

● 养生知识

## 这些器官各有所怕

我们的身体是个有机的整体,每个“零件”正常工作才能保证人体的健康。实际上,人体中很多器官都有一些“小克星”。

## 心脏怕咸

目前食盐的主要成分是氯化钠,如果钠摄取过多,会造成体内的水滞留,血管内压力升高,阻力增大,加重心脏的负担。所以,心脏不好的人,吃的太咸会觉得不舒服。尤其是心衰的患者,需要控制盐的摄入,还有水分的摄入。除了食盐,味精、酱油中也含有盐,使用过量也会导致摄盐量超标。

建议:一天吃盐6克以内。

## 胃怕寒

寒冷之物会引起胃肠的不适,使胃肠的血管收缩,影响食物透过消化道的黏膜化生为血液。胃痛、腹部不适,消化能力降低,这时进食生冷食物就会引起或加重胃部不舒服症状。

建议:冰箱里刚拿出来的食物不要直接入口。

## 肝脏怕胖

肥胖容易引起脂肪肝,严重者可能会引发肝纤维化,继而发展为肝硬化、肝癌。平均而言,体质指数(BMI)每增加10,肝脏的“年龄”就会增加3.3年。

建议:控制饮食加上合理运动,是减肥的最佳方法。由于肝脏是人体最大的解毒器官,大多数药物都需要经肝脏代谢,使用药物时应注意其不良反应,不要擅自用药。

## 血管怕激

气候变化时,血压波动性增大,导致脑出血、脑梗死等增多。

建议:早休息,少熬夜。熬夜时心脑血管的生物钟也会被打乱,导致体内过多地分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,让血管收缩、血液流动缓慢、黏稠度增加。此外,还可以吃点血管“清道夫”,如山楂、燕麦、黑木耳、金橘、茄子、红薯、大蒜、洋葱,这八大食物能疏通血管,并保持血管壁的弹性。

## 肾脏怕肉

经常应酬,大鱼大肉,容易导致蛋白质摄入量超标。长期高蛋白摄入会增加肾脏负担,甚至使肾脏长期处于“超负荷”状态。

建议:一般每斤猪肉含84.5克蛋白质,每斤牛肉含100.5克蛋白质。在鸡蛋、牛奶以及豆制品中都含有蛋白质,这样计算下来,每天吃肉不宜超过4两。

## 肠道怕忍

憋便是一种不好的生活习惯。大便中的毒素在体内积累时间过长,有害物质被肠道吸收,就会出现精神萎靡不振、头晕乏力、食欲减退等症状。

建议:养成定时排便的习惯,注意及时喝水。

据《法制晚报》

## 餐后半小时是养生黄金期

## 早餐后半小时

## 吃点水果

早餐后吃一点水果是对早餐很好的补充。最佳的选择是可减少脂肪聚集的猕猴桃和降低血糖的柚子,以及维生素含量高的草莓。早晨摄入丰富的维生素可以提神醒脑,保证一上午的工作效率。

## 按摩膝盖胃经通畅

按摩膝盖可以疏通胃经。从中医理论上讲,早晨7-9点主胃经,胃经在中医经络里被称作“长寿经”,经过膝关节。饭后20分钟左右,用手反复摩擦膝关节,可以使胃经通畅。

[忌]急于锻炼。建议吃过早餐后,最好不要急于锻炼,不然很容易引起消化不良;如果运动强度较

大,还会引起腹痛或胃肠道疾病,对心脑血管疾病患者也有危险。

## 午餐后半小时

## 打盹、伸腰、踮脚尖

午饭后半小时是调整身体和精神状态的关键时刻,中老年朋友可以利用这个时间打个盹。美国哈佛大学心理学家发现,中午打盹可缓解压力、提高记忆力,即使只有十几分钟,效果也立竿见影。

美国密歇根大学健康体系研究中心的研究人员指出,可以利用这段时间伸伸腰、踮踮脚尖、做做深呼吸,都能提神醒脑。

[忌]喝浓茶。不少中老年朋友喜欢喝浓茶,但是饭后喝浓茶会影响蛋白质的吸收,茶叶中的鞣

酸物质还会妨碍铁元素的吸收,长期养成饭后喝浓茶的坏习惯,容易引发缺铁性贫血。

## 晚餐后半小时

## 做做家务、拍打经络

晚餐后这段时间不妨做点家务,比如洗碗或者整理房间,既可活动筋骨,又不会对消化系统造成负担。利用这段时间拍打经络,主要针对任脉,也就是小腹以上正中间的部位,有很多重要的穴位分布在此,吃完饭从上到下轻轻拍打20分钟,可以帮助消化,强身健体。

