

冬季各种“干”咋调理



北方的冬季,除了凛冽的寒风,干燥给人的感受是最深的。面部起皮、瘙痒;手足干燥、皲裂;口唇干裂、起皮,喝水也不管用,用了很多保湿品还是干……这究竟怎么回事?

中医理论认为,燥是一种邪气,从秋季开始,湿润的空气逐渐干燥,使人们感到各种不适。从自然界的环境变化来说,燥邪无法避开,所以正确的应对措施显得尤为重要。这里给大家介绍一些中医应对“干燥”的方法,不妨一试。

口唇干燥:抹蛋黄油。如果口唇干燥皲裂,建议先用具有消炎收敛保护作用的蛋黄油,睡前涂擦在唇

部,一般一周就会痊愈。古籍中称蛋黄油为“雒凤膏”,其性平,味甘,具有解毒消肿、敛创生肌等功效。制作方法是:取鸡蛋1个,加水煮至熟透,剥去蛋白,取蛋黄放入铁锅里捣碎,用小火熬出蛋黄油,直至蛋黄呈乌黑色。待冷却后,连油带渣一并敷在口唇处。另外,唇部保养建议一年四季都要涂润唇膏,尤其是睡觉前,因为白天吃饭喝水之后,润唇膏会脱落一部分,补起来会很麻烦,利用夜间修复唇部,坚持两天就会看到效果。

面部干燥:喝沙参玉竹猪骨汤。面部干燥是皮肤水油不平衡的表现。皮肤在缺水的情况下,角质层抵御外界侵害的能力降低,所以容易过敏,出现起皮、发红甚至瘙痒。而且,干燥的皮肤容易分泌更多皮脂,导致面部看起来更加油腻。所以,皮肤补水很重要。除了常年使用补水的护肤品,还可以在办公桌上放一个小的加湿器,对缓解皮肤干燥有一些效果。很多人说,自己没少喝水,皮肤为什么还是干。其实,喝水方法也有讲究。首先,不要喝饮料。饮料的渗透压一般比生理盐水要高,所以喝进去反而会吸走你身体里的水分。就像中学生物理课上的实——萝卜泡在盐水里就会蔫儿,是一个道理。所以,最好的饮品就是白开水或淡茶水。其次,饮水的频率和量也要注意,建议

少量多次饮水。如果一口气喝很多水,喝进去的水很快随着排尿排走了,起不到滋润皮肤的作用。正确的方法是:每次两三口,过一会儿再喝,这样才能让水分存在身体里起到滋润的作用。

另外,还可以在冬季多喝点沙参玉竹猪骨汤给皮肤补水。具体做法是:取猪骨1000克、玉竹15克、沙参15克、红枣6克、枸杞3克;猪骨焯水,砂锅中适量的冷水烧开;倒入焯过水的猪骨,将泡发好的玉竹、沙参、红枣、枸杞,适量葱、姜、花椒、八角、料酒放在一起炖,炖煮开后加入少许陈醋,转小火再煮1个半小时左右,出锅前加入盐调味即可。

手足干燥:栝楼仁杏仁调蜜膏。著名的太平手膏方来自宋朝方书《太平圣惠方》,原料是栝楼仁60克、杏仁30克。书中记载“前两味同研如膏,以蜜调令稀稠适度,每晚临卧前涂手,嫩手悦白,防皱”。意思是说,把上面的两味药研磨成细腻的膏状,再加入蜂蜜调整黏稠度,做成手膏,每天晚上睡前涂于手部,有美白和抗皱的功效。早在宋朝,就有这么详细的方法来缓解手部干燥,对抗粗糙和皱纹,达到美化功效。如果觉得麻烦,可以买普通的润手霜,建议买小包装,分别放在不同的地方:洗手池边、办公室、手包里、梳妆台上、床头柜上,目的是洗完手就擦,尤其注意睡前一定要涂抹。

