

养生 动起来

揉腕掐踝，  
可以控糖控压

坚持按摩降糖控压的穴位，配合口服药物，能帮你平稳控制血糖血压。

>>降血糖——然谷穴

降血糖最常见的药物是二甲双胍，其实人体里也自备了二甲双胍，那就是然谷穴。

然谷穴是肾经气血流经的部位。它的位置在足内侧，先找到足内踝尖，在其前下方可以摸到一块隆起的骨头，这个隆隆的下方就是然谷穴了。每天晚上洗完脚可用拇指用力点揉这里，直到有明显的酸胀感为止。

>>双向调压——内外关穴

我们的身体有一个神奇的降压穴，它在血压高时可降压，血压低时则可升压，这就是——内外关穴。

内关穴是手厥阴心包经的络穴，主血；外关穴是手少阳三焦经的穴位，作用是推动气的运转，心脏血的搏动就是靠气来推动的。

因此，外关与内关，一气一血，一阳一阴，一外一内，对血压具有双向良性调节的作用。尤其对于高血压伴有冠心病、血管狭窄、血脂偏高的人，更适合采用点揉内关、外关的方法。

点揉时，上下要同时用力，每侧点揉30秒，左右交替，每天点揉5—10分钟。

久咳不愈？  
这两穴位能化痰



中医认为，咳嗽是由外在的风邪侵犯肺系，或脏腑功能失调，内伤及肺，使得肺气不清，不能正常地发散和下降所造成的，以咳嗽、咳痰为主要表现。

>>久咳不愈——孔最穴

我们身体上就有不花钱的止咳糖浆，那就是孔最穴。

孔最穴，位于伸臂侧掌，在尺泽与太渊连线的中点上一横指处。弹拨孔最穴可以缓解久咳的症状，针刺孔最穴则可以治疗久咳。

弹拨法是一种比较特殊的手法，即用拇指深按于穴位，待出现有酸胀、疼痛的指感后，像弹拨琴弦一样地往返拨动。

>>咳嗽有痰——丰隆穴

如果你咳嗽的时候带痰，在我们身上的丰隆穴，跟孔最穴搭配使用就可以了。丰隆穴最擅长祛痰，健脾化痰止咳的效果都很不错。丰隆穴位于外膝眼与外踝前缘平外踝尖连线的中点，胫骨前嵴外侧约二横指处，按压有沉重感。  
宗禾

# 有这些生活习惯的人， 都没小肚子！



要列一个“你最痛恨的脂肪堆积区”，非小肚子莫属。长肉它第一个长，掉肉它却是最后一个才掉，众多想要好身材的姑娘对它咬牙切齿。不仅如此，这个世界偏偏还存在各种“不公平”，那些似乎跟你吃一样食物，一样朝九晚五上班的人却小腹平平。我们深入“腹地”，交叉对比了那些没有“胖小腹”困扰的幸运人士，这才发现，想要有平坦小腹，似乎是一件有迹可循的事……

1. 爱吃“热带系”水果

所谓的“热带系”水果就是长在热带地区的水果，常见的有木瓜、菠萝、香蕉、火龙果、柚子、芒果等。所谓不查不知道，一查吓一跳。热带系水果比普通水果蕴含更多种类的消化酶，它们可以帮助肠胃蠕动，加强身体的排毒能力。你看，一样吃水果，她们选的可都是“减腹款”水果。

2. 基本不喝含糖饮料，却爱喝酸奶

奶茶、饮料，出于健康考虑

她们从来不喝。要真的说爱喝的饮料的话，就是酸奶。还记得有个酸奶的广告词是“越活越开心”，酸奶的确是一个可以让肠胃High起来的东。酸奶中的活性乳酸菌可以带动肠胃本身的菌群，加强肠胃蠕动，肚子没废物，自然就平坦了。

3. 不买零食，零嘴只吃坚果类

每个女生都有“零嘴”情节，但是她们的零嘴却和一般姑娘不一样。她们从来不买膨化食物，那些标榜不含脂肪的“健康零食”她们也不碰——没有脂肪但是也有盐分和糖分啊，不是脂肪却能间接变成脂肪。属于她们的专属零嘴，是坚果类。它们是不饱和脂肪酸，可以强化我们的微循环。

