

【热点话题】

其实,养生要补更要守,“守住”身体里的精、气、神,让这些精微物质充分发挥作用,才是正确的养生之道。以下几种情况就须尤其注意。

中医养生 要补更要守



话多耗气伤津 中医认为,“多话语则耗气”,如果长期从事教师、话剧演员等用嗓过度的职业,很容易耗气伤津,频频出现口干咽燥等症状,或咽炎、喉炎、声带息肉等疾病。此时若用甘寒的胖大海、麦冬等泡水,只能暂时缓解症状,还可能因药物寒凉而损伤脾胃。这是因为只补阴,忽视了益气的重要性。这种情况下,首先应当少说话,减少用嗓,守固气阴;如实在无法避免,可在胖大海、麦冬基础上稍加太子参、蜂蜜等,可益气生津。

熬夜伤血 中医认为,与无形的阳气相比,有形血液属阴。“昼则养阳,夜则养阴”,夜晚是养阴血的重要时间。如果经常熬夜,或因各种原因长期昼夜颠倒,会导致阴血耗伤而出现健忘、脱发、月经不调等症

状。此时最需要做的不是服用阿胶等补血之品,而是立刻调整作息,守护阴血;其次,可在睡前热水泡脚,能够引火归元,促进睡眠;再次,可以将龙眼、红枣、百合等配小麦熬粥,以养血助眠。

纵欲伤精 肾精来源于先天,又有赖于后天的水谷滋养,它在人体起着生殖繁衍、充养髓骨和调节全身机能的作用。房劳纵欲而伤精者,不仅会表现出生殖方面的异常,还可见骨软乏力、脑空无物和身体温度感觉异常等表现。在这方面,中医养生提倡“守精”:首先要做到节欲保精;其次应适当参加户外活动,疏理肝气,健运脾胃,以后天养先天;此外,还可以用黑豆、薏米、核桃等煮粥调养。

过劳耗气 合理的劳作,有利于疏通气血、活动筋骨、增强体力,但违背常规过度劳作,就会影响到健康。中医认为,“生病起于过用”,只有劳逸适度,做到“形劳而不倦”,才能守住正气,维持体内平衡状态,达到健康长寿。

悲则气消 《黄帝内经》认为,“悲则心系急,肺布叶举,而上焦不通,荣卫不散,热气在中,故气消矣。”这句话是说,过度悲伤会导致心肺之气消耗。一般悲伤爱哭的人,就比较容易出现神色黯淡体质差,这是心肺之气被伤的表现。在生活

中,应当学会调畅情志,防止过悲伤气,可运用《内经》五情相胜理论,“喜胜悲”,在人悲伤时,尽量用能调动喜悦情绪的事物缓解其悲伤,比如讲讲笑话,外出欣赏美景等,分散其注意力。

思虑伤神 过度思虑容易耗伤心神,导致心神失养,整日恍惚不宁。中医认为,惊、恐能抑制思,可以准备一些“小惊喜”,暂时让人从思虑中脱离出来。平时适当放空自己,出去散散步,舒畅心情,多吃一些瓜豆类等疏肝健脾的食物,对守神有一定帮助。

相关链接

中医养生三大秘诀 助你长寿

第一要心态平和、积极乐观的人。不管条件好还是坏,也不管生活水平低还是高,始终都能保持一种豁达、乐观的良好心态。

第二适当的运动:运动是健身的良药,现在提倡有氧运动,早9点以后晚饭后半小时是适合运动健身的好时光。“生命在于运动”所以说,现在的城里人,运动太少,劳动更少,要想长寿,就应该在这方面有所注意才是。

第三是饮食:每天要多喝水,尤其清早起床先喝一杯水来补充体内脏腑血液中的水份。饮水喝绿茶最好,绿茶中的茶多酚可软化血管使血管增加韧性,使血液中细胞增加活力血流畅通,是预防血栓症形成的保健良药。



腿上长“蚯蚓” 也可危及生命

医生:警惕静脉曲张并发血栓性浅静脉炎

“下肢静脉曲张不光是难看的问题,不去管它,发展下去问题很多,还可能危及生命。”血管外科张医生说,静脉曲张很有迷惑性,表现为腿部血管像蚯蚓一样扭来扭去,一开始不痛不痒,接下去还可能让人误以为是皮肤病,更严重的可能损害到肺。

