

体型有胖瘦, 养生方式也不同

虽说, 一胖一瘦只是在体型上有所差异, 但从中医的观点来说, 都是自身体质出现问题的体现。那么胖子和瘦子该如何养生保健呢?

胖子养生的方法

▶ **饮食补虚:** 不少胖子虽然肉比较多, 但是身子骨比较虚弱, 且多为气虚。而通过饮食补虚便是极好的方法。其中, 白萝卜、山药等具有健脾补虚效用的食物便可以适量多吃一些。同时, 饮食需有规律, 万万不可暴饮暴食。

▶ **运动祛湿:** 老话常说“胖

人多湿”, 当体内脂肪堆积的时候, 湿气淤积则易造成气血不足症状产生, 于是体内的废物便不能及时排出, 如此形成恶性循环, 加剧体内湿气产生。

且“湿是百病之源”, 因而为了更好达到防病目的, 做好祛湿很关键。其中加强运动便是祛除体内湿气的好方法。各位胖子们一定要迈开腿, 多运动, 通过锻炼促进身体出汗, 进而使得体内的湿气通过汗腺排出。

▶ **没事多拍手:** 从中医理论来说, 胖子多数为阳气偏虚之症, 而经常拍手便能有效改善。因为在手部上隐藏了诸多重要

的穴位。

在拍打手部的过程中能对穴位产生良好的刺激作用, 进而促进全身气血的快速运行, 达到升发体内阳气的作用, 这对于阳气虚弱的胖子能产生不错的补益效果。

瘦子如何保健

▶ **饮食清热降火:** 中医认为, 瘦子多为阴虚火旺之症, 因此做好祛除内火的事项是很重要的, 其中在饮食中可以多食百合、苦瓜等具有清热降火功效的食物, 此外不宜多吃辛辣刺激的食物, 以免加重内火的产生。

▶ **增强锻炼:** 体型瘦小的人群, 皮下脂肪比较少, 身体比较虚弱, 正所谓体弱则多病, 而通过加强锻炼则是极好的增强肌肉、强化体质的有效方法。

▶ **按摩养脾胃:** 对于一些体型偏瘦的人来说, 尤其是无论怎么吃都不长肉的瘦子, 出现这种情况很有可能是因为肠胃机能受损, 不能充分对食物养分进行汲取而致。

其中, 经常按摩腹部能有效促进肠胃蠕动, 进而减轻肠胃消化食物的负担, 对于滋养脾胃有明显效果。

据三九养生

吃出健康 气血不足更易老 三个食疗方补足气血

气血不足也就是中医上所说的气虚和血虚, 气血不足会导致脏腑功能减退, 尤其是对女人来说气血不足会严重伤身, 所以我们在日常生活中要注意经常补气血。

◆四物汤

四物汤是一道汉族药膳, 是补血养血的经典药方, 主要是由当归、川芎、白芍、熟地四味药材制作而成。

四物汤主治气血不足, 而且还能缓解心悸失眠、头晕目眩、面色无华和妇女月经不调等, 经量少或者是闭经也是可以通过四物汤来缓解的。

◆当归红枣排骨汤

制作这款汤和煮排骨的方法一样, 排骨去掉血水以后, 在锅里放入排骨、红枣、当归, 再加入适量的清水, 大火烧开后小火慢炖, 一直到排骨软烂就可以了。

这款汤能有效地调养气血, 非常适合气血不足、营养不良和贫血的女性朋友们食用, 效果是非常不错的。

◆蜜糖红茶

首先, 把适量红茶放入杯子里, 然后开水冲泡, 盖上盖子几分钟, 随后加入准备好的蜂蜜和红糖。

这款红茶可以很好地保养我们的脾胃功能, 能有效治疗女性气血不足、贫血、肝炎和食欲不振等情况。

据三九养生

这些茶不养生还会致病

⊗ **变质茶:** 茶易吸湿而霉变, 而有些人出于爱茶、节约, 舍不得丢弃已霉变的茶。变质的茶中含有大量对人体有害的物质和病菌, 是绝对不能饮用的。优质茶泡好后若放置太久, 茶汤也会因氧化和微生物的繁殖而变质, 这样的茶亦不可再饮用。

