



初秋锻炼应遵四原则

金秋送爽,正是户外锻炼的好时节,但如果运动前准备不当,不经意间就会带来小损伤。肩膀受伤便是较常见的意外伤害。专家建议,入秋后的养生锻炼,最好遵循四原则,即重收敛、主打慢、练耐寒、护好肩。

敛——金秋养生重收敛

秋季自然界的阳气由疏泄趋向闭藏。因此,金秋的养生原则重在“收敛”。顺应节气变化,从起居方面应调整为“早睡早起”,早起有利于舒展肺气,帮助预防秋季的呼吸道疾病。

慢——运动项目主打慢

运动量过大容易导致出汗过多,阳气耗损。秋季锻炼应以慢运动为主。对中老年人来说,最好选择平缓轻松、出汗较少的运动,如打太极拳、步行等。

寒——冷热交替练耐寒

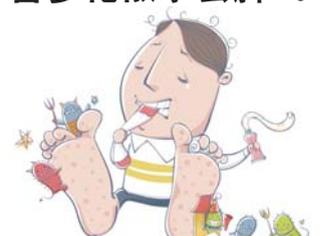
俗话说“春捂秋冻”,从初秋这个冷热交替的时节开始进行耐寒锻炼是提高身体调节反应灵敏度的最有效手段。耐寒训练的项目包括登山、慢跑、冷水浴等。但需注意,晨练不能“耍单儿”,不热身就穿短衣上阵非常容易伤风感冒。

肩——最易受伤是颈肩

秋天早晚温差开始变大,低温状态下肌肉的黏滞性较高,如不做热身活动就开练,容易导致肌肉、韧带损伤。颈、腰部是最容易发生运动损伤的地方。专家推荐,除了扭动颈肩热身以外,运动时不妨系个小围巾或穿高领衫,防止凉风吹颈。

据《中国医药报》

苦参花椒水去脚气



足癣(也称脚气、脚湿气)是由致病性真菌引起的足部皮肤病,具有传染性。《医宗金鉴》以“臭田螺”名之。《医学正传》说:“东南卑湿之地,比比皆是,西北高燥之方,鲜或有之。”临床采用苦参花椒茶泡脚洗双脚治疗脚气,疗效较好。

取苦参15克,花椒、绿茶各10克,陈醋50毫升。加热开水2500毫升,浸泡2小时,晚上睡觉前把药液倒入盆内,泡脚洗双脚30分钟,然后用干净毛巾擦干双脚,袜子用此药液浸泡后,用清水洗净晒干,连用7天为1个疗程。

方中苦参味苦燥湿,性寒除热,祛风杀虫。《本草纲目》记载,“苦参、黄柏之苦寒,皆能补肾,盖取其苦燥湿,寒除热也。”花椒辛温性燥,有除湿散寒、活血通经、疏风止痒的功效;绿茶含鞣质,有收敛作用,可增强毛细血管的抵抗力;陈醋味酸,可抑制真菌生长,止汗止痒,软化皮肤。

这些药物泡水外洗,共奏清热燥湿、杀虫止痒、解毒杀菌之功效,坚持一段时间便能将脚气祛除。

据《大众健康报》

白露身不露,出门带件衣



中医有“白露身不露,寒露脚不露”的说法,也就是说白露节气过后,穿衣服就不能赤膊露体。特别是病人、老人、体弱者,更要注意随着气温的变化增减衣服,最好出门带一件外套。面料以纯丝、纯棉或混纺为好,防凉又止燥。还要注意腰腹部、膝关节保暖,不要“刻意”露出后背和肚脐。夜晚要关上窗户,换上

长袖衣入睡,将薄棉被备在床头十分必要。

由于“白露”后阴气上升阳气下降,因此衣物可以单薄些,薄而不露,适当“秋冻”。但“秋冻”要因人而异,对于正在生长发育的婴幼儿,身体调节功能较差的年老体弱者,以及体质较弱者是不宜“秋冻”的,此外,有支气管炎、哮喘病、冠心病等人群

