不同年龄,夏季艾灸穴位也不同

针对不同年龄人群,艾灸的养生穴也不相同,夏天艾灸常见三大养生穴位:

35岁前灸“肺俞”:年轻人户外活动较多,出汗后常常不注意保暖,又贪凉喜食冷饮,很容易感冒。因此,保护肺气非常重要。肺俞穴是肺脏之气出于背部之所,主宰全身在表之卫气,固护人体正气不受外邪侵犯。其位于人体第三胸椎棘突下,左右旁开1.5寸。灸法操作:施灸频率不定,感到身体不适,或即将感冒,或进食冷饮后均可施灸,温度以施灸部位有明显灼热感且能够忍受为度;中医有“随年壮灸”的说法,即在农历生日当天灸,小儿可灸5分钟左右,青年灸15分钟左右;转季灸,即每月灸两次,分别在节气更替的前1~2天施灸。

35~60岁灸“足三里”:人到中年,生活稳定,家庭和谐,应酬繁多,思虑过度,运动不足,最易伤脾胃。脾胃损伤,不能充分运化水谷精微,水湿聚于中焦,容易生痰湿,致肥胖及并发高脂血症、脂肪肝等。灸“足三里”能调养消化系统,使之功能旺盛,吸收营养,排除糟粕,对全身各系统都有强壮作用。足三里穴位于小腿前外侧外膝眼下3寸,胫骨旁开一横指处。艾灸方法同肺俞穴,贵在坚持,因此古人有“若要安,三里不曾干”的说法。

60岁后灸“关元”:步入老年,肾气渐疲,元气渐亏,会出现腰膝酸痛、夜尿频多、健忘失眠、不耐疲劳、视力减退、听力衰减、脱发白发等肾虚症状。《医经理解》记载:“关元,在脐下3寸,男子藏精,女子蓄血之处。人生之关要,真元之所存也。”该穴具有培元固本、补益下焦之功,凡元气亏损均可使用。关元穴位于下腹部、前正中线上,肚脐下3寸处。艾灸方法同肺俞穴,最佳频率为1日1次,贵在坚持。

据《生命时报》

跳广场舞前做套广播操

广场舞、打太极、健走等都属于低强度运动,因热身不足出现运动损伤的几率较小。但解强提醒,老年人身体灵活性和柔韧性有所下降,在运动前,最好转转踝关节,屈伸一下膝关节,将胳膊腿都抻开。事实上,做做广播体操中的简单动作,就能达到基础热身的作用。不妨试试第八套、第九套广播体操中的一些动作。

1.体侧运动。直立,左脚向左跨出,与肩同宽,右手叉腰,左臂从身侧上举,上身随左臂向右侧屈一次,然后换右臂。

2.体转运动。直立,左脚向左跨一步,稍宽于肩,两臂侧举,上身左转90度,同时左臂向后,手背贴腰,右臂胸前平屈,手指触左肩,然后两臂伸直,上身右转180度,还原后,换另一侧。

3.全身运动。直立,左脚弓步,两臂向前上举;左脚收回,上身前屈,双腿伸直,手指触地,全蹲,两手扶膝,然后换右脚。

据《健康报》

肌肉酸痛不等于锻炼有效

肌肉酸痛并不一定是锻炼有无成效的指标。威廉·尚科尼为我们解释,造成肌肉酸痛的原因有很多,不经常锻炼、提高锻炼强度、在停止锻炼一段时间后重新开始锻炼等原因都可能引起肌肉酸痛。

肌肉酸痛与否取决于我们日常的运动量,保持运动可以减缓肌肉酸痛的程度及频率。在剧烈运动之后,我们的肌肉也需要时间恢复,所以肌肉的酸痛应该是偶发的,而不是一种常态。健身专家进一步补充,偶发的肌肉酸痛可以帮助我们意识到身体的哪一个部位缺乏运动,从而加强相应部位的锻炼、减少肌肉酸痛。

