

体内湿气过重,会让人觉得困倦、身体四肢沉重、没有食欲、手脚冰冷、皮肤起疹、脸上黏腻不舒服,甚至出现肠胃炎。人体对于外界温度、湿度变化有自然调节能力,但有些人因体质、疾病或生活习惯等因素,造成体内水分调控失衡,湿留体内,影响身体健康。

此外,现代人少动、多吃、熬夜、压力大,也会造成肠胃消化功能受阻,水分代谢失调。那么,怎样去除体内的湿气呢? 还得从改善生活习惯入手。

5 大妙招帮你祛湿



第 1 招:越懒越要运动

体内湿气重的人大多数都是饮食油腻、缺乏运动的人。这些人常常会觉得身体沉重、四肢无力而不愿活动,但越是不爱运动,体内淤积的湿气就越多,久而久之,必然就会导致湿气攻入脾脏,引发一系列的病症。

运动可以缓解压力,促进身体器官运作,加速湿气排出体外。跑步、健走、游泳、瑜伽、太极等运动,有助活化气血循环,增加水分代谢。

第 2 招:饮食清淡适量

肠胃系统关系到营养及水分代谢,最好的方式就是适量、均衡饮食。酒、牛奶、肥甘厚味等油腻食物不易消化,容易造成肠胃闷胀、发炎。甜食油

炸品会让身体产生过氧化物,加重发炎反应。

生冷食物、冰品或凉性蔬果,会让肠胃消化吸收功能停滞,不宜经常食用,如生菜、沙拉、西瓜、大白菜、苦瓜等,最好在烹调时加入葱、姜,降低蔬菜的寒凉性质。

第 3 招:避环境的湿气

我们人体内产生湿气,除了自身代谢的问题以外,有很大一部分和环境有关。经常在潮湿、阴冷的环境中,就容易导致湿气入侵体内。

日常生活中应留心下列事项:1.不要直接睡地板。地板湿气重,容易入侵体内,造成四肢酸痛。2.潮湿下雨天减少外出。3.不要穿潮湿未干的衣服,不要盖潮湿的被子,洗完澡后

要充分擦干身体,吹干头发。4.房间内的湿气如果很重,建议多开窗透气。如果外界湿气也很重,还可以打开风扇、空调,借助这些电器保持空气的对流。

第 4 招:薏米煮粥,淮山煲汤

祛除体内的湿气,其实有很多我们常吃的食物可以起到帮助作用。比如薏米,性味甘淡微寒,有利消水肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。还有红豆性平,味甘酸,有健脾止泻、利水消肿的功效,将薏米和红豆放在一起加水煮熟后食用,即可以起到利尿、除湿作用,还可以起到美容的效用。

此外,还可以选择红豆、茯苓、淮山、党参等,放到煲汤材料中,或者煲成粥、煮水喝,都可以利尿、除湿,对水

肿的人尤其有效。值得注意的是,这两种方法都有利尿的作用,不适宜尿多的人食用。

第 5 招:妙用葱、姜、蒜

葱、姜、蒜不仅是家里常用的调味料,还具有不可替代的药用价值。例如我们可以尝试在家里煮一碗热辣辣的姜汤,用姜汤的绝妙效用将体内的湿气逼散出来,待到全身发过汗以后,病症就会有所缓解,这个办法同样适用于淋雨后预防感冒。

【自我检查】

如果你在阴湿天气时出现下列变化,说明你身体内的湿气太重了:肠胃不佳、精神不振、四肢沉重、皮肤起疹子、雀斑加重。

【自我保健】

现在很多女性朋友总会越睡越累,明明睡觉时间很充足,但是却天天顶着两个大熊猫眼。这些错误的睡眠方式会加速你的衰老,一定要注意。

微醉入睡 随着生活方式的改变,如年轻女性的夜生活较为丰富,特别是一些职业女性的应酬较多,常会伴着微醉入睡。据医学研究表明,睡前饮酒入睡后易出现窒息,一般每晚 2 次左右。长久如此,人容易患心脏病和高血压等疾病。

睡前生气 睡前生气发怒,会使人心跳加快,呼吸急促,思绪万千,以致难以入睡。

睡前饱餐 睡前吃得过饱,胃肠要加紧消化,装满食物的胃会不断刺激大脑。大脑有兴奋点,人便不能安然入睡,正如中医所说“胃不和,

则卧不安”。

相对而睡 有的家人如夫妻、母子等,常常相对而睡。这会导致一方吸入的气体大多是对方呼出的废气,大脑缺少新鲜的氧气或是氧气供应不足,也易造成失眠、多梦,醒后头晕乏力,精神萎靡。由于每个人的睡觉习性不一样,拉被子,蹬腿,打呼噜等,易造成被子滑落,感冒着凉,影响睡眠。

露肩而睡 有些人睡觉习惯把肩露在被子外面,殊不知冬天天气寒冷,风寒极易入侵人体肩关节,导致局部经络骨节气血瘀滞,不易流通,造成风湿、关节炎,关节酸胀疼痛。受风寒侵袭也易造成感冒,流鼻涕,引起呼吸不畅,头晕头痛。