[忌]马上活动,如跳广场舞、打拳。为了避免出现身体不适,中老年朋友最好吃完饭后过半小时再去运动。

据《保健时报》

鼻子不爽  
用辛夷茶熏熏

冬季是过敏性鼻炎的高发季节,可用辛夷茶熏熏鼻子。

取辛夷12克,带根的葱白15克,白胡椒3克,放入容器内,加水600毫升,大火煮沸10分钟后,趁热倒入茶杯,将茶杯口围上纱布,用药液的热气熏熏鼻子和口腔,大约30分钟。等药液晾至温热后再喝下。对于着凉引起过敏性鼻炎的人,可以用辛夷花5克和10克藿香,开水冲泡,焖上5分钟之后,代茶饮,每天喝1-2次。

据《求医问药》

## 治疗脚裂有三方

## 1.鱼肝油丸

方法:先用热水洗手足患处,待角质层充分发胀后擦干,用刀片削去过厚的角质,取2-3粒鱼肝油丸,挤出药液均匀涂擦患处。以后每晚睡前涂一次。

鱼肝油对患处无刺激性,可在皲裂处形成一层与外界隔绝的保护膜,杜绝外来刺激,使裂口加速愈合。

## 2.维生素E丸

方法:把维生素E丸,用针扎一个眼,把油挤患处涂抹(一个丸可用多次),每次洗过脚后再涂抹,愈合后也要常抹,可不再犯。

## 3.泡醋

方法:买一斤醋,放在铁锅里煮,开锅后五分钟,把醋倒在盆里,待温后把手脚泡在醋里10分钟,每天泡两三次,7天一疗程。

两个疗程后,脚不裂不干,光滑了,好得彻底,可多年不复发。

据《文摘报》

## 疲劳嗜睡可能是低血糖

浙江省中医院内分泌科主任倪海洋告诉记者:“一日三餐不好好吃,饮食不规律,对于糖尿病患者来说危害更大,甚至可能危及生命。”

42岁的沈先生从事销售工作,双十一期间在单位马不停蹄,晚上下班回家继续抱着电脑奋战到深夜,凌晨一两点才睡是“家常便饭”,经常错过饭点,也常忘记吃药。

很快,沈先生就发生了“意外”。那天晚上,他下班回家没吃饭就继续工作,坐在电脑前感到很疲劳,上下眼皮直打架,不知不觉间便趴在桌子上睡着了。而等到两个多小时后醒来,沈先生感觉疲劳感丝毫未减反倒加重,一身的冷汗把衣服浸得湿透,同时还伴有心慌、心跳加速、头晕等症。

听倪主任说,类似的情况最近两个月来沈先生经历了4次,可他依然没当回事儿,认为只是忙得太累了而已,等熬过这一阵就会好的。

事实上,沈先生的疲劳后嗜睡是由低血糖所致,这对健康人群来说可能没什么,只要及时补充能量就会好转,但对于糖尿病人而言,很可能一睡之后便再也醒不过来。而如果类似的险情反复上演,可能会影响认知功能,容易出现糖尿病并发症,诱发中风等。

倪海洋说:“低血糖的问题在年轻糖尿病患者中比较多见。这些人往往有比较重的工作压力,一忙起来就忘了吃饭,漏吃药或是之后加服,加班熬夜等,都属于危险行为。”

据《钱江晚报》

## 徒手操调理颈椎

随着“低头人生”的蔓延,一系列疾病也被引发,比如说越来越年轻化的颈椎病。郑州大学第二附属医院骨科主任医师朱宇推荐一种六步颈椎病徒手医疗体操,费时不多,非常适合自我锻炼。若长期坚持该方法,不但对颈椎病有治疗作用,对长期伏案工作或长时间用电脑的易患人群预防颈椎病也有好处。

