

天热肠道疾病多 运动强身好度日

进入夏秋后,人们更需要关注肠道的健康,尤其是很多办公族和老年人都面临着便秘的困扰,加之热天是痔疮的多发季节而深受其苦。



中医认为体内湿、热、痰、火、食,积聚成毒,其中宿便的毒素是万病之源。有意识地选择一些排毒食物,并且坚持运动,是清除毒素的正确方法。一般说来,健康人的“肠道年龄”与其生理年龄是基本平行的,相差不大。可实际上,由于不健康的生活方式,相当多的人“肠道年龄”会不同程度地提前衰老。其实,对于很多的肠道疾病,可以通过运动来防治。

久坐者每隔1-2小时就应站起身活动一下,还可以试着进行下面介绍的方法:

腹部按摩 坐姿,以左手叉腰(拇指在前,四指在后),右手从胃部开始向左下方擦揉,经小腹、右腹还原于胃部为一次,共按摩36次。然后,以右手叉腰,左手按摩36次,方法同上,方向相反。

也可取仰卧式按摩(一手不需叉腰)。按摩时自然放松,轻重适度,过饱、过饥、极度疲乏或情绪不稳定时都不宜进行按摩。长期坚持腹部按摩,可增强胃的消化功能,促进肠蠕动,防治便秘的发生。

腹式呼吸 吸气时小腹徐徐鼓起(上腹必随之而起),呼气时小腹慢慢收回。行、立、坐、卧,随时随地均可练习。通过腹部的一起一伏,可以达到按摩内脏的作用,增强胃肠的蠕动功能,避免消化不良和便秘的发生。

此外,做仰卧起坐运动,也可增加腹肌力量,提高排便功能。

痔疮患者常做提肛操:一旦得了痔疮,也不要紧张,每天练习提肛操,能促进肛门直肠附近静脉血液回流。

踮脚收肛 站立,双手叉腰,双脚交叉,踮起脚跟,同时肛门

上提,持续5秒钟,还原,重复10-20次。

坐立提肛 坐姿,双足交叉,然后双手叉腰并起立,同时肛门收缩上提,持续5秒钟,再放松坐下,重复10-20次。

夹腿提肛 仰卧,双腿交叉,臀部及大腿用力夹紧,肛门用力上提,持续5秒钟左右,可逐渐延长提肛的时间,重复10-20次。屈腿提肛仰卧,屈膝,双足跟尽量靠近臀部,双臂平放体侧,以脚掌和肩部支撑,骨盆抬起,同时收缩肛门,持续5秒钟左右还原,重复10-20次。

日常需加强自我调理,进食后不要马上运动。因为进食后胃部需要大量血液,如果此时勉强运动,会加重胃部负担,使食物更不容易消化。

韩沐真

“半小时”养身心

步入老年后,不生病或少生病成了生活中的大事。老爸是个喜静不喜动的“坐家”,久坐不利健康,在一位医生的指导下,老爸摸索出了一套每日坚持三个“半小时”的养生之道。

第一个半小时是早晨起床后慢跑。与青年人早锻炼不同,除盛夏季节外,老爸一般都等太阳升起后才出门,这除了起床后要做些家务外,主要是为了晒晒太阳,阳光能促进老年人对钙的吸收,沐浴在阳光下的跑步当然对身体更有利,对此老爸自喻为“有氧有光”运动。慢跑中的节奏掌握很重要,抬高腿前脚掌着地一步一步慢慢朝前跑,再慢也要坚持下去。

第二个半小时是午睡。不管如何,每天中午老爸会关门拉严窗帘,让卧室如黑夜一样。偶尔躺下后睡不着,老爸就扭亮台灯,看些文学方面文字催眠。中医十分重视“子午觉”,“子”指的是午夜11时到凌晨1时,这是人体经气“合阴”时;“午”指的是中午11时至下午1时,这是人体经气“合阳”时。“合阴”和“合阳”是人在一天中的两个重要驿站,在这两个节点上停一停,歇一歇,放松身心,让脑神经得到休息对提高机体免疫力大有裨益。

最后半小时则是晚饭后的散步。老爸听小孙女讲校园轶事,同时两手不住地上下抚摩着腹部,这能促进肠胃消化功能。从医学角度讲,晚饭应吃得清淡,吃得少些,但无奈的现实是只有晚餐全家人才能凑齐,也有时间吃上一顿,所以晚饭往往是一天三顿中最丰盛的。吃饱后缓步慢行半小时,除了舒筋骨、采血气,促进消化也是重要一理。

