

为何人到中年易“油腻”

“中年油腻男”的说法近来经常被提到,为什么人到中年就会显得特别“油腻”呢?看从中医的角度是怎么解释的。

肾虚而油阴上泛

肾阴,又称元阴、真阴、肾水、真水,是全身阴液的根本,对机体各个脏腑器官起着滋润和濡养的作用。肾阳,又称元阳、真

火、真阳,为人体阳气的根本,对人体各脏腑组织的功能起推动、温煦作用。如果肾阴虚,则肾阳外越,人就会出现各种虚火;如果肾阳虚,则肾阴上泛,人就会出现各种油膩。

油阴上泛的形式很多,泛到头部及体表的,就会脸上泛油,头发很脏,甚至一绺一绺的仿佛

结成了穗子,两天不洗头就没法过。这种人,哪怕刚洗过澡,身上都显得脏兮兮的。

油腻其实是一种痰象

脸上或体表的油腻,往往暗示着体内有很多痰浊,而痰随气走,无处不到。痰到了胃里,酝酿化火,轻则口臭,暴饮暴食,严重的还会出现酒糟鼻,就是鼻尖红

红的,因为五官之中,鼻为中土,属于脾胃,鼻尖发红说明胃热严重。如果痰到了肺里,会导致肺火旺,人的鼻毛就会变长,从鼻孔里面露出来,所以,很多人认为鼻毛长也是油腻男的标配。如果痰火上冲至头顶,还可能使人秃顶,秃顶以后,脑门儿显得更加油光锃亮。据《大众养生报》

四类人午休有“讲究”

中医认为,午时是心经气血最旺的时候,小憩一会儿可安神养气,但有四类人睡午觉时需要“讲究”一些,否则可能弊大于利。

第一类是65岁以上或体重超标20%的人。

这类人如果有午睡习惯,建议午饭应减少高热量、高脂肪饮食,否则容易囤积脂肪,加重肥胖。脑力劳动者中午感觉疲劳时,建议改在午饭前小憩15-30分钟。

第二类是低血压人群。

这类人因血液流动较慢,新陈代谢偏缓,容易疲乏、精神萎靡,无力。建议饭后不要直接躺下,练练瑜伽或冥想打坐后再小憩,可使血液循环流动加快。

第三类是血液循环系统有严重障碍的人。

如有脑血管梗塞、头痛头晕的病人,饭后最好不要直接午睡。因为饭后血液多涌向消化道,与大脑“争血”,可能增加脑血管意外的风险。这类人最好餐前先睡半小时,或者饭后半小时喝杯水再小憩。

第四类是失眠患者。

这类人通常没有良好、规律的睡眠习惯。在调整睡眠习惯时建议不要午睡,否则可能影响夜间睡眠。如已有午休习惯,最好不要超过20分钟。

据人民网

转动脚踝 缓解疲劳又降压



人在疲倦时,可做转动脚踝的运动,能迅速缓解疲劳。这是因为,转动脚踝时,脚部的血液循环得到了改善,特别是高血压患者做这种简单的运动,有利于辅助降压。

具体做法是:左右脚各转动脚踝20次左右,交替进行,尽量使它绕的圈子大一点,保持脚别偏离中心点,这十分重要。做完绕脚后,再做绕脚趾。脚趾运动要一根一根分开做,先向左绕20次,再向右绕20次,哪个脚先做都行。若感觉比较困难,可以用手帮忙,手最好放在脚趾的左右两侧,这两侧的穴位比较多,还可以同时刺激穴位。

此外,做这个活动的最佳时间是洗澡前后,入睡前或起床后。伤风感冒、发高烧时不要做,饭后半小时内也最好不要做。据39健康网

有胃病、肾病 练练“提肾功”

“提肾功”功法简便易学,不受时间和场地的限制,患有肾脏疾病及胃病、脱肛、痔疮的人不妨一试。

练功时,站、坐、卧均可。具体练法是:意念使内劲将肛门和肾、睾丸往上提至肚脐。肛门和会阴上收的动作叫“提肛缩肾”。每次20下,每日练习次数可因人

而异,适当增加,一般以头部和身体没有不适感为度。

呼吸方法是:1.自然呼吸。2.吸气时提肛缩肾,呼气时将肛门和肾缓慢放下。呼吸时如能加意念更好。即:吸气时意想子宫真气吸入“下丹田”小腹,呼气时意想病灶处病气射向天边。

