

养生宜早不宜晚

“养生”在当今是一个相当热门的词,但真正了解其内涵的人却很少。其实,养生之道就渗透在生活中的点点滴滴,即“吃、喝、拉、撒、睡、行”样样都有养生的学问。总的来说,养生之道可以概括成两句话,那就是“精气神形并重,情志行为共养”。值得一提的是,养生学不是养老学,宜早不宜晚,人的衰老早在老年到来之前就已经开始了。

首先说食物,中医养生就是利用天然饮食,将人体保持在最佳状态。食物性能分为补与泻两大特性,这最能体现中医养生的主旨。食物补则补气、养血、填精;泻则解表、下火、去毒,这就需要结合自己的体质来调整自己的饮食了。同时,从现代营养学的角度讲,食物要吃得杂,每天至少吃30种食物,营养即可平衡。

再说睡,早睡早起很重要,足够的睡眠让人精力充沛。如果工作忙,睡眠时间可以是零零星星的,只要顺其自然,犯困了随时睡一觉,这样让自己的身体得到休息和放松。

最后说行,人老脚先老,脚底有20多个穴道,要经常刺激。每天行走1小时是一个好方法,不管哪个季节,都要坚持睡前热水烫脚15分钟,可将一两中药“大黄”敲碎,用纱布包好,煮15分钟后,用此水洗脚,具有消炎杀菌、活血化淤的作用。

如果你是个大忙人,建议根据自己的情况,把体育锻炼化整为零。平时能够走就多走,能够站就别坐着,因为走着、站着都是锻炼。



倾听身体的信号

一本名为《身体的力量》的书,据说曾被英国《好书指南》杂志的读者评为过去20年来100本最佳图书之一。书中写了身体各个系统的运作模式,那些眼泪、疼痛、疲倦等看似负面的身体反应,其实都有非常积极的意义。我们要倾听身体的信号,利用身体的自愈能力来进行修复。

我们的身体真的有那么神奇吗?真有!就以早孕反应为例吧,很多准妈妈都饱受其苦,殊不知早孕反应“救”了多少宝宝。有一个人是工作狂,而且粗心大意,停经两个月才去医院检查,怀孕了!她回忆说,难怪此前一个月总感觉那么累,周身不舒服。平时,她总爱加班到很晚,晚上也要经常应酬。由于身体实在不舒服,前段时间她不得已少加了很多班,也“错失”了许多应酬。现在回想起来,她好感激这些不舒服,少喝了许多酒,也多休息了,要不现在肯定该嘀咕了,腹中的宝宝会不会因为她的过量饮酒而有问题。

其实,人体是非常聪明的,它知道什么对我们最好。在宝宝孕育的最初期,它让你感到很疲惫,迫使你有更多的休息,有利于宝宝的生长;它使你的嗅觉非常敏锐,平时能忍受的异味,比如烟味酒味,现在一闻就想吐,而使得你的宝宝不受到有害物质的侵袭。

非怀孕期也是一样。当你已经超负荷运作时,身体就会给你发出“困了”、“累了”的信号,这就是告诉你该休息了。只有在休息的状态下,身体才能进行最好的修复。当你的胃肠功能出现问题,消化不良时,你就会没有胃口,吃的东西少了,自然也就给了胃肠休息、恢复的时间。

而我们现在的生活往往是漠视,甚至对抗我们身体的信号。困了、累了,我们用咖啡、浓茶提神;你明明胡吃海喝了一个春节,肠胃在消极怠工,可面对一桌子山珍海味,不吃白不吃,你仍强迫自己多吃一点。

你对身体发出的信号不理不睬,终有一天它就“罢工”了。就在去年,有不少知名人士“突患”某种癌症,而且一发现多已是晚期。其实除了感染性疾病之外,我们的身体不会“突然”长出肿瘤来,或是“突然”患上心脏病。每一种大病都要经过长期的酝酿,发病之前,都有许许多多的征兆和变化,比如体能明显下降、莫名的疲劳、腿酸脚软、呼吸不畅、逐渐消瘦、食欲不振等。但是,这些先兆都被我们一次次地忽略、漠视了,或者是急于找一种药把症状压住,而不去探索这些疾病的根源。

请珍惜我们的生命,与其吃补品、保健品,不如更多地倾听身体发出的各种呼叫和警告,并乖乖地按照它的指示去做,及时改变不良的生活习惯,使身体回归健康的轨道。

健康/养生

一年之计在于春,此时正是为新的一年做好计划和安排的好时候。您可能会对工作、学习、置业等已经做出了计划,但如果您还没有对健康生活做出规划,仍准备继续沿袭那种听之任之、想吃就吃、想熬夜就熬夜的没有规律、不健康的生活方式,那可不行,是时候做出改变了!

幸福快乐的前提和保证是身心健康!让我们一起拥抱新的一年,享受健康每一天!