与项争力两肘屈曲,双手十指交叉抱头于后枕部,两腿分开与肩同宽。头用力后仰,双手同时给头一定的阻力,坚持10秒、放松2秒,重复12-16次。

回头望月两腿分开与肩同宽,两臂自然下垂,两腿微屈,左手高举,手掌置头后,右手背靠于腰背后,上体前倾45度,左右

旋转,头旋转向后上方做望月状,重复6-8次。

托天接地两腿并立,两臂自然下垂,右肘屈曲,掌心向上,伸直肘,掌向上托起;左肘微屈,左手用力下按,头同时后仰,向上看天,左右交替,重复6-8次。

前伸探海两腿分立与肩同宽,双手叉腰,头颈前伸并转向右下方,双目向前下视。左右交替,重复6-8次。

伸颈拔背两腿分立与肩同宽,双手叉腰,头顶部向上伸,如顶球,每次持续3-5秒,重复12-16次。

金狮摇头两腿分立与肩同宽,双手叉腰,头颈放松,缓慢做大幅度环转运动,依顺时针和逆时针方向交替进行,各6-8次。

据《保健与生活》

## ● 妙招养生

## 挥臂甩掉将军肚

要想消除“将军肚”可做转身挥臂运动:锻炼者放松全身,保持直立,两腿自然分开,与肩同宽,调整好呼吸。两臂向前平举,从左向右,顺时针方向画圆,然后从右向左,逆时针方向画圆,左右交替各做30次,每日做2-3遍。手臂向上画圆时吸气,转至水平向下画圆时呼气,呼吸随手臂而转换。旋转手臂不宜过快,以感到腰、腹部有力为佳。

据《医药养生保健报》

擦胸揉腹  
增强免疫力

取坐位或仰卧位均可。先擦胸,用右手掌按在右乳上方,手指斜向下,适度用力推擦至左下腹;用左手掌从左乳上方,斜推擦至右下腹。如此左右交叉进行,一上一下为1次,共推擦36次。再进行揉腹,以右手掌从心口窝左下方揉起,以肚脐为圆心(顺时针方向)揉腹一圈为1次,共揉50次以上。右手做完再换左手向反方向进行,次数同上。擦胸、揉腹通常每天起床和晚上睡前各做1次,亦可在中午饭后1小时后加做1次。此法有助于防止肥胖和提高人体免疫力。

据《华商报》

## 点揉中脘穴疗便秘

中脘穴属奇经八脉任脉之穴位,位于人体前正中线,脐上4寸,点按该穴可促进胃肠蠕动,分清降浊,改善消化功能,对于大便秘结,排便不畅的患者通过按摩中脘穴,有助于排便。

方法:仰卧位,两手相重叠,将掌心对准中脘穴用一定力度顺时针揉按20-30圈,再逆时针揉按20-30圈即可,以感觉腹部深层得到了按摩为准,每天可重复2-3次。也可以用手指点按该穴位,但如有腹部疼痛,且按压时疼痛加剧者,建议暂缓使用。注意:宜在饭后半小时进行。

据《老年生活报》

## ● 偏方分享

土茯苓茅根汤  
治下尿路感染

下尿路感染,表现以尿频、尿急、尿痛及排尿困难等为主,尿常规检查多有白细胞增多,且可伴有血尿。用土茯苓茅根汤治疗下尿路感染效果较好。具体方法是:土茯苓、白茅根各30克,金银花、淡竹叶各15克。水煎2次服,每日1剂,同时要多喝水,一般用1-2天,尿急、尿频、尿痛的症状会逐渐消失。

据《家庭保健报》

## 疏通臀部防妇科病

臀部是人体躯干与下肢交通枢纽。该部位肌肉丰厚,对盆腔内脏器有很好的保护作用。足三阴经和足三阳经直接或间接与盆腔脏器相连,与女性生殖系统密切相关的督冲任带脉也在

臀部侧端循行。每天坚持拍打臀部5-10分钟,可帮助疏通经络,缓解经络瘀堵引起的妇科问题。坚持一个月以上,一些妇科疾病会有所改善。

拍打时,使用实掌刺激大,

疗效更明显。为了减轻痛感,有时也可用空掌。如需要加强某些局部的刺激,可用手背拍打,以并排的手指背面指关节为主,因为此处肉少,骨关节突出,比手掌更硬,拍打起来刺激更大。

臀部肥厚之处则可用拳头拍打。对自己用手拍不到或者用手力度不够的部位,可用工具拍

打。臀部附近还有一个防治妇科疾病的重要穴位——八髎穴。身体健康的人,八髎穴区域的皮肉应该很松软,能捏起来。如果不松软,说明经络肌肤之间有粘连,是体内尤其是胞宫有问题的外在表现。在八髎区域进行提捏、推拿、按揉、拔罐或艾灸,都可从外而内调理胞宫。

据《文萃》