祛寒就温”,而许多人把“进补”作为冬季“养阳”的关键,殊不知,这个季节的休闲和精神调养同样不可忽视。

增多。专家指出,冬季藏精更宜养神,神志内敛才可精满气足,在精神调养上要力求其境,保持情绪安宁,避免烦躁。白天可多晒太阳,多在光线充足的环境下活动,并适当增加屋内照明亮度。

阳气潜藏敛阴护阳

冬季,草木凋零,冰冻虫伏,自然界万物闭藏。冬季养生要顺应体内阳气的潜藏,以“敛阴护阳”为原则。

一要少出大汗。冬季属阴,以固护阴精为本,宜少泄津液。故冬季“去寒就温”,预防寒冷侵袭是必要的,但也不可暴暖,尤忌厚衣重裘,烘烤腹背,暴暖大汗。

二要健脚板。健脚即健身,必须经常保持脚的清洁干燥,袜子勤洗勤换,每天坚持用热水洗脚,还应按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上,活动双脚。早晚坚持搓揉脚心,以促进血液循环。此外,选一双舒适、暖和、轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。

三要防犯病。冬季气候诱使慢性病复发或加重,寒冷还易导致心肌梗死、中风的发生,使血压升高和溃疡病、风湿病、青光眼等病症状加剧。因此,冬季应注意防寒保暖,特别是预防大风降温天气对机体的不良刺激,备好急救药品。同时还应重视耐寒锻炼,提高御寒及抗病能力,预防呼吸道疾病发生。

四要水量足。冬日虽排汗排尿减少,但大脑与身体各器官的细胞仍需水分滋养,以保证正常的新陈代谢。一般每日补水不应少于2000~3000毫升。

五要调精神。冬天确实易使人身心处于低落状态,改变情绪的最佳方法就是活动,慢跑、跳舞、滑冰、打球等,是消除冬季烦闷、保养精神的良药。

六要空气好。冬季室内空气污染程度比室外严重数十倍,应注意常开门窗通风换气,或在室内放一台负离子发生器,以清洁空气、健脑提神。

七要粥调养。冬季饮食忌黏硬生冷。营养专家提倡晨起食热粥,晚餐宜节食,以养胃气,特别是羊肉粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等最适宜。

八要入睡早。冬日阳气肃杀,夜间尤甚,古人主张“早卧迟起”,早睡以养阳气,迟起以固阴精。

冬季饮食增苦少咸

冬天肾的功能偏旺,如果再多吃一些咸味食品,肾气会更旺,从而极大地伤害心脏,使心脏力量减弱,影响人体健康。因此,在冬天里,要少食用咸味食品,以防肾水过旺,多吃些苦味食物,以补益心脏,增强肾脏功能,这类食物有:槟榔、橘子、猪肝、羊肝、大头菜、莴苣等。

(洛晚)

冬天,莫为手脚冰凉发愁

入冬时节,不少人的手脚似乎也 and 天气一样冷了起来,特别是女同胞。据中医专家介绍,有54%的女性都有手脚发冷的现象。这种手脚冰凉大多与季节转凉、人体内阳气不足有关,只要注意保暖,适当运动,注意饮食调养,就会有很大改善。

手脚冰凉是“闭症”

中医认为,手脚冰凉是一种“闭症”,所谓“闭”即不通,受到天气转凉或身体受凉等因素的影响,肝脉受寒,肝脏的造血功能受到影响,导致肾脏阳气不足,肢体冷凉,手脚发红或发白,甚至出现疼痛的感觉。

在有手脚发凉症状的人群中,女性占绝大多数,这是由于激素变化通过影响神经系统导致皮下血管收缩和血液流量减少,从而引发寒症。

危害健康莫大意

手脚冰凉会导致女性月经少、月经不调,甚至不孕,女性在经期、孕期和产期等特殊生理时期,由于体虚,更容易引起手脚冰凉。如果不及及时加以预防,会导致精神不佳、身体畏寒。在冬季,长期手脚冰凉还可能导致手脚冻伤。另外,手脚冰凉也与风湿病、胃病等疾病有关。

莫让手脚凉冰冰

对于非疾病原因的手脚冰凉,要从日常生活各方面来着手,运动、食疗、吃药膳、按摩……自然会四肢温暖、面色红润。

攻略1:勤运动、勤甩手

女性朋友最易手脚冰凉,所以建议女性朋友早上起来做做运动。健走是最佳选择,用比走路快、比跑步慢的速度,大步往前走,双手顺便甩一甩,走上30分钟,促进气血运行,全身就会暖乎乎的。一大早就让



