

养生
动起来

失眠, 搓一搓试试

失眠, 对于没有经历过的人大概是没办法理解的, 试过多种方法依然没法安然入睡或者不停醒后, 失眠的人会对睡眠本身产生恐惧心理。

中医里一个非常有效的调理方法, 很多人都是坚持下来后改善了失眠症状, 不妨试试。

在我们的手心和脚心各有一个穴位, 手心的穴位叫劳宫, 属于热性, 搓一搓可以生“火”, 补阳。脚心的穴位叫涌泉, 属于凉性, 搓一搓可以滋阴补水。

用热的手心, 搓脚心, 可以使水火交融, 阴阳平衡, 很多人的失眠就是这样“搓”好的。

长期失眠、容易惊醒、情绪不宁、经常头痛的人群, 平时可以买点桂圆百合枣仁茶来喝, 有宁神助眠、补心养脾、安神定志的作用。

这类人平时也可以利用以上方法搓一搓, 不用太复杂, 睡觉前搓5到10分钟, 配合桂圆百合枣仁茶, 坚持一段时间就能看到明显的效果。

据中医养生学

按按抓抓, 头发变黑

>> 头部指压

活络整个头部的气血循环, 疏通气节, 不但能够活化细胞, 使毛发获得营养, 也能使头部的任何不适获得缓解。例如: 头痛、头晕、头部肿胀、昏沉、健忘、思绪不清等

指力劲道深入5-6cm之后, 指腹力量稍微一上一下抓, 指力慢慢放松。指力要完全放松后, 再重新开始按, 按到不痛或疼痛减轻为止。

>> 抓头发

顺着头部的角度, 双手同时抓住发根之后, 手指头稍微出力往上提。停留4-5秒之后指力再慢慢放松。指力完全放松后, 再重新开始抓提发根。如果感觉有痛感, 表示这个地方经络有阻塞, 抓到不痛或疼痛减轻为止。

>> 关元穴指压法

关元穴在脐下4指幅。四指贴住腹部, 打开虎口, 大拇指指腹施力往下压, 指力劲道深入5-6cm之后, 指腹力量稍微呈“之”字形点一下, 停留7-8秒之后指力再慢慢放松。指力完全放松后, 再重新开始按, 按到感觉不痛或疼痛减轻为止。

>> 头发乌黑瑜伽: 大身印式

1、双脚脚跟放在会阴处坐好, 腰挺直, 肩膀放轻松, 双手轻松地放在膝盖上。

2、重心落在骨盆, 意识力集中在腰部, 吸气, 用腰力带动上半身, 直到背部平行于地面, 腰弯到你的极限, 注意背部要平不要驼背。

3、屏息数秒, 慢慢吐气将上半身回正。从第1个动作开始做, 一式做8次。

据中医养生学

莫大意, “老人味”或是患病信号

很多人都有这样的感觉, 在老人身边有些特殊的味道。尤其在冬季, 老人洗澡的次数少了, 屋里通风的时间少了。其实, 除了这些因素之外, 老人味可能还与一些疾病有关。不同的气味也常常预示着不同的病变, 常常可以根据这些气味来辨别疾病的种类。

>> 烂苹果味

糖尿病患者病情严重时, 大量脂肪会在肝脏里氧化而产生酮体, 并扩散到血液中, 致使呼出的气息中带有丙酮, 出现烂苹果味。

>> 尿臊味

患有慢性肾炎或肾病的患者, 当病程进展到慢性肾功能衰竭阶段, 由于无尿, 导致一些毒性物质(如尿素氮、肌酐等)不能排出体外, 就会使患者呼出的气体发出尿味或者氨味, 这是病情趋于危重的一个信号。而一些尿失禁患者不能控制小便, 身上也常有难闻的尿骚味。

>> 烂白菜味

当体内缺乏酪氨酸转化酶,



导致酪氨酸代谢障碍时, 身体便会发出一种类似烂白菜的怪味。这样的患者容易发生低血糖晕厥或抽风。

>> 肝臭味

急性肝炎或者其他肝功能严重损害的患者, 常呼出一种特殊性臭味, 俗称肝臭。出现肝臭味表明肝脏功能受到严重损害, 是病情危重的表现。

“老人味”并非无法预防和去除。要想去除老人味, 先要判断味道产生的原因。如果是因为年龄导致的, 比如皮肤功能降低、代谢减慢, 就要加强皮肤的保湿、护肤, 尤其是在冬天; 如果是因为慢性疾病造成的, 就要先治疗好原发疾病, 比如尿毒症要改善肾脏功能, 皮肤病患者要先治疗好皮肤病。

