秋季易伤脾胃,中医教您如何调养

秋季这种干燥的天气非常容易伤害脾胃,脾胃一旦出现问题,我们的身体也就很可能患病。立秋了,养生应该以脾胃为先。

脾胃在五行当中属土且位于中焦,承担着把食物运化并且生成气血的重要任务,周身的精、气、血、津液等都是需要脾胃来供给的。所以说脾胃是滋养元气的根本,有着很关键的作用。

脾胃是健康的根,如果脾胃的功能不强,脾气虚弱出了问题等,会引发很多疾病。

▶脾虚:脾胃好的人,脸色是红润的,而且润滑油光。但是脾胃不好的人就容易得脾虚,嘴唇就容易发白,还没有血色,显得非常干燥,容易口臭,还容易牙龈肿痛等,睡觉的时候也会流口水。

▶胃热:脾胃不好也很可能会患上胃热,这时我们会出现鼻腔干燥、嗅觉失灵、流鼻涕、鼻子出血等症状,鼻翼也会发红,甚至还会伴有腹痛。

▶眼睛疲劳:脾胃不好的话容易影响到我们的肝脏,肝开窍于目,所以眼睛很容易疲劳,看不清东西,除此之外,脾和人体液的吸收关系也很大,很容易出现眼睛红肿等问题。

▶耳鸣:脾胃不好很容易导致肾气不足,一旦肾脏出现问题,那么就容易出现耳鸣等情况,身体也会感觉到疲乏不堪,浑身没劲,手脚冰冷,有时还会拉肚子。

那中医如何调养脾胃?

▶养胃先养心

脾胃也是有感情的,情志养生也很关键,而且也能养脾胃,日常生活中我们要时刻保持愉快的心情,因为研究发现,胃病患者当中有七成是跟情绪有关的,胃功能失调的话多半也是与情绪脱不开关系。

▶五谷养脾胃

养脾胃最好吃五谷杂粮,还要注意饮食有节和多样化,顺应四时,多吃粳米、糯米、锅巴、番薯、薏仁、白扁豆、大枣、莲子等,效果很棒。

▶动脚趾养脾胃

脾胃支配着我们身体四肢,因此进行适当的锻炼就是健脾养胃了,从中医学的角度上看,经络系统分布人体四肢,因此适当进行锻炼可以促进经气运行。

如果我们的脾胃不好,可以选择锻炼下身,尤其是腿部和脚,这对小腿上的脾经能起到很好的刺激作用,多动脚趾是可以养脾胃的。

此外,要避免吃冷饮、猛吹空调、重口味饮食等容易伤脾胃的行为。 **据三九养生**

吃出健康

立秋养生 推荐三款养生汤

随着立秋节气的到来,天气逐渐开始干燥,中医认为燥邪最易伤肺,所以感兴趣的读者朋友不妨试试专家推荐的立秋三汤食疗方,有助于润肺降火哦。

▶莲子百合汤

做法:莲子15克、干百合15克、鸡蛋1个、白糖适量。将莲子去芯,与百合同放在砂锅内,加适量清水,文火煮至莲子肉烂,再加入鸡蛋、白糖。鸡蛋煮熟后即可食用。

功效:可补益脾胃、润肺,宁心安神。

▶雪梨银耳汤

做法:雪梨1只,水发银耳30克,贝母5克,白糖适量。将水发银耳去根、去杂洗净,撕成小片;将雪梨去皮、去籽,切成多块。将银耳片、雪梨块、贝母、白糖同放在炖皿内上笼蒸30-40分钟,取出,即可装盘食用。

功效:滋阴清肺、消痰降火。

▶芝麻木耳汤

做法:把10克左右的黑芝麻炒熟,与用温水发泡好的木耳一起放在锅里,加水煎煮,煎煮好可加一点白糖,分几次食用。

功效:芝麻具有良好的润燥作用,尤适用于大便干燥者。

老年人补钙,食补为主药为辅

中国居民膳食指南推荐,老年人钙的摄入量每天为1000毫克,要以食物补钙为主,钙剂补充为辅。

含钙多的食物中除了钙以外,还含有其他营养素。食物补钙的同时也得到了其他对人体有益的营养物质。例如,牛奶中蛋白质含量平均为3%,含有必需氨基酸的比例符合人体需要,属于优质蛋白质。奶中的乳糖能促进钙的吸收。酸奶含有益生菌,经过发酵,乳糖、蛋白质和脂肪都有部分溶解,容易被人体消化吸收,是老年人膳食中钙和蛋白质的良好来源。奶中的钙呈溶解态,钙磷比例为1.4:1,牛奶中的维生素A、维生素D都有助于钙的吸收。

需要提醒的是,有些饮食习惯会破坏补钙效果。例如,吃盐太多和吃肉太多都会增加尿钙的流失,导致身体缺钙;吸烟会导致骨密度降低,过量饮酒使维生素D的代谢受到影响,不利于骨骼的新陈代谢;蔬菜中的草酸会影响钙的吸收。烹调时先用水焯可去除草酸。

对于单纯通过饮食不能保证足够的钙摄入者,食物摄入不足的部分可通过钙剂补充,补钙的同时应注意多晒太阳和运动。

据《健康报》

肾虚老得快,男女有这些症状要注意了

中医上把肾称作"先天之本",有些仅40岁左右的人在出现肾虚后不仅健康受损,还显得"老态龙钟"。有没有肾虚,看看这些条。

▶身体总是怕冷:"阳气根源于肾",如果肾虚,人体的元阳就虚弱,阳气不太充足的时候,我们身体就会怕冷。

▶不缺觉却总打哈欠:中医上讲"肾主欠",这个"欠"就是哈欠的欠。如果你睡眠充足也整天打哈欠连天,那这就是肾虚的表现了。

▶喷嚏不断:有很多人说自己有过敏性鼻炎,表现是不断地打喷嚏,天气稍微一变凉就打喷嚏,或者有时候更是无缘无故地打喷嚏,其实这也是肾虚的表现。对于过敏性鼻炎的人,其根本的问题是肾虚的问题,如果老打喷嚏,可以找医生补补肾,鼻炎也会有好转。