据《新民晚报》

强健心肺多跳绳

跳绳是一种比较好的运动方式,研究表明,跳绳对心脑血管、肺功能均有一定好处,并且能够改善骨质疏松,增加神经系统协调性,有助于青少年的智力发展等。跳绳对心境的改善也很明显,可有效改善抑郁情绪。

跳绳的方式有很多,竞技的、花式的、单人的、多人的,各种跳法都有。对于一般人而言,只要身体负荷得了,采用任何一种跳绳方式都可以。但年龄太大,腿脚自然活动不便的人,不宜跳绳。对于有心脑血管疾病的人,则建议选择慢速、低强度的跳绳方式。

心率是跳绳时可以参考的一个衡量标准,这也是普通运动的原则,即运动时,不要超过人体可以负荷的最高心率。一般来说,最高负荷心率为220减去年龄值。比方一个60岁的人,最高负荷心率为220-60=160次/分。而如果运动者患有心脑血管疾病,则建议运动心率达到最大心率的60%就可以。因此,对于一个60岁、患有轻度心脑血管疾病的人而言,跳绳时的心率在90-100次/分就可以了。同时,运动过程中要严格监测身体情况,看看运动后有没有其他变化。如果出现呼吸困难,身体不舒服等,则要立即停止,及时到医院检查。

据《大众卫生报》

熬夜导致脑干出血

日前,广州一位24岁的年轻人忽然在家昏迷,脑干出血,病情严重且棘手。经过紧急抢救,患者目前已经能自主呼吸,神志恢复清醒。

广东省第二人民医院神经外科主任张勇介绍,脑干出血属于自发性的颅内出血最危险的一种疾病。“送医时,患者脑干出血伴有轻度梗阻性脑积水,术前已无自主呼吸。出血位置在脑

干,手术稍有不慎,将严重危及患者生命,但如果采用保守治疗,等待患者自主恢复几乎没有可能了。”张勇表示,经过科室研究之后,决定为患者手术,在运用镜下导航+神经电生理监测为患者施行脑干血肿清除术。奇迹出现了,患者术后能自主呼吸,神智恢复清醒。

脑干出血虽不能在瞬间致人死亡,但却是死亡率极高的一种疾病。张勇提醒,只有规律生活、正常作息,才能降低脑出血的可能。据《南方都市报》

常按腋窝强心健体

西医认为,常按腋窝可改善血液供应、刺激淋巴,改善心肺功能,增进食欲,提高消化能力。从中医的角度来看,每天按摩腋窝可舒筋活络,调和气血,保持心脏的活力与健康,达到养心护心之功效。

1.常规按摩

洗净双手后,左手掌置于脑后,用右手食指、中指和无名指的指腹,先顺时针、后逆时针按摩左侧腋窝;然后换左手手法按摩右侧腋窝。每次持续3-5分钟。手法必须轻柔,以免损伤局部的血管和神经。

2.按压法

用左手按右腋窝,右手按左腋窝,反复揉压直至出现酸、麻、热的感觉。

3.弹按法

抬高一侧手臂,把另一只手的拇指放在肩关节处,用中指轻弹腋窝底,可时快时慢变换节奏。早晚各一次。

另外,应该注意的是,按捏时一定要注意方法得当,运用腕力,切忌暴力勾拉。应剪短指甲,避免触伤皮肤及血管神经。孕妇、严重心脑血管病患者、肿瘤有淋巴转移患者等慎用此法。

据《保健与生活》

口干试试腮腺按摩

老年人唾液腺生理性萎缩后,分泌功能会降低,出现夜间口干加重的现象。按摩腮腺可改善腮腺的分泌功能:用双手掌从双耳前向前下方按压至双侧嘴角处,保持一个方向,不要反方向揉。据《健康时报》

六种方法矫正走路“外八字”脚型

无论是站立时,还是在走路跑步时,其实人的脚尖并不会完全朝前,在步行抬腿时会带动股骨、膝关节、脚尖跟着旋外,足部的轴线与前进方向形成一定夹角,这个夹角称之为足偏角,大约为5-8度左右。换句话说,人人都存在轻度的“外八字”脚情况。