需要提醒的是,脚后跟干燥起皮也可以如法炮制。还可用中医保暖方法防治足跟裂,那就是晚上穿一双松口的纯棉袜子睡觉。也可以穿专门的防足跟裂袜子,这种袜子足跟部有一层胶质,能起到缓冲足跟压力和保湿润燥的作用。每天晚上洗过脚后,涂抹一些润肤霜,套上袜子即可。这个方法需要坚持方可有效。

(来源:生命时报)

一套“抻气功”御寒强心肺

冬季来临,北方天寒地冻,南方寒湿大作,人们不禁“瑟瑟发抖”。通过空调、暖气、暖宝宝等外在热源温暖身体是我们主要的御寒方法,但容易产生燥热,易感冒,不能从根本上解决阳虚体质。这里给大家推荐一套简单易行的气功法,日常居家、工作闲余都可多多练习,以激发身体阳气,改善心肺阳虚体质,起到强健心肺的功效。

功法的具体方法是:
1.两手掌心对身体,沿腰带平脐拉开,至体侧,两臂伸直与身体呈45°角,立掌,坐腕,腕与脐等高,手指自

然分开,指尖回翘,掌心外腆(如图)。

2.抻气主要由上肢缩、抻两部分组成:缩——两肩胛骨往后上方缩,往脊柱上挤,肩部微起拱,往上耸,手指尖稍用力回翘。这几个动作要同时完成。抻——两肩放松下落的同时,两手坐腕向外下方抻,掌心外腆。抻缩时掌心一突一含,两臂要伸直,肘不要弯曲。这样反复地做。

这套功法每次练习时间不得少于14分钟。练习时,动作频率不要太慢也不要太快,一般每分钟可以做85~90次。抻气时,注意精神集中,随着两上肢的一种一

缩,呼吸速度也会自然地拍。反复地一缩一提,身体里的气很快就会畅通,身体特别是两手也会暖暖的。

本功法取自于《中医内证体察学》,能使习练者很快感觉到内气存在,它重在加强内外气的融通,尤其对头部、心、肺及颈椎、上肢的病有很好的辅助治疗作用。该功法能有效刺激膏肓穴(在人体后背第4与第5胸椎棘突之间凹陷,水平向左右各开3寸处),该穴连及心肺、疏通六络,具有充足内气,强化心、肺及头部等器官的功能,对御寒强身有很好的功效。

(来源:人民健康网)

五脏都喜欢什么音乐？看完你会学到很多知识



音乐是生活的调剂品,好的音乐不仅能给人带来听觉上的享受,还能疗心治病。比如,古代宫廷就配备有乐队歌者,除了娱乐的作用,就是为了舒神静性、颐养身心。

传统医学认为,音乐疗疾源于五行音乐疗法。根据阴阳五行学说,五行中的木、火、土、金、水,分别对应五脏的肝、心、脾、肺、肾,五音阶的角、徵、宫、商、羽,从而把五行、五脏、五音相配,用于音乐治疗,这是《黄帝内经》提出“五音疗疾”的基础,也是古代先哲提出“乐与人和”“五音对五脏”思想的临床实践。上海中医药大学附属龙华医院肿瘤六科主任刘冬霜表示,人体五脏都有自己喜欢的曲调,聆听相应曲目,可以让曲调、情志、脏气共鸣互动,达到动荡血脉、通畅精神和心脉的作用。

肝曲:《胡笳十八拍》。中医理论中,肝主谋虑喜条达。日常多思多虑、烦恼抑郁,都容易损害到肝。时间一长,体内气机就会郁滞,出现胆小易惊、抑郁易怒、胸胁胀痛、口苦咽干、眼睛干涩的毛病。和肝相通的音阶是“角”,相当于简谱中的“3”。角调的音乐,大多如春回大地、生机盎然,曲调豪爽亲切,养肝曲目推荐《胡笳十八拍》,该曲“商”音略重,还带羽音,“商”像“金”而肃杀,金能克木;“羽”像“水”而柔和、水能生木,一克一生,肝郁之气自然而解,全身的气机也就通畅了。最佳聆听时间为晚上7~11点。这是一天中阴气最重的时候,一来可以克制旺盛的肝气,以免过多的肝气演变成火,另外可以利用这个时间旺盛的阴气来滋养肝,使之平衡正常。