如何判断锻炼是否有成效?一次有效的锻炼会给人带来一种精神上的放松。阿内斯·库恩表示,以有氧运动为例,有氧运动可以促进内啡肽的分泌,给人带来愉悦感。此外,有效的锻炼还会给人带来明显的感受,例如肌肉“发热”就表示运动有了成效。

四个减轻肌肉酸痛的方法:适时补充水分以促进体内“废物”的排出;在必要情况下充分拉伸四肢;在每次锻炼前热身15分钟;在每次锻炼后按摩肌肉以帮助肌肉恢复。

据环球网

空腹健身效果更棒

健身爱好者经常纠结于锻炼前是否要先补充一点能量。英国一项最新研究发现,空腹锻炼有助于燃烧更多的体脂,促进代谢,长期坚持有利于健康。

英国巴斯大学的研究人员招募了10名超重的男性作为志愿者。一组志愿者在空腹状态下以最大耗氧量60%的强度步行60分钟,另一组则在摄入碳水化合物的高热量早餐后2小时,以同样的强度步行。

多份血液和脂肪组织样本结果显示,两组志愿者的脂肪组织基因表达差异非常大。

研究成果认为,进食后锻炼,脂肪组织忙于对食物作出反应,不会产生有益变化;而空腹锻炼能让脂肪组织产生有益变化,从长期来说对增进健康效果更佳。

据《生命时报》

穿袜子睡得快

瑞士国家睡眠实验室一项研究发现,穿袜子睡觉入眠快。

研究人员招募了一批志愿者并将其分为两组,一组穿袜子睡觉,一组则不。结果发现,相比不穿袜子的,晚上穿袜子睡觉的人,手脚温度比室温高,平均入眠时间更短。

当一个人即将睡着时,中枢神经系统会把身体核心部位的热量重新分配传递至手和脚。因此,借助热水袋取暖、小腿盖上保暖的毯子以及穿着袜子等方法,会加速热量传递分配的进程。这样就有助于促进睡眠激素的分泌释放,让人更快入睡。

据《生命时报》

久坐屁股会“失忆”

英国媒体称,人坐下后臀肌会放松,若整天坐着,臀肌会忘了怎么复原,就算站起来或是运动也仍保持放松状态。医学上把这称作“臀肌失忆症”。“失忆”会让臀部变得扁平又松弛,而且会影响身体其他地方的功能。

美国俄亥俄州卫克斯纳医疗中心理疗师科尔巴说,有一次,他接诊了一个长跑训练时出现膝盖疼痛的病人。检查分析后,科尔巴发现,病人膝盖疼痛的根源在于臀肌力量太弱。他说:“人体的各个部位相互关联,形成一个整体。那些膝盖或髋部疼痛的病人不少是因为臀部不够强壮。”

“唤醒”臀部肌肉需要付出相当的努力,臀大肌、臀中肌和臀小肌都要活动到。因此,可以尝试跪姿抬臀、深蹲、硬拉、弓箭步或平板支撑。另外,记得不要老坐着,每小时至少站起来活动30秒。

据新华社

每天15分钟减肚腩

近日,英国《每日邮报》推荐一个每天只需15分钟,就能轻松减肚子的方法,不妨一试。

具体动作是:挺直腰背,端坐在椅子上;两手分别举一只哑铃,上臂与肩平行;双臂同时上举,直至胳膊贴近耳朵,接着恢复至起始状态。每天重复该动作15分钟即可,减腹同时还能锻炼和提升肩臂肌肉力量。需要提醒的是,做这个动作时,用力不可过猛,速度也不能太快,一个来回控制在半分钟为宜。

据《生命时报》

孕期吃糖“吃出”胎儿近视

现在的儿童近视过多,与母体怀孕时摄入过多的糖分,导致儿童晶体发育过早有关。儿童眼睛视力情况过早接近成人化,可能让他们直接“跳过”了生理性远视,生下来就是正视眼,那么就缩短了发展到近视的时间,近视的儿童也就开始增加了。