4. 蓝莓发烧友

蓝莓是减脂餐中的香饽饽，1杯新鲜的蓝莓含有大约4克左右膳食纤维，占我们日摄入量的14%，这种水溶性膳食纤维可以防止便秘。另外蓝莓中的丰富多

酚类物质可以分解腹部脂肪，有助于控制体重。

5. 饮食享受派，食物慢慢吃

平腹的姑娘吃东西都很慢，花费一小时是很正常的事。细嚼慢咽似乎是她们从小培养起来的习惯。事实上，慢速饮食真的能抑制小腹肥胖，吃太快可能会让我们误食过多空气，自然就会引起身体肿胀。

6. 站直、坐正

这完全是一条说来简单，做起来却很难的瘦腹秘籍。立时收腹，坐时挺背，只要你好好维持，这两个动作都能拉扯到你的腹部肌肉，就相当于腹部无时无刻都在微锻炼。何来小腹困扰？

7. 比起有氧，更爱高间运动

有氧运动能消脂肪但是腹部是顽固性脂肪，普通的有氧运动很难“撼动”它。这时候就需要高间歇的有氧运动，来刺激腹部脂肪燃烧。

8. 随时不忘缩紧腹部

她们时刻缩腹，不会让腹部

完全垮下来。事实上，这就相当于锻炼自己的核心区域，如果你实在没办法像这些姑娘那样执着，不妨每天自己在家里做做Plank，每天1分钟的坚持会有大改变。

关于腹部脂肪  
你必须知道的信息

>>平坦的腹部≠平坦的胃

胃仅仅是腹部的一部分，我们的小腹可以分为左右上腹部，左右侧腹部，左右下腹部，上腹部，中腹部和下腹部。因此，光有健康的胃还不够，通畅给力的肠道也是很重要的哦。

>>腹部脂肪暗藏危机

腹部脂肪过多会增加糖尿病、心脏病和高血压的风险。

>>150分钟是起点

每周150分钟的运动时间，才是腹部脂肪燃烧的起点。因此你要努力、努力、再努力！

据elle中文网

## 苹果什么时候吃最好？

俗话说“一天一苹果，医生远离我”。不过，苹果究竟什么时候吃最好呢？

苹果是饭前吃还是饭后吃？

很多人认为饭后吃水果才是良好的习惯。但经研究，饭后吃水果容易被先吃下的食物阻滞于胃中，出现胀气、便秘等症状，给消化带来不良影响，而且苹果中的鞣酸和蛋白质结合生成不易消化的鞣酸蛋白质，更会使肠胃发胀。所以，饭后两个小时后再吃苹果比较好。

空腹吃苹果好不好？

早上空腹吃苹果，可以治疗慢性腹泻和大便干燥，因为苹果中的鞣酸、有机酸等物质具有收敛作用，而果胶、纤维素具有吸收细菌毒素的作用，所以可以止泻排毒素。空腹吃苹果之所以可以排除体内的毒素，是因为苹果中含有半乳糖醛酸，对排毒的功效非常显著，其果胶能避免食物在肠内腐烂。同时，苹果中所含的纤维素和有机酸能够促进肠胃蠕动的作用，帮助消化，从而达到通便的效果，空腹吃完苹果没的多久就会有便意，每天早上空腹吃苹

果或喝一杯苹果汁，可预防胆结石。此外，苹果富含糖类，早上空腹吃苹果可以补充糖类，使精力充沛。不过，胃不好的人空腹吃苹果会感到不适，因为苹果中含有大量苹果酸，维生素C和柠檬酸，空腹吃太多会与胃酸其化学反应形成不易融化的块状物，导致胃部发炎。  
据中医养生学



果或喝一杯苹果汁，可预防胆结石。此外，苹果富含糖类，早上空腹吃苹果可以补充糖类，使精力充沛。不过，胃不好的人空腹吃苹果会感到不适，因为苹果中含有大量苹果酸，维生素C和柠檬酸，空腹吃太多会与胃酸其化学反应形成不易融化的块状物，导致胃部发炎。  
据中医养生学

## 越舔越干？冬季嘴巴干这样应对

冬天人的嘴唇容易干裂破皮，须知，嘴唇再干也别舔别撕，舔嘴唇不仅会越舔越干，还容易导致唇角发炎，诱发刺激性皮炎。撕掉死皮，更会引起嘴唇流血及感染。以下办法不妨一试。