血液循环和新陈代谢加速,整天都会充满活力,不容易发冷。

攻略2:多吃坚果、胡萝卜

可用日常食补法,让身体暖一暖,如坚果类的核桃仁、芝麻、松子等,蔬菜类的韭菜、胡萝卜、甘蓝菜、菠菜等,水果类的杏、桃、木瓜等,都是饮食最佳选择。其他如牛肉、羊肉、海鲜类、糯米、糙米、黄豆、豆腐、芝麻、红糖等都属于温热性食物,手脚冰凉的人应多食用。要特别提醒的是,容易手脚冰凉的人一年四季都要避免吃生冷的食物或喝冷饮。

攻略3:常吃温补食物

人参茶、姜母鸭、桂圆茶、黑芝麻、甜汤圆等,冬天吃不仅让身子暖,还可以达到温补效果。

中药中有许多可改善及预防手脚冰凉,如人参、党参、当归、丹参、北耆、鹿茸、菟丝子、巴戟天、玉桂、肉苁蓉、仙茅、玉桂子、桂枝、麻黄、干姜、花椒、胡椒、肉豆蔻、草豆蔻等,不论是泡茶、熬煮、入菜,多多食用就对啦!

攻略4:服用中药

中医也有固定的处方来治疗手脚冰凉,如十全大补汤、八珍汤、四君子汤、四物汤、理中汤、归耆建中汤、附子理中汤、桂枝汤、葛根汤、麻黄汤、当归四逆汤、肾气丸、右归丸等。这些中药通常较适合虚寒体质的人,如果你没把握,也可请中医开药方。

攻略5:穴道按摩

阳池意味着囤聚太阳的热量,

阳池穴在手背间骨的集合部位,寻找的方法是,先将手背往上翘,在手腕上会出现几道皱褶,在靠近手背那一侧的皱褶上按压,在中心处会找到一个压痛点,这个点就是阳池穴了。阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位。只要刺激这一穴位,便可迅速畅通血液循环,温和身体。

刺激阳池穴,最好是两手齐用,先以一只手的中指按压另一只手的阳池穴,再换过来用另一只手的中指按压这只手上的阳池穴。

另外,按揉涌泉穴、劳宫穴、气冲穴,拍打肾俞穴都有一定的作用。

(康凯)

动物实验发现 去除老化细胞 可延缓衰老

青春永驻是人们的梦想,科学界也为此进行了大量研究。英国《自然》杂志网站刊登一项最新研究报告说,利用药物去除实验鼠体内的老化细胞可以帮助其延缓衰老。

身体中的细胞老化是导致衰老的重要原因。当我们年轻时,身体能以较高的效率去除老化细胞,但随着年龄的增长,已老化的细胞会在身体中堆积得越来越多,并且导致一系列的衰老症状。

美国梅奥诊所医学院等机构研究人员因此想到,如消除机体中那些已老化的细胞,也许能延缓衰老。研究人员使用了一种经过基因改造的实验鼠,这种实验鼠通常会快速衰老。这主要体现在3个方面,即眼睛出现白内障、肌肉组织萎缩和皮下脂肪减少导致皮肤松弛。

研究人员发现,如果使用特定的药物去除这些实验鼠体内的老化细胞,那么这3种衰老迹象出现的时间会大大延迟。即使在实验鼠已出现衰老迹象后,再使用药物去除其体内的老化细胞,也能改善其肌肉组织等衰老状况。

不过,实验也发现,这种方法只能延缓衰老迹象出现的时间,并不能延长实验鼠的寿命。研究人员扬·范·德乌森说,希望能在在此基础上找到帮助人类延缓衰老的方法。

(新华)

户外活动多 儿童近视少

剑桥大学一项新研究发现,多进行户外活动有助于降低儿童近视眼发病危险。

人们通常认为,阅读多了或用电脑多了会导致近视眼,减少或限制此类用脑活动量有助于降低近视眼发病率。然而,剑桥大学一项新研究发现,多进行户外活动有助于降低儿童近视眼发病危险。

新研究负责人贾斯汀·舍温博士及其同事对涉及10400名青少年的8项相关研究结果进行了深入分析,结果发现,与视力正常或远视的孩子相比,近视的孩子每周户外活动时间平均少3.7小时。室外活动增加1小时可以使近视眼危险降低2%。

研究人员分析指出,户外活动时,孩子们可以花更多的时间眺望远处,或看远处物体。此外,紫外线能激发大脑释放化学物质多巴胺,进而防止眼球变形。

(生命)

致力医药健康领域40年

TZK

天久康药业

河南省基本药物配送企业

更专业 更健康