⊗ **头道茶:** 现代茶叶在种植、加工、包装的过程中难免会受到农药、化肥、尘土等物质的污染。头道茶其实是洗茶的水, 应尽快倒出后再冲入开水, 这样泡出的茶水才是最卫生的。

中国农业科学院茶叶研究所专家表示, 中国茶叶的质量安全问题80%出在农药残留上。茶叶中农药残留不仅可能引起慢性中毒, 也会引起急性中毒, 特别是对

儿童的危害性更大。

⊗ **久泡茶:** 冲泡时间过长, 茶叶中的茶多酚、类脂、芳香物质等自动氧化, 不仅茶汤色暗、味差、香低, 失去品尝价值, 而且由于茶叶中的维生素C、维生素P、氨基酸等因氧化而减少, 使茶汤营养价值大大降低; 同时由于茶汤搁置时间太久, 受到周围环境的污染, 茶汤中的微生物(细菌和真菌)数量较多, 很不卫生。

⊗ **冷茶:** 温茶、热茶能使人神思爽快, 耳聪目明; 冷茶对身体则有滞寒、聚痰的副作用。

⊗ **过烫茶:** 太烫的茶水对人的咽喉、食道和胃刺激较强。如果长期饮用太烫的茶水, 可能引起这些器官的病变。

⊗ **串味茶:** 就是茶叶和其他

有味道东西放在一起一段时间后, 变了味。有的味道是有毒素的, 如油漆、樟脑味等。

⊗ **浓茶:** 浓茶中含有大量的咖啡因、茶碱等, 刺激性很强, 饮浓茶可导致失眠头痛耳鸣眼花, 对肠胃也不好, 有的人饮用后会产

生呕吐感。
⊗ **生茶:** 所谓生茶是指杀青后不经揉捻而直接烘干的烘青绿茶。这种茶的外形自然绿翠, 内含成分与鲜叶所含的化合物基本相同, 低沸点的醛醇化合物转化与挥发不多, 香味带严重的生青气。老年人饮了这种绿茶, 对胃粘膜的刺激性很强, 饮后易产生胃痛; 青年人饮后也会觉得胃部不适, 即通常所说的“刮胃”。误购买了这种生茶, 最好不要直接泡饮, 可放在无油腻的铁锅中, 用文火慢慢地炒, 烤去生青气, 待产生轻度栗香后即可饮用。

据《人民日报》

天气热, 中药如何煎才不失药效?

天气热, 中药保存也是有讲究的, 如果不注意就会使中药失去药效。

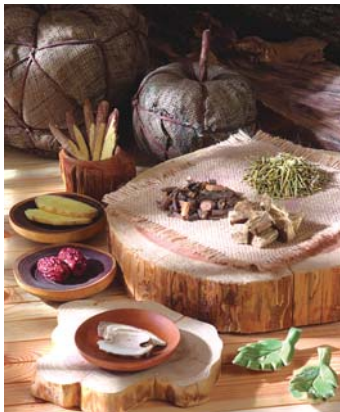
药材在煎煮之前泡一泡, 可使药材中的有效成分浸溶出, 药效会更佳。但浸泡应以多长时间为宜呢? 浸泡不够的话, 药不容易煮透, 但如果浸泡太久, 药材也容易变质。

中医专家指出, 不同类的药材浸泡时间不同。红花、鱼腥草等花草类的药物, 浸泡15~20分钟即可。浙贝、淮山、法半夏等根茎类的药材, 因富含淀粉, 浸泡的时间

则应稍微长一些。一些动物类的药材如乌蛇、土鳖虫等也要浸泡半小时以上。

通常一个药方会涵盖花草、根茎、动物类几种药材, 因此浸泡则应采取“折中”原则, 可先大致分类, 兼顾大多数药材的特性即可。如果按季节分, 春秋季节一般泡30~60分钟, 冬天不要超过60分钟, 且应使用温水浸泡。而夏天因天气较热, 浸泡过久药物更易变质, 因此控制在30分钟以内即可。

据南京健康教育网



日常保养心脏, 记住“护心六招”

◆能走多快走多快

工作忙压力大, 这些对上班族来说是不能避免的, 因此护心要找窍门。对心脏有好处的锻炼是快走, 能为心脏提供充分的氧气, 改善心脏功能。

尽量做到“能走多快就走多快”, 每周应有不少于三次的快走, 最好是在户外, 看看周围的景色, 心情一下子就放开了, 而且锻炼后一定要喝点白开水, 因为锻炼时身体会微微出汗, 出汗就会带走水分, 造成血液黏稠度的增