心曲:《紫竹调》。“心”是五脏六腑里的君主,掌控人体的精神和血脉。工作生活受到压力会直接影响到它,常见症状为失眠多梦、心悸心慌、心胸憋闷、胸膈烦躁。和心气相通的音阶是“徵音”,大致相当于简谱里的“5”,合乎“微调”的音乐一般都轻快欢悦、富有灵动,而且听起来层次分明。就

(来源:生命时报)

供暖季怎样预防“暖气病”? 中医专家开出预防方

冬季降临,北方地区逐步进入供暖季。暖气来了,人们享受室内温暖的同时,让人不爽的“暖气病”也如约而至。

供暖期间,不少人早上醒来会感到口干舌燥,甚至还会鼻腔出血,这是由于家里暖气温度过高、空气干燥造成的。如果干燥持续时间过长,会使呼吸道黏膜分泌物减少。再加上为保暖减少开窗通风,灰尘、细菌附着在黏膜上,很容易引发咳嗽、上呼吸道感染、感冒、支气管哮喘等疾病。

“暖气病”其实不是一种病,不属于医学上的病种,是由于供暖带来一系列的症狀。”北京市鼓楼中医医院治未病科中医师严利依说。

严利依分析,出现“暖气病”的原因在于,居民一般紧闭门窗保暖,空气干燥、不流通。在这样环境待久了,容易导致人体免疫功能和抵抗力下降,出现不同程度的内热和种种不适感,引发鼻咽干燥、流鼻血、浑身无力、头晕恶心,出现烦躁不安、皮肤干紧等症状。

正常情况下,人体每天会蒸发掉约1000毫升水分,其中经皮肤挥发600—700毫升,经呼吸道挥发300—400毫升。供暖后,室内干燥,人体丢失的水分就更多,长时间处于这样的环境中,心血管、泌尿系统等身体多个系统都会出现不适应状况。

暖气来了,“暖气病”如何不要来?严利依把脉“暖气病”,开出预防

方——

◆身体补水

温暖的室内要注意给身体补水。每天需要饮用1.5—2升水,保证人体不缺水。同时可多吃富含水分的水果,如苹果、梨、橘子、葡萄等。适当进食有温热性质的食品,如芝麻、萝卜、番茄、荸荠、豆腐、银耳等。在中医药膳方面,可以烹调雪梨羹、百合莲子小米枣粥、山药麦冬炖燕窝、川贝炖雪梨、玉竹银耳汤等滋阴润燥的食谱。

◆室内加湿

除了用加湿器、摆放水盆外,在室内多养些绿色植物,最好选绿萝、吊兰等,这些植物叶面蒸腾的水分比较多,既可以调节室内空气湿度,还可吸附有害气体。

◆开窗通风

室内温度过高,容易导致咳嗽、嘴唇干裂等。要控制好室内温度和湿度,并保持空气流通。室温最好在18℃到22℃之间,湿度保持在50%—60%,每天两次至少半小时的开窗通风。

◆户外锻炼

多到户外参加体育锻炼,以减少“暖气病”的发生。老年人和孩子最容易得“暖气病”,宜在户外进行打太极拳、练八段锦等养身健体的运动。当然,也应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排。

(来源:人民网-人民日报)