带妆睡觉 一些女性,特别是青年女性睡觉前不卸妆。皮肤上残留的化妆品堵塞毛孔,造成汗腺分泌障碍,不仅容易诱发粉刺,而且时间长了还会损伤皮肤,使其衰老速度加快。

【运动健身】

运动金字塔 你在第几层

大家对“膳食宝塔”并不陌生,它将我们日常饮食的数量、种类按金字塔的形状排列。可你知道吗? 运动其实也有个金字塔。美国运动医学会推荐,告诉你“运动金字塔”长什么样。

第一层塔底 主要由日常活动组成

比如,走路、爬楼梯、家务劳动及遛狗等。有些人觉得专门抽出一段时间锻炼很累,那就要好好利用日常活动了。

记住一句话:坐比睡好,站比坐好,走比站好。建议每天步行至少 6000 步~1 万步。

第二层 低强度有氧运动和娱乐运动

以每周 3~5 次为宜。有氧运动可提高心血管健康和心肺功能。运动强度应根据年龄、性别和体质等因素量力而行,循序渐进。

低强度有氧运动包括:跑步、骑自行车、游

泳和快走等。娱乐运动包括:篮球、网球、登山等。运动多样化可防止运动厌倦或虎头蛇尾,同时也能达到良好的健身效果。

第三层 力量训练与灵活性活动各占一半

每周保证 2~3 次。力量训练可增强肌肉力量,提高骨密度,防止意外受伤。灵活性活动可缓解肌肉紧张,提高身体柔韧性和协调灵活性。

俯卧撑、仰卧起坐、引体向上等力量训练以及甩手、静态拉伸和瑜伽等灵活性运动都是不错的选择。

第四层 金字塔的塔尖是静态活动

比如,看电视、上网和久坐等。日常活动中,这部分的比例应当最小化。美国运动医学会指出,适度休息是必要的,但静态活动应尽量控制在每天 2 个小时以内。

【营养资讯】

波兰乳制品看好中国市场潜力

波兰是欧盟第四大乳制品生产国,牛奶年产量超过 130 亿公升,约占世界产量的 2%。波兰全国有 176 个乳制品加工厂,其中 70%为合作社性质。自从 2004 年加入欧盟后,获得的资金补贴和技术支持,使波兰的奶制品行业得到很大发展。目前波兰拥有最现代化的乳制品生产线,能生产出符合世界最严苛标准的产品,欧洲的很多高级餐厅都喜欢使用波兰的奶酪产品。“目前出口到中国的牛奶约占波兰牛奶总产量的 3%,我们期待这一比例会进一步提高。”波兰农业市场局长卢卡兹·赫鲁博最近表示。

波兰奶牛的平均寿命可以延长到 10-15 岁,

而整个欧盟奶牛的平均寿命只有 4 岁左右。波兰养牛育种及奶农联合会发言人拉多斯拉夫·伊万说,在波兰,每头奶牛都有的名字,而其它任何动物都没有这样的“待遇”,并且,它们的“父母”是谁、身体状况怎样,都建有档案可供追溯,保证牛奶的高质量。

2015 年,共有 1.27 亿欧元的波兰农产品如牛奶、鸡肉、苹果等进口到中国市场。“一些分析师认为,到 2020 年,中国乳制品总消费量将达到 6000 万吨。”波兰驻华使馆一等秘书玛格德蕾娜·乔表示,“巨大的市场缺口也为欧洲奶制品提供了很大的商机。我们看好在中国市场的发展前景和机会。”

【热点话题】

“魏则西事件”背后折射的文化癌症

近来,“魏则西事件”刷爆互联网,站上各大新闻网站头条,主人公的经历令所有人痛心又愤怒,矛头直指百度和莆田系。但是,纵观几天来的网络舆情,发现助推这一事件不良发酵的幕后“黑手”居然是我们自己。

大家也许对前不久逻辑思维 and Papi 酱的快速蹿红记忆犹新吧,从某种意义上说,逻辑思维和 Papi 酱成为“网红”,打破了文化与大众之间曾经的壁垒,使得文化开始出庙堂而下江湖。同样,浅薄文化携大众以令诸侯,会让本无兴趣的民生变得更为焦虑,尤其是人人自媒体自由时期,这

种不安就会加深,从而给我们的社会文明带来不可低估的冲击。众所周知,在今天医疗环境并不理想的情况下,民营医院为解决看病难、改善民生健康,维护社会稳定作出了重要的贡献。不仅如此,不少民营医院还为精神文明建设起到了可圈可点的示范作用。

有识之士认为,“魏则西事件”本身是一个令人痛心的事件,但在当下一个不成熟的社会里,一群貌似初中生的群体,带着么么哒和贱的矫饰风格,他们道听途说,不再考察事实的真相,甚至在转发或者在看待这件事的时候,欠缺求真务实的严肃性,仅靠浮躁、窥私、幸灾

乐祸、无节操等奇异心理传播来填补一种焦虑下的空虚,导致“魏则西事件”变成了一种“娱乐快餐”。

逻辑思维和 Papi 酱已经草草收场了。在生态环境中,只有一种东西可以和它类比,癌细胞。“和正常的细胞相比,癌细胞具有无限增值、可转化和易转移的三大特点,随着转移的发展,它寄走了正常的细胞,破坏了器官的功能,最后足以致命。”

当微信微博等成为一种人人都可以“发声”的工具后,人们也要切记这些自媒体的背后,如果不加以自律,那么,伴随而来的将是另一种可怕的癌症。 大舜