

善养五