也不宜“秋冻”,一旦着凉感冒就很容易旧病复发。

压在衣柜里的秋装不要拿出来就穿,最好先晾晒一下。另外,从干洗店里拿回的秋装也要先放在通风处晾一晾,待残留的干洗剂完全挥发后再穿。

“寒从脚起”,对于耐寒能力差的人在白露过后,要注意足部保暖,尽量减少穿着露趾的凉鞋、拖鞋,雨天还要牢记不要湿脚走路,以防寒气候体引起不适。

从白露起,应注意补肾养气,可坚持晚上泡脚,用温水泡脚,水要没过脚踝,时间在15到30分钟,泡到身体微微发热最好,泡脚的同时把耳朵和腰部搓热,肾开窍于耳,而且耳朵有密集的反射区,联系着全身每一个器官,所以常搓揉耳朵是一种很好的养生方法。 据《现代保健报》

三类人不适合睡午觉

按照中医养生理论,“子午觉”是不错的养生方式,“午”时是人体经气“合阳”的时候,有利于养阳。但是,近日有德国专家指出,体重超标20%、血压低以及血液循环系统有严重障碍的三类人群午睡反而有弊无利。

“这并不意外。”南京市中西医结合医院心血管病专家张明主任医师说。午睡的关键是因人而异,找对正确休息时间。对于超重的人而言,午睡易使肥胖加剧,不妨改在午饭前睡20-30分钟。

对于低血压的人而言,午睡时,血流速度缓慢,本身黏稠度高的血液易在血管壁上形成血栓,诱发中风危险。低血压的患者午睡时间不宜长,最好以半小时为宜。

血液循环系统有严重障碍,

据人民网

特别是因脑血管问题而经常头晕的人群也不宜午睡,饱餐后血液涌向消化道,皮肤、消化道纷纷与大脑争血,此时便有发生脑血管意外的风险。所以最好在餐前或餐后半小时后,喝杯白开水再午睡。这种午睡能减少脑血管意外的风险。

需要注意的是,在长时间连续工作的状态下,午睡是补充精力最方便、快速的方法,但若睡得过久,也会带来负面影响。在前一晚睡眠时间较为充足的情况下,若午睡时间超过1小时,人容易进入深度睡眠,可能造成睡眠惰性,似醒非醒,如:睡眠惺忪、昏昏沉沉,无法充分调动思维等,也会造成浑身无力,越睡越累的状态。

润喉片不能随便吃

润喉片具有清热解毒、消炎杀菌、润喉止痛的作用,常用来治疗咽喉炎、口腔溃疡、扁桃体炎、声音嘶哑等。但不少人咽喉稍有不适,就自行含服润喉片,这种做法是不妥当的。随意使用,容易产生一些不良反应。

1. 诱发溃疡

西药成分的润喉片,其主要成分是碘或季铵盐类表面活性剂,比如西地碘含片(华素片)等。这类药物含有碘分子,虽然活性大,杀菌力强,但对口腔黏膜的刺激性也很大,长期使用会抑制口腔及咽喉内部正常菌群的生长,扰乱口腔内环境,造成局部菌群失调,从而诱发口腔溃疡等疾病发生。

2. 加重炎症

中药类润喉片以中药成分为主,主要是通过刺激黏膜来达到“生津止渴”的效果。这些不适于治疗病毒性咽喉炎,因为病毒本身会刺激局部黏膜分泌,同服润喉片会加重病情。

3. 诱发腹泻

含冰片成分的中药润喉片,如西瓜霜润喉片、复方草珊瑚含片、金嗓子喉宝、健民咽喉片等,具有清音利咽,消肿止痛的功效。脾胃虚寒者如果长期服用,容易引起腹泻。另外,含碘润喉片与含有朱砂的六神丸同服,可导致药物性肠炎。

所以,在含服润喉片前应仔细阅读药品说明书,了解其适应证、注意事项及禁忌证,切不可擅自服用。

据《生命时报》

女性多喝茶,子宫癌风险降一半

子宫内膜癌为女性常见的恶性肿瘤之一,其发病率仅次于乳腺癌和宫颈癌。美国罗斯韦尔·帕克癌症研究所发表的一项最新研究显示,女性常喝茶能降低患子宫内膜癌的风险。

研究人员对近1100名妇女进行跟踪调查后发现,任何一种平时喝的茶,都能大幅度降低子宫癌的发生,绿茶的效果最好。常喝茶的人患子宫内膜癌的风险要比未饮用者低,而且喝茶的次数越多,患这种癌症的风险就

越小。相比不喝茶的人,每天喝茶4杯以上的,患子宫内膜癌的风险低约50%;平均每天喝茶2杯的,患这种癌症的风险低44%;每周喝7次及7次以上的,患癌风险降低20%。