柳艾

“动口”养生

长吁短叹 医生发现,胸闷或疼痛常常与紧张、气行不畅有关,几声叹息能松弛,起止痛效果。另外,叹息使体内横膈膜上升,促进肺部气体交换,能增加肺活量,有益于血液循环。

咬牙切齿 每天将上、下牙齿整口紧紧合拢,且用力一紧一松地咬住,咬紧时加倍用力,放松时也互不离开。每次做数十遍一紧一松的咬牙切齿,可加速脑血管血液循环,有利大脑血氧供应。

细嚼慢咽 老人吃东西多咀嚼,有利于消化液分泌,有助食物消化,还能锻炼牙齿。

吟诗唱歌 吟诵诗歌可促使体内激素和其他生物活性物质分泌,有助消除精神上的烦恼和压力,对缓解失眠、忧郁有帮助。唱歌还能提高肺部组织活力,增大肺活量和增加心脏血液循环。

周向前

男按关元 女揉三阴交

很多人都追求长寿、容颜不老,却不知道长寿和保持容颜的秘密就在我们自己身上。

男人的长寿穴:关元穴

“人过三十天过午”,男性从30岁开始,身体机能进入衰退阶段,经常按摩关元穴能够起到补益元气、温肾益精、祛寒回阳、调理冲任、延年益寿等作用。它位于肚脐直下3寸,是任脉和足三阴经的交会穴,也是阴阳元气交关之处,故名为“关元”。中老年人可以每天早晚将双手重叠,以关元穴为中心按揉腹部9分钟;然后用双手食指指腹重叠在一起,点按关元穴6分钟使局部有酸胀感。此法可温补阳气,强肾固精。

女人的不老穴:三阴交

对女性来说,三阴交穴非常重要,可以说是女人的“不老穴”,位于小腿内侧,踝关节上3寸,它是妇科病的“灵丹妙药”。经常按揉此穴,能帮助女性维持年轻,延缓衰老,推迟更年期。可用食指和中指的指腹按压或顺时针按揉此穴,使局部产生轻微酸胀感,或用艾条悬空灸该穴15-20分钟,以局部产生温热感为宜;每天晚上9点-11点,三焦经当令之时,按揉两条腿的三阴交各15分钟,可调理月经,祛斑、祛痘、去皱。

云南省第一人民医院中医科
副主任医师 王纪云

闲来常按“养生窝”

人体上有许多凹陷的部位,这里往往隐藏着大量对身体有益的穴位,而且容易找到,俗称为“养生窝”。通过适度按摩这些部位,可刺激穴位,疏通经络,调和气血,缓解疲劳,以达到养生保健的目的。

眼窝 眼窝处有睛明、四白、承泣、丝竹空等诸多穴位,通过按摩可减低眼压,缓解眼部疲劳,提高眼部机能,对近视眼、老花眼及用眼过度等引起的目赤昏花、视物不明有明显改善作用。

颈窝 颈窝位于喉结下方,胸骨上凹陷处。这里是天突穴所在,为任脉穴位,位于颈结喉下4寸,胸骨上窝正中,具有宽膈和胃、降逆调气的作用。刺激颈窝可改善咽喉不适、咳嗽气喘、恶心呃逆等症状。

腋窝 腋窝俗称“胳肢

窝”,其顶端动脉搏动处为极泉穴。针灸或按摩该穴,有宽胸宁神的功效,对防治循环系统及神经系统疾病有益,如冠心病、心绞痛、肋间神经痛等。

肘窝 肘窝位于肘关节前面,是手少阴心经、手厥阴心包经、手太阴肺经的通行之所,分布着曲池、曲泽、尺泽等穴位。按摩肘窝的穴位可疏通经络气血、清热祛湿、安神利咽。

膝窝 膝(脘)窝是祛湿毒、排热毒的“关口”。在膝窝的中点有一个重要穴位叫委中穴,走膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒祛湿通道,委中穴是通道上的“排污口”。如果排污口被堵了,湿毒、废气排不出去,就会在体内淤化成热毒,致使腰痛。经常拍打腘窝有行气活血、散淤祛毒、舒筋通络、缓解痉挛的功效。

需要注意的是,按摩养生窝力度不可过强,久病身体虚弱的人最好不要过重拍打刺激,皮肤有损伤或腹部有急性炎症、恶性肿瘤的人慎用或忌用。

张乾