此外, 老人要加强个人卫生, 保持皮肤干燥、衣物的清洁。专家指出, 老人味主要是从脖颈、耳后、胸口、腋下等皮脂腺集中的地方散发出来的。而日本研究发现, 老人味在头顶和后脑的部位最为明显。

因此老人应保持这些部位的清洁, 勤洗脖子和耳朵, 勤换衣服。老人的贴身衣裤上也容易沉积死皮, 洗澡后一定要更换。对于自理能力较差的老人, 需要家人、护工的关心和帮助。

饮食也有一定关系。老人饮食要清淡, 多吃水果蔬菜, 少吃肉。因为肉类会令身体脂肪氧化, 加重异味。平时要多吃富含维生素和抗氧化物的食物, 如姜、蒜、坚果、大豆等, 少吃会产生油脂的食物, 如猪油、奶油等。

此外, 家人要多关注老人的身体变化, 出现很明显的身体异味时要及时就医, 以发现基础疾病; 患有糖尿病、皮肤病等患者也要积极治疗, 控制病情会使气味减轻。

据《健康时报》

20 克好脂肪长什么样?

血糖高的人更容易出现心血管问题, 选对好脂肪, 避免不健康脂肪摄入可以保持心脏的健康。那么, 怎么分辨脂肪的“好坏”呢?

不健康的脂肪会对心脏健康有损伤, 主要包括三类: 过多的饱和脂肪酸、反式脂肪酸和胆固醇。

饱和脂肪酸在这些食物当中最多: 鸡皮、巧克力、椰子油、五花肉、肉酱、冰淇淋、奶油。

反式脂肪酸在这些食物里最多: 奇饼干、薯片、蛋糕、各类加工糕点。

通常富含上面两种不健康脂肪的食物里胆固醇含量也不低。

健康的脂肪对心脏健康有好处, 但通常好脂肪热量也不低, 所以也不能放开吃。有这么几种相对健康的脂肪: 单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸, 其中 Omega-3 脂肪酸尤其对心脏有益。

单不饱和脂肪酸在这些食物中最多: 牛油果、菜籽油、各种坚果、橄榄油、花生酱和花生油、芝麻。

多不饱和脂肪酸在这些食物

中最多: 玉米油、棉花籽油、南瓜和葵花子、大豆油、葵花油、核桃。

Omega-3 脂肪酸在这些食物中最多: 长鳍金枪鱼、三文鱼、鲱鱼、鲑鱼、核桃、亚麻籽和亚麻籽油。

我们经常说的每天摄入脂肪尽量不要超过 20g, 那 20g 是什么概念? 举例来说, 15-18 颗腰果约 25g 脂肪; 25-30 颗杏仁约 24g 脂肪; 2 勺花生酱约 16g 脂肪; 2 勺橄榄油约 21g 脂肪。

据中国临床营养网

腰带梳子翡翠 心脑血管“吉祥三宝”

>> 真皮腰带防治冠心病

腰带对男人是重要的配饰, 使用得当还能防治冠心病。先按揉内关穴约 5 分钟, 然后双手交替捏拿肩部肌肉约 10 分钟。接着双手从腋下向胸腹方向推揉两肋约 20 下。最后坐下来, 双脚着地, 按紧腰带后左右旋转 20-30 次。

>> 巧选梳子预防高血压

长期坚持梳头, 能有效预防高血压。方法很简单, 每天早晨、中午、晚上都梳头一次, 力道适中, 梳遍头皮的各个部位, 每次 2-3 分钟即可。梳子最好选用牛角

梳和木梳。

此外, 梳头还能缓解和预防神经性头痛。早晨起床后, 闭目凝神而坐, 以前额至头顶为中心线, 先在头的左半边用梳子从前额发际一直向后面梳直到枕部, 梳 50 次, 然后再梳理右半边 50 次。力度以头皮舒适不痛为宜。晚上睡觉之前再用同样的方法梳头一次, 坚持 1 个月, 头痛症状便会明显减轻, 坚持 3 个月, 头痛症状便会消失。