修好那颗心

有一句话叫知己知彼,这样在人与人之间博弈的过程中容易获得“胜利”。生活中知己知彼,能够对自己更清楚,能更好地处理人生中的各种事件。所谓知己,就是对自己有了解和理解;知彼,是对他人的理解和接纳。

曾有一位女士,总是在恋爱过程中遭遇挫折,在她看来:男人没有一样好东西。为什么会有这样的认知?因为她一直在渴望获得某个男人“无条件的照顾”。所谓期待越高,失望越大。她被自己内心不合理的期待弄伤了,几次恋爱都是她没有意识到这个原因而感情受挫。

都说人生就是个自作自受的过程,但我们又不愿意接受这个看似有点“残酷”的现实。是啊,谁不渴望着别人无条件地对自己好呢?有些时候,我们努力工作可能并不是为了自己生活好一点,而是在寻找着被人认同的存在感。这样的存在感很脆弱,一旦他人提出异议或者受到他人的质疑,内心中的恐惧就会被激发,人会变得非常敏感,情绪受

到困扰,压力就产生了。

现代人都说自己的压力很大,但又不知道如何处理自己的压力。如何处理好自己的压力与环境之间的关系平衡以及自我感受,才是缓解压力的最好途径。

在一个追求“成功”的社会氛围中,能够安心尤为重要。要不,我们只会思考如何赚到更多钱,却很少思考如何能够让自己获得快乐。一睁眼就想着在经济和人际关系中如何获得更多的回报,而忽略了要这些的真正目的是什么。

古语说:修身养性。越是在浮躁的社会和贪婪的欲望面前,越需要一颗反观和觉察自己的心。人生是自己的,没有人可以替代你;感受是自己的,有人可以体谅和体会你,却没有人可以替代你。追求自己的快乐,有时候不经意地会伤害别人,这些可能会让我们不敢体会愧疚而用麻木来屏蔽自己,或者用“别人也这样”来安慰自己。但总有一天,当我们安静地面对自己灵魂的时候,会发现我们都羞于给自己这个机会。

由此,希望每个人对自己更了解,更悦纳自己。如果我们发现理解自己有困难时,那就找个专业人士帮助自己去看清自己吧。

别太把吃当回事

刚一过完年,不少朋友就叫着喊着“吃腻了”或者“胖三斤”,要说到咱们这里一过节就是吃,各种吃,这与其他国家、其他民族似乎有很大的不同。为什么我们特别爱吃,讲究吃,就连见面打招呼都得问“吃了吗?”

仔细想来,其实这里面有历史原因。大概因为在以前的生活极其贫困,物质匮乏,人们觉得吃饱了饭才是最幸福、最有安全感的生活。随着生活水平的日益提高,吃饭早已不是问题,想吃什么就吃什么。难道幸福来得太突然?有时候让人们都不敢相信这是现实,但是贫穷的记忆却像酒瘾一样难以改变,以至于生活好起来了,那些渴望“有得吃”的愿望仍难以磨灭,于是有机会享受美食,便放开了来吃,极尽所能地满足口腹之欲。

短时间内物质的丰富,也带来了意料不到的“后果”——我国人群肥胖率达到了12%,世界卫生组织预计,到2015年,我国50%~57%的人口会超重,18岁以上的成年人糖尿病的患病率高达11.6%,推测全球三分之一的糖尿病患者来自中国。可以说,这些疾病全与“饮食不节”有关。

享受美食的确是一件令人愉快的事,但任何事情都是过犹不及,没有节制,就会事与愿违。贪吃会引起肥胖,贪酒会惹下祸端。所以,别把“吃”太当一回事,我们的生活中,还有比吃更有益的事儿。愿大家都谨记:吃的第一要义是要给身体带来健康,而不是带来负担。

健康,你可以做到

健康是什么?在很多人的心中就是无病、无痛、能吃、能睡。在疾病发作之前,可不就是“健康”的吗?能保持健康是多少人梦寐以求的事儿啊,甚至有的人为了保住“健康”,竟逃避体检以粉饰太平。也许你会认为这么做很傻,但的确有人这么做了。他们各有各的理由:有的标榜自己很健康,“能吃、能睡”,没必要杞人忧天;有的则认为许多病是“吓”出来的,明明没那么严重,却在得知后惶惶不可终日,最终日益加重……总之,“不检查=不知道,不知道=不存在”。

然而,不体检就能保持健康的状态吗?当然不能!这个谁都知道,只是不愿意因为可能存在的健康问题而改变目前的生活轨迹罢了。中医有个理念叫“治未病”,是指采取预防或治疗手段,防止疾病发生、发展的方法。与此有关的还有一个有趣的故事——魏文王问扁鹊:“你兄弟三人谁的医术最好?”扁鹊答曰:“大哥最好,二哥差些,我是三人中最差的一个。”为什么这么说?扁鹊的解释:大哥治病是在病情发作之前就铲除病根,因此医术难以被认识;二哥治病在病初起之时,症状还不明显就药到病除,因此也不能引起重视;而自己治病都是在病人病情十分严重之时,因此治愈后病人及其家属会对自己推崇备至,才能名闻天下。

时至今日,生活条件越来越好,但预防保健的生活方式对于许多人来说只闻其声不见其行,吸烟的表示戒烟太难,做不到!爱喝酒的认为限酒是强人所难,也做不到!懒惰的觉得天天运动没必要,做不到!通往健康的道路是如此艰难吗?那为什么一旦健康问题爆发,这些嗜好就能一下抛除了呢?其实,这是心态变了。在真实的健康威胁面前,有什么不能做到的?多年的烟瘾算什么?多年的酒龄算什么?所以,别再拿“太难”来为难自己的身体了,也别再等大病来临才“做得到”。从现在开始,为身体健康多出点力吧。

(羊晚)