子宫内膜癌是一种激素依赖性肿瘤,过量的雌激素会导致发病。而喝茶可以降低人体内的雌激素水平。茶中的茶多酚复合物还能促进淋巴细胞增殖,提高人体免疫力。建议女性要多喝茶。

据央广网

补钙有讲究 睡前补最佳

在人的的一生中,“两个头儿”和“一个中段期”最容易缺钙。“两个头儿”:一个是在新生儿期、婴幼儿期、青春期的孩子们因生长发育的需要,对钙的摄入需求较大;另一个是老年期,因钙流失明显增多,故需要在外源性补充更多的钙质。“一个中段期”是指女性在妊娠期和哺乳期,一个人担负着“两个人”的营养重任,需要额外添加钙的摄入。

科学家们通过对于人体钙代谢生理作用的研究发现,一天

中最佳的补钙时机,就是每天晚上临睡前。

在白天的三餐饮食中,人体可以摄入400毫克-500毫克钙质,当身体的钙调节机制发挥作用,从尿中排出多余的尿钙时,血液可以从食物中得到补充,以维持血钙平衡。

但是到了夜间,尿钙仍旧会排出,可食物中已经没有钙质的补充,这样血中的钙质就会释放出一部分去填充尿钙的丢失。为了维护血液中正常的钙水平,人

体必须从钙库中提取一部分库存,即骨骼中的钙质。这种调节机制使清晨尿液中的钙大部分来自于骨钙。

另一方面,人体内各种调节钙代谢的激素,昼夜间分泌各有不同。一般说来,血钙水平在夜间较低,白天较高。夜间的低钙血症可能刺激甲状旁腺激素分泌,使骨钙的分解加快。如果在临睡前适当补充钙剂,就能够为夜间提供充足的“弹药”,阻断体内动用骨钙的进程。

因此,临睡前可以进食牛奶或其他补钙食品或药品。

据健康报网

崴脚后5步恢复法

崴脚,是人们在生活中经常遇到的事情,恢复起来比较麻烦,医生建议如下办法帮助恢复:

1. 保护

可用石膏,也可用夹板或者护具保护踝关节固定于中立位。伤后7-10天还是以休息为主,必要的行走如上厕所可以进行,但尽量少走。

2. 适当负重

踝关节损伤后休息仅限于踝关节损伤初期,休息时间应尽可能短,踝关节长时间无负重对关节存在潜在伤害,并可以导致关节组织生物力学和形态的负性改变。

3. 冰敷

伤后48小时内冰敷患处,每次约1-2小时,但注意在冰袋表面再裹一层,不能直接接触皮肤,否则易出现冻伤。

4. 加压包扎

推荐使用弹力袜,比弹力绷带更简单、好用。

5. 抬高患肢

受伤后可以在患肢下方垫上枕头,主要是保证伤处的血液及淋巴回流,高度以稍高于患者的心脏即可。

据《健康时报》

按压天枢穴助消化

天枢穴属于足阳明胃经,是手阳明大肠经募穴(是脏腑之气输注于胸腹部的腧穴),能有效治疗一些由于肠道功能失常所引起的疾病。此时可按压或艾灸位于肚脐旁边2寸的天枢穴,给胃肠道加点“油”,以帮助其恢复消化功能和动力。

食积引起口气臭秽、腑实不通的实证,可指压天枢穴,力量可稍大,以产生酸胀感为度;如果是脾胃虚寒、腹泻等虚症,可以艾灸该穴。

据三九养生堂

治痛经艾灸水道穴

中医认为:“痛则不通,通则不痛”。女性痛经多与胞宫虚寒、气滞血瘀、冲任血行郁阻、经行涩滞不畅有关。

属于下焦的水道穴,为水道之所出,善治各种水道不通的疾病。女性经期时经行不畅,少腹冷痛,可以艾灸水道穴。

水道穴位于下腹部,肚脐下3寸,前正中线旁开2寸。《针灸甲乙经》记载:“小腹胀满,痛引阴中,月水至则腰痛,胞中痠,子门有寒,引髀髀,水道主之。”可见,水道穴是治疗痛经的要穴之一。

所谓“寒者热之”,有痛经史,并伴有喜温喜按、得热则舒、经血中有瘀块者,例假前或经期中,可以用艾灸杯或艾灸盒灸水道穴,温经散寒,行气止痛。

据《生命时报》