11月9日,黄浦区的66岁的刘伯伯拄着拐棍,颤颤巍巍来到上海长航医院,这10来天,他的右腿越来越疼,原来鸡蛋大小的静脉团块,一下子变成了巴掌大的红疙瘩了,刘伯伯知道,腿上养了10来年的“蚯蚓”出事了!接诊的张国利医生立即为老伯安排了超声检查,后诊断为下肢静脉曲张合并浅静脉炎。刘伯伯经抗炎治疗和相关手术后,已康复出院。

张医生指出,静脉曲张远期可以造成小腿溃疡湿疹,引发“老烂腿”不易愈合,如果不对静脉曲张进行治疗,这种溃疡将终生无法治愈,另外它在两种情况下可能危及生命:一是静脉破裂大出血,二是发生血栓性静脉炎,进而并发肺栓塞。

静脉曲张引起的血栓性静脉炎,是因为患者局部皮肤营养不良,屏障作用减弱,易致细菌侵入,局部外伤也会引起曲张静脉出现炎症反应。超声检查可发现大隐静脉血管腔内充满血栓,局部皮肤可见红肿腿疼,可触及较硬包块。血栓性静脉炎不仅仅是造成痛苦和活动不便,在一定情况下还会造成危及生命,血栓性静脉炎可因血栓继续蔓延致深静脉形成肺栓塞,也可以是浅静脉血栓游离脱落至肺动脉形成肺栓塞!

【自我保健】

冬季吃柚子 5大好处

柚子堪称是冬季的最佳水果。它具有健胃消食、化痰止咳等功效,经常食用,对高血压、糖尿病等有辅助治疗作用。

市场上的柚子,果肉有红色和白色之分。红肉蜜柚其所含的天然色素对人体的保健作用更强。其中的黄酮类化合物对预防心血管疾病有益处,而β胡萝卜素和番茄红素是世界上公认的强抗氧化剂,能起到提高免疫力、延缓衰老的作用。另外,红肉蜜柚还有助于保护视力。

柚子的功效与作用有哪些

1. 柚子中含有高血压患者必须的天然微量元素钾,几乎不含钠,因此是患有心脑血管病及肾脏病患者(如果肾功能不全伴有高钾血症,则严禁食用)最佳的食物水果
2. 柚中含有大量的维生素C,能降低血液中的胆固醇
3. 柚子的果胶不仅能降低低密度脂蛋白水平,而且可以减少动脉壁的损坏程度
4. 柚子还有增强体质的功效,它帮助身体更容易吸收钙及铁质,对于怀孕中的妇女们,有预防贫血发生和促进胎儿发育的功效
5. 新鲜的柚子肉中含有作用类似于胰岛素的成分络,能降低血糖。

干燥的空气和雾霾极易带来呼吸道和肺部的伤害。从中医上讲,雾霾属于“瘴气”,有毒性;从西医的角度,雾霾中携带者大量的尘埃、病菌、病毒,还有细微颗粒——PM2.5。而怎样有效防御雾霾伤害,成为了大家的心头“大事”。

日前,一场呼吁市民“一起养肺吧”的快闪行动在上海市南京东路上演,弹唱、舞蹈、互动……京都念慈庵以全新的活动方式向市民发起“养肺行动”的号召,通过一套养肺操,唤起市民的肺部保健意识,提醒市民养肺护肺的重要性。

2014年京都念慈庵再度助力健康公益,发起“养肺行动”,推出以“养肺操”为代表的全民养肺指南。在现场,京都念慈庵总厂有限公司副总经理(中国市场)温健祥经理说:“套句潮语:APEC blue 交给政府,“自肺”blue,就交给京都念慈庵吧!”为了引导全民关注肺健康,提高养肺护肺意识,京都念慈庵与专业机构合作编制了“养肺操”,亦是希望市民在跳操得同时,提升养肺意识,让全民关注肺部的主动健康。

据悉,“养肺操”快闪将走进北京、上海、武汉等全国10个城市,完成100场“养肺”快闪,此外,“养肺行动”也将以不同的形式在写字楼、高校、社区举行,引导人们关注肺部健康,提高肺活力,将“养肺护肺”的理念传递给社会大众。

京都念慈庵养肺操「闪现」十城百店