如今,由于生活水平不断提高,人们的饮食结构越来越精细,摄入的细粮越来越多,其中的糖分也越来越多。而体内摄入过多的糖对眼睛的发育不利。从营养成分上来说,一个正常人摄入过多的糖分,可能会造成体内糖分堆积,而糖分在体内新陈代谢时,需要大量的维生素。

因此,维生素就会因消耗过大而不足。而眼部视细胞发育同样也需要大量的维生素参与。对孕妇来说更是如此,如果摄入糖分过多,就会导致胎儿晶体发育环境异常,眼轴发育过快,加快近视发生。

孕期想要避免糖分摄入过度,预防胎儿近视,主食应该从全细粮(例如大米、白面等)过渡到粗细搭配,多食用全麦、豆子、高粱米、玉米等粗粮;像饮用水也应该避免过多摄入饮料,过高糖分对于胎儿的视力发育有不好的影响。尽量多喝白开水来补充水分。

据家庭医生在线

健康问答

▶用盐水洗脸有什么好处吗?

盐水洗脸没啥用。

盐水或清水洗脸,都只是清洗而已,对付不了毛囊角化异常、污质堵塞。盐值高,但颜值不会高,还是洗洁肤品更好。

▶肚脐里的泥到底能不能抠掉?

肚脐可以洗,也可以抠。

实在想抠肚脐,轻点,别抠破就行,也可以用棉签蘸水轻擦。下手别太重,就不太会发生感染或肚子疼。

▶男女多大年龄要孩子比较好?

没有绝对的最佳生育年龄。

25-29岁发生不良生育的风险较低,但这只是概率学上的“最佳”,不值得纠结。什么时候生孩子好,完全看个人,准备好了就可以。

▶啤酒的热量高吗?

喝酒热量高又没营养。

1瓶啤酒和1小碗米饭的能量都是200千卡左右,但啤酒的纤维蛋白矿物质等营养比米饭差远了。

据丁香医生

健康生活每1天 healthy life

过期可乐用处多

▶去除水垢:将可乐倒入水壶,放置一天,可清除水壶内部残垢。

▶清洁火炉:在火炉上倒些可乐,然后用湿布擦拭。一定要把剩余可乐擦净,以免招来蚂蚁。

▶清洁糊渍:炒菜焖肉时,如不留神把锅子烧糊了,把可乐倒进锅里煮沸,就可以把锅底烧糊的物质轻松除掉。

▶清洁厕所:往马桶中倒一些可乐,待1个小时后刷洗并冲净就可恢复洁亮。

▶拧开生锈螺栓:用一块浸过可乐的布包住螺栓,几个小时之后,螺丝就容易扭开了。

洗完锅别忘擦底

家里的炒锅、蒸锅用久了会有一层难看的黑渍,不仅影响美观,一旦黑锅底形成,会使锅底受热不均,容易出现糊锅、加热慢等情况。

如果黑渍不严重,建议用干木炭清洗:将锅具在温水中泡10分钟后直接用干木炭擦拭,冲净后用布擦干即可。若有顽固黑垢,可借助金刚砂海绵擦去除。具体方法是:将锅具和金刚砂海绵擦都浸在温水中泡20-30分钟,滴几滴洗洁精,然后直接擦拭,洗后锅具会焕然一新。需要注意的是,金刚砂比钢丝球质地软,摩擦相对较小,洗后不会留下难看的划痕,可放心使用。

除了事后补救,注意以下3点能有效防止黑锅底形成。1.最好选择宽边锅,能阻挡油水外流。2.菜铲不要用弧度太大的,否则容易在翻菜时带出油渍,建议用直板的。3.每次清洗锅具,一定用抹布擦干锅边锅底,避免产生水渍。

睡前舒展四肢

一天的工作会使体温升高,5分钟的放松动作利于睡前身体放松。向后伸展身体,放松小腿和手臂,身体呈星型。合拢膝盖,腿部紧靠肩膀,背部呈驼背状,将下颌抵在胸前,背部凹陷,伸长手臂放松脊柱。养成良好的习惯,有助于愉悦身心,并且有益健康。

据环球网