三餐往前赶促进代谢 多吃蛋白、绿叶菜,练习短跑,少看手机也有效

随着年龄增长,新陈代谢速度逐渐放缓,可能导致体重增加,引发慢性病。近期,美国“MSN”网站总结多国研究,提示一些窍门可以加速代谢。

每天吃早餐。确保每天早上都能吃到营养丰盛的早餐,包括碳水化合物、优质蛋白质和健康脂肪。

三餐早些吃。一天中的进餐时间会影响代谢率。美国阿拉巴马大学伯明翰分校营养学家发现,饭点提前些能促进代谢,有助减轻体重。

多摄入蛋白质。每天摄入蛋白质的量会影响人体新陈代谢。荷兰马斯特里赫特大学人类生物学家发现,从饮食中摄入足量的蛋白质,有助于减轻体重、促进代谢。

多吃绿叶菜。美国得克萨斯A&M大学研究发现,每餐多吃些绿叶菜,有助于提高新陈代谢水平。

多喝水。德国柏林洪堡大学发现,喝500毫升水能暂时将代谢率提高约30%。可外出带个便携水杯,让自己多喝水。

喝些绿茶或咖啡。加拿大拉瓦尔大学发现,喝绿茶能提高代谢。英国伦敦大学国王学院研究显示,咖啡因能将能量消耗增加8%~11%。

不要突然节食。美国加州大学洛杉矶分校生理学家发现,靠突然节食减重反而放缓代谢,一旦恢复正常饮食就会反弹。

经常锻炼。美国得克萨斯大学研究表明,锻炼一次,影响代谢的神经元在运动后几天内仍然活跃。英国赫瑞瓦特大学发现,经常进行爆发性运动(如短跑)能提高代谢。每周练习2次冲刺跑能降低糖尿病风险。

洗个热水澡。如果不能常锻炼,洗个热水澡也有帮助。英国拉夫堡大学生理学家发现,热水浸泡有助改善久坐、超重人群的葡萄糖代谢。

少看电子产品。美国西北大学神经科学家发现,长时间暴露于电子产品蓝光,会对成年人代谢功能产生负面影响,长期可能让体重增加。

少上夜班。美国华盛顿州立大学科研人员发现,上夜班会破坏自然的代谢系统。

减压。山东大学第二医院研究发现,压力抑制参与脂肪代谢的一种酶的功能,让代谢功能逐渐变弱。冥想、运动能帮助减压。

(来源:人民网-生命时报)

做好保暖 别让心脏着凉

为什么寒冷会带给心脑血管病患者这么多困扰呢?这是热胀冷缩的原理,普通物体是这样,人的血管也是这样。

天气寒冷时,会导致血管收缩,血压升高,血流缓慢,血液黏度增高,进而心、脑负荷加重,动脉粥样硬化斑块易于破裂,冠状动脉易痉挛,从而诱发心脑血管疾病的发生。因此,冬季更要小心“心脏”着凉。

北京市疾控中心慢病所副所长谢瑾建议:

做好御寒措施,必要时应适当减少外出活动的时间。特别是室内外温差较大时,如必须外出,一定要穿着保暖的衣服和鞋袜,脚部保暖尤为重要。此外,鞋袜的尺码适当宽松一点,不要影响到腿部和足部的血液循环。

注意身体活动时间和地点的选择。天气寒冷时,心脑血管疾病患者建议不要晨练,因为清晨气温太低。如想外出活动,最好选择上午10时以后至下午3点以前的时间段,温度相对升高时再外出。活动方式也不要选择运动量过大的项目,可以适当散步,或打太极拳。

在室内时,也可以做一些力量练习,如弹力带。还可进行柔韧性和平衡性的练习。当然,运动前最好咨询医生,自身目前的状况是否适合运动、

适合何种运动方式。

健康饮食不懈怠。传统的饮食习俗认为,冬天是对身体“进补”的大好时节。但对于心脑血管疾病患者而言,膳食总体上要低盐、低脂肪、低胆固醇。常吃新鲜蔬菜对降低和稳定血压也有好处,还要注意及时给身体补充水分。

避免情绪激动,突然的情绪激动也会威胁心血管健康。尽量保持心态平和,注意休息,保持规律的生活习惯,保证充足的睡眠。不抽烟,不饮酒。

(来源:北京青年报)



(来源:人民网-生命时报)