但是,当足偏角超过5-8度的范围时,就会出现明显的“外八字”脚型,不仅在外形上不美观,还会造成腰背疼痛,严重者会导致骨关节炎,需要通过功能性锻炼来矫正股骨的过度外旋,从而缓解“外八字”脚导致的膝关节内侧半月板、韧带磨损,以及腰肌劳损、臀肌紧张等一系列问题。下面向大家介绍几种矫正“外八字”脚型的锻炼方法:

第一式:旋转法

动作要领:仰卧于床上,屈髋屈膝,先将骨盆缓缓往左侧旋转,同时将肩关节往右侧旋转。身体回直,再将骨盆缓缓往右旋转,同时肩关节往左侧旋转。重复3-5遍。

第二式:迈步法

动作要领:取站立位,两脚分开同肩宽。先将左脚脚尖朝前方固定,接着右脚反复向前、向后迈步20-30次,同样保持脚尖朝前。接着,换右脚固定,左脚反复向前、向后迈步20-30次。

第三式:抬足法

动作要领:坐于椅子上,双手自然放于大腿上,双足平放于地面,足尖朝内侧旋转,然后抬起足跟,维持5-10秒,重复3-

5遍。

第四式:抓地法

动作要领:继续坐在椅子上,同样双足平放于地面,随后,双足的趾关节重复做抓地动作20-30次。也可在足下铺放毛巾,然后用脚趾抓起毛巾20-30次。

第五式:直线法

动作要领:在地面上画两条直线,两直线间的距离为一横拳,要求脚跟和脚尖都要踏在直线上,步伐由小到大,由慢到快,连续行走3分钟。

第六式:夹书法

动作要领:取站立位,两脚并拢伸直,然后在两腿之间放一本书。双腿用力夹紧双膝,使书本夹紧,持续5-10分钟。据《老人报》

健康小知识

雄黄蒜泥外敷 治疱疹后遗症

带状疱疹多因肝气不舒,郁久导致肝胆火盛;或因湿热内蕴,热毒搏结肌肤而成。带状疱疹常会后遗神经痛,笔者临床观察发现,用雄黄、蒜泥外敷,对带状疱疹后遗神经痛有不错的治疗效果。

处方及用法:

雄黄30克,独头蒜60克。雄黄研成细末,独头蒜捣烂如泥,二药混合搅拌均匀,用白纸包裹搓成条状,阴干备用。使用时,取适量雄黄大蒜泥用少量清水调成糊状,外敷患处,每日早晚各敷1次,连续敷5日即可止痛,对疱疹初期、水泡未破溃者最为适宜。

方中雄黄能解毒杀虫、收敛止痛;大蒜则有解毒杀菌、消肿止痒作用。二味合用,具有更强的消肿止痛、解毒敛疮功效。此方能镇痛、消炎效果好,且消水泡快,还能控制皮损新发。

据《中国社区医师》

在线问答

尿道感染 可以喝凉茶吗?

读者陈女士问:我是一个比较容易出现尿道感染的人,想请教预防再次发生尿路感染的方法。喝凉茶是否有帮助?

答:只有少部分轻微的尿感人群在大量饮水(包括凉茶)排尿后可以缓解症状。因尿道感染是病原菌造成,抗生素治疗是“尿感”治疗的关键,应尽快就医,以免延误病情。

预防再次发生尿道感染,要做好几点:1.多喝水,避免憋尿;2.遵医嘱足疗程用药;3.急性肾盂肾炎治愈后第二周、第六周要复查尿检,孕妇患者需每月复查;4.因有结石、梗阻或多囊肾反复出现尿路感染者,需长期服用低剂量抗生素以及碳酸氢钠碱化尿液,处理原发疾病。

据家庭医生在线

生活小妙招

果皮可以除污迹

橘子皮

吃剩的橘子皮可放在蟑螂常出没的地方,有驱除蟑螂的作用。清洗锅碗前,用橘子皮擦拭可去除油污。将橘子皮放进柜子和冰箱可取代清新剂,吸附异味。橘子皮蘸点盐可擦掉陶瓷、铝铁类餐具上的污迹。

苹果皮

苹果皮富含的多酚有美肤效果,发出的芳香气味也可放松身心,消除疲劳,洗澡时可直接用苹果皮擦拭皮肤。焦黑的铝锅内放入新鲜的苹果皮加水煮沸,铝锅会变得容易清洗。

据《中国食品》