▶女人面色发黄、发黑无光泽:有的人本身面色很好,但面色越来越黑,那是你的肾气有点虚了。特别是女性,要是几天晚睡,马上就会出现黑眼圈,另外,很多女性为了减肥营养跟不上,也会影响肤色。

▶男人尿后酸痛:男人压力大很容易导致食欲减退、乏力、烦躁、脾气暴躁、神经衰弱、肾虚等症状。如果男人经常出现尿不利、尿不尽、尿发白、尿太清、尿分叉、泡沫多等情况就得多注意了。

▶总感觉口咸:五味(酸、苦、甘、辛、咸)跟脏腑也是相对应的,与肾对应的是咸味。如果经常觉得嘴里咸,那就要引起注意了,这是肾虚的表现。

▶莫名感到恐惧:有的病人总无缘无故地恐惧,总觉得害怕,这与肾虚也有关系。因为在肾的情志那边,恐是属于肾的,没有原因就害怕,那是肾虚、肾气不充足的表现。

▶无缘无故总颤栗:这个颤栗与恐惧、畏寒是相关联的肾虚表现。肾虚的人会比较恐惧,恐惧的人会颤抖,怕冷的人也会颤抖。

另外,肾虚还会出现记忆力下降 记忆力减退,注意力不集中,精力不足,工作效率降低,早衰、健忘失眠,食欲不振,骨骼与关节疼痛,腰膝酸软,不耐疲劳,乏力,视力减退,听力衰减。头发脱落或须发早白,牙齿松动易落等症状。 **据养生中国**

每日跑步应少于7.4公里

我们都知道运动对健康有好处,可以预防很多疾病。尤其在当下跑步APP风靡时代,每天几万步已经成为一种热门而又时髦的健身运动。

据统计,有超过二十分之一的运动狂热者每天花费大量的时间用于奔跑运动,但一项新的研究表明过度的运动未必是件好事,尤其是对那些心脏功能不是特别好的人群。他们发现过度的运动量会带来"心脏过度伤"。

来自美国劳伦斯伯克利国家实验室(Lawrence Berkeley National Laboratory)的研究调查了2400名心脏病患者后发现:每周跑步运动量在30英里(48公里)、或者走路量少于46英里(74公里)的适度运动者,其死于心脏疾病的概率要低于其他的人。

在这项研究中,科学家已经确定了一个适度运动的临界点,当运动量超过这个临界点时,锻炼将失去保护作用并且变得非常危险。他们研究的临界点在每天是跑步超过4.4英里(7.4公里)或每日走路超过6.6英里(10.6公里),其心脏病发作的风险增加。

在这项统计数据中发现,有二十分之一的人群存在过度运动现象,他们过早死亡的风险也显著增加。 **据京医会**

小窍门

刺激人体四部位可以延寿

▶按摩前胸:增强身体免疫力

科学家发现,前胸的胸腺是主宰人体整个免疫系统中最重要的免疫器官之一,胸腺分泌出来的免疫活性物质,能监视体内变异细胞,并毫不留情地将其消灭;同时又有抗感染的功能和抗病能力,对延缓衰老也有一定的作用。每天坚持用手掌上下摩擦前胸,穴上至颈部下至心窝部穴位100至200次,可激活胸腺,起到防病健身,祛病延年的作用。

▶按摩脊柱:滋养全身器官

脊柱是养生学家极为关注的区域,它是人体两条最大的经脉中督脉的行经之地。脊柱两侧的经络与五脏六腑的关系极为密切。经常按摩脊柱,则可激发经络的疏通,使气血运行、血脉流畅,滋养全身器官而健身。

▶按摩腋窝:促进血液循环

腋窝是血管、淋巴、神经最多、最丰富的地方。它的健身奥秘之处,在于受刺激后会使人大笑,笑时使各器官都能得到运动,促进血液循环,并使各器官充分得到养分和氧气的交换,使大脑、心脏以及肺都受益匪浅。

▶按摩脚底:防病益寿

人的脚底有70多个穴位,6条经络起止于脚上。科学家还认为,人的脚底有成千上万个末梢神经,与大脑和心脏密切联系,与人体各部脏器密切联系,所以将脚称为人的"第二心脏",可见脚保健的重要性。经常弯弯脚趾、散步、踩鹅卵石、温水泡脚等,都能促进脚部血液流畅,把远端血推向心脏和全身,调节阴阳平衡,防治疾病,健身益寿。 **宗文**

中年男人保养有一大延寿穴

男性从三十岁开始,身体机能进入衰退阶段,只有多注意养生保健,才可以使人体正气充足、阳气不亏,从而降低各种男性疾病发生的几率,提高生命质量。

男性保健有一个首要的穴位——关元。关元穴位于人体肚脐之下、"阴脉之海"的任脉,又称下丹田,有培补元气、强壮身体的之功效。它在人体正中线上,从肚脐向下量出四指宽的距离,就是关元穴。

按摩关元穴时,首先以关元为圆心,左或右手掌分别向逆时针及顺时针方向按摩3至5分钟。然后,随呼吸按压关元穴3分钟。如果有条件,也可以用艾条灸关元穴,每次10分钟左右。坚持按摩关元穴,有很好的强壮身体机能的作用。 **宗文**