>> 翡翠挂件急救心绞痛

日常佩戴翡翠挂件, 不光可

以滋养皮肤, 在出现急症的情况下还能起到救急的作用。如果突发心绞痛, 在没有速效救心丸的情况下, 可以试着用随身的翡翠挂件最尖锐处点按胸前的鸠尾穴。鸠尾穴的位置在脐上 7 寸, 剑突下 0.5 寸, 它是任脉的主要穴位, 是治疗心痛的特效穴。用翡翠挂件的尖锐处点按, 可以起到刺激穴位, 疏通气血的作用, 而且有镇定效果, 能让患者很快平复下来, 止痛顺气, 争取最佳治疗时机。

据《中国妇女报》

中医养生

肾虚不能久拖

肾虚一般分肾阳虚与肾阴虚两大类, 肾阳虚一般就是四肢冰冷、舌苔白; 肾阴虚则正好相反, 表现的都是热症, 如口干舌燥、大便干等。

如果你分不清是肾阳虚还是肾阴虚也没关系, 常感觉腰酸、夜尿频多、疲乏, 一般就是有些肾虚了。

日常调理可以取核桃 15 克、黑芝麻 15 克、盐水炒杜仲 10 克、

枸杞子 12 克, 打成粉, 每天用开水冲服。

三花茶防动脉硬化

茶碱有利尿作用; 喝茶还能降低胆固醇、防动脉硬化。

>> 饮法: 三七花 1 克、玫瑰花 2 克、杭菊花 3 克、龙井茶 4 克(可根据个人喜好调整), 沸水泡两次, 代茶饮。

>> 功效: 活血化痰、降压降脂、补益清热。

>> 注意: 三花茶适宜中老年人, 以及患高血压、冠心病的人群, 而孕妇不宜; 茶叶除了龙

井、红茶、花茶、普洱茶可根据个人喜好调整; 茶叶别放太多, 每天 2-4 克为宜; 服用西药时, 别用茶水送服。

排尿酸, 痛风必备

研究发现, 丝瓜含大量维生素、矿物质、木糖胶等, 有抗炎、镇痛、利尿作用。常饮此茶能加速排出尿酸, 是痛风患者的辅助药膳。

>> 饮法: 将一根丝瓜去皮、切成薄片, 连同一根葱、适量盐放入锅中, 煮软后加入 5 克绿茶, 浸泡入味即可。 据《快乐老人报》

女人多吃醋
可防妇科病

醋不仅能调和菜肴滋味, 增加鲜香, 还有诸多药用。中医认为酸入肝, 肝主血。许多妇科病由肝经不舒引起, 醋味酸, 专入肝经, 能增强药物疏肝止痛作用, 并能活血化淤、疏肝解郁、散淤止痛。

“醋制”是中药炮制中重要的炮制方法, 中医临床常用醋与各种药物共制, 如常见的妇科用药醋柴胡、醋当归、醋白芍等, 治疗月经不调、崩漏带下等妇科疾病。如将香附分成三份, 分别用盐、醋、黄酒浸泡, 制丸内服, 可调节止痛; 将地榆 50 克(烧炭), 米醋 50 克, 以水共煎服, 适于血热月经过多、血热崩漏; 又如《增订经验集》记载有治疗赤白带下的药方: 贯众一个全用, 刮去皮毛, 以米醋蘸湿, 慢火炙热碾碎为末, 空腹以米汤送服, 每次服二钱, 治湿热引起的女性赤白带下。

近年研究发现, 食醋还具有美容驻颜的作用, 经常饮用保健醋和醋制品能使皮肤光洁细腻, 皱纹减少, 容颜滋润健美。长期坚持用稀释的醋洗脸, 还有利于面部的皮肤营养。

将醋与甘油以 5:1 的比例混合涂抹皮肤, 长期坚持能使粗糙的皮肤逐渐恢复细嫩; 每晚就寝前用醋涂抹发根的皮肤, 还能减少头皮屑的生成; 每晚临睡前饮用少量醋, 既有助于睡眠, 又有利于皮肤的保养。

据搜狐健康