加, 对心脏是有负担的。

◆适度保持饥饿感

没有什么绝对可吃不可吃, 但总量要控制在八分饱, 不但有利于健康, 也应该是一种享受, 是一种生活的质量。

在餐桌上, 不想吃的坚决不吃, 想吃的也要留有余地。保持饥饿感也是一种幸福。

◆每天吃凉拌菜

凉拌菜少油、少盐、维生素含量高, 对保护心脏有好处。把新鲜的蔬菜凉拌, 像菠菜、小

白菜等, 稍微焯一下, 时间一定要短, 加点橄榄油拌一下, 清淡爽口。

◆常吃清蒸鱼

每周至少吃两次鱼, 最好是清蒸鱼, 油脂含量少, 味道鲜嫩, 而且能保证鱼肉中许多不饱和脂肪酸不被破坏, 它们可是护心的能手。

◆适量吃核桃

核桃中约含有37.5%的亚麻酸和8.9%的α-亚麻酸, 这些不饱和脂肪酸都是大脑组织细胞的主要结构脂肪, 摄入充足的亚油酸

和亚麻酸对缓解和防治心血管疾病具有一定的益处。

但由于核桃中脂肪含量高, 因此也最好不要过量食用, 避免肥胖发生。每天吃一小把果仁的量, 就可以起到令人满意的护心效果。

◆吃点冬枣

冬枣中含有丰富的维生素、较多的钾、钠、铁、铜等多种微量元素, 对于健全毛细血管、维持血管壁的弹性、抗动脉粥样硬化很有益; 冬枣中还含有芦丁成分, 芦丁是治疗高血压病的有效药物, 对冠心病、高血压、动脉粥样硬化的防治有很大帮助。

据《健康时报》

●小窍门

每晚抬脚15分钟 有意想不到的效果



抬脚功原为太极拳的一种辅助功法, 虽是辅助功法, 但养生效果极佳。

每天晚上, 在睡前花15分钟抬抬脚, 坚持两、三个月, 就可以改善体质、精力倍增, 对于生理不适、便秘、胃肠消化不良、尿失禁、前列腺肿大等百种病都有一定的防治作用。

方法: 1、平躺在床上, 床不可太软, 双手重叠叠放在丹田, 双腿并拢; 2、将腿抬起向天, 然后大腿保持不动, 小腿下垂, 与大腿成90度, 脚板向墙; 3、保持这个动作15分钟。

注意: 在做高抬脚前后, 均需各喝300毫升的温开水, 心平气和, 保持轻松, 自然呼吸, 不可憋气, 靠腰力及丹田气力来支撑身体下半部所受之酸。

据新老人

同时按俩穴位 一分钟缓解关节痛



人到45岁以后, 膝关节会逐渐出现变形、肿胀、疼痛等问题, 严重的时候还会出现行走困难。我们身体上有两个关键穴位: 鹤顶穴、膝眼穴。

鹤顶穴位于膝盖上部, 屈膝的时候, 髌骨上缘的中点凹陷处。鹤顶穴的地方, 浅层有隐神经分支和股神经前皮支分布; 深层有股神经关节支和膝关节动脉网分布。由于这个穴位的特殊位置, 使得其有通利关节、祛风除湿、活络止痛的作用。

膝眼穴分为内膝眼和外膝眼, 在髌韧带两侧凹陷处; 内侧的称内膝眼, 外侧的称外膝眼。膝眼穴在髌韧带两侧, 这里浅层布有隐神经的膝下支和股神经的前皮支。深层有膝关节的动、静脉网。和鹤顶穴一样, 这两个地方也是针对膝关节问题的关键穴位。刺激这里可以达到活血通络、疏利关节的作用。

膝关节疼痛者可以尝试坐在椅子上, 双腿下垂, 自然屈膝, 一只手的食指点在鹤顶穴, 另一只手的拇指和食指分别点在内、外膝眼穴。3根手指一起用力, 点按这3个穴位3~5分钟; 然后改为揉, 用掌心轻揉膝盖3~5分钟。重复操作5~8次, 每天坚持, 可有效缓解膝关节痛的苦恼。

据《快乐老人报》