>>热敷死皮再刷掉

已翘起的唇皮，不要用手或钳去撕，以免导致疼痛、流血，甚至感染。

建议先用热毛巾敷三五分钟，再用柔软刷子刷掉口唇上的“死皮”，或者用剪子剪已翘起的唇皮。

>>干裂嘴唇用牙膏

已发生口唇开裂，牙膏疗效很好，牙膏一般都含有薄荷或者是其他杀菌成分。已有化脓迹象者，可用青霉素或者红霉素软膏涂抹。

>>涂橄榄油和糊状奶粉

睡前可将橄榄油涂在嘴唇上，保持20分钟以上，待吸收后再擦净。还可将少量奶粉用水调成糊状，厚厚地涂在嘴唇上，充当唇膜。

>>戴口罩

戴口罩能挡住外面凛冽的

寒风，保持嘴唇的温度和湿度，以免缺水干燥。

>>经常按摩嘴唇

每晚临睡前取化妆棉沾少许蜂蜜，涂在嘴唇上，然后用手指轻轻按摩，促进血液循环，使嘴唇获得养分，增加营养，嘴唇就可以变得滋润了。

>>别让嘴唇碰到水

如果嘴唇已经开始干裂，尽量不要让嘴唇再碰到水；如果开始脱皮，在让嘴唇恢复的这段时间里，可用牙线代替刷牙。

宗文

## 入冬后，一定要刮刮这条“青筋”

每年入冬后，患脑血栓的人数会出现3个小高峰，分别是刚入冬时、春节前以及春节期间，而这3个小高峰，都是天气寒冷的时段。低温是诱发心脑血管病的主要因素之一，因为人体受寒冷刺激后常导致交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，血循环外周阻力加大，血压升高，脑部负荷加重，所以很容易引发脑出血或者脑血栓形成。

脑血栓是常见的中老年“杀手”，高发率、高复发率、高致残率、高死亡率。入冬后，中老年朋友一定要多刮中指两边的青筋，防治脑血栓。这个方法不但简单，还可以自疗，具体操作方式如下：

用刮痧板刮手指，尤其是两个手的中指及根部(青筋处)就可帮助防治脑血栓。

为什么刮中指的青筋可以

防治脑血栓？这是因为中指根部的这根青筋，一般代表脑部动脉硬化程度。

以左手为例，如果青筋出现在中指左侧(靠大拇指一侧)，表示左侧动脉硬化、经络不通比较严重；此时，头部左侧容易出现不适；如果出现在右侧，则同理；如果两侧都有青筋，而且颜色较深，说明脑部的动脉硬化已非常明显。  
据养生中国



## 食物是最好的药 保健专家公开的食疗

胆固醇高每天吃点红薯

现在很多人一体检就查出来胆固醇高，其实每天吃2块红薯就可以解决。

红薯含8%的膳食纤维，大多是可溶性膳食纤维，通便功能很强。李时珍曾说过，“红薯食之使人长寿少疾”、“红薯能补中和血，暖胃，肥五脏，充粮食延年益寿”。日本东京大学对130种食物抑制胆固醇的功效进行研究，发现红薯的作用是所有其他食物的10倍。所以，如果你胆固醇高，就可以每天早晚吃两块红薯。

心脏不好多吃些土豆

很多人觉得土豆不就是“淀粉疙瘩”么，能有啥厉害的？其实土豆含碳水化合物高达15%-25%，超过其他所有的蔬菜，其含蛋白质也比一般蔬菜多，因为土豆产热量高，在欧洲普遍作为主食。有人曾经说：“如果没有土豆，就不会有欧洲的工业革命”，原因是当时广大工人群众赖以生存的主要食物是土豆。

更重要的是，土豆还含有较多的维生素C和钠、钾、铁等，尤其钾含量最为丰富，每100克土豆含钾502毫克，是少有的高钾蔬菜。心脏病特别是心功能不全患者，均有不同程度的浮肿，常服用利尿消肿的药物，易导致体内钾的丢失，导致低钾倾向。因此，常吃土豆既可补充钾，又可补充碳水化合物、蛋白质及矿物质、维生素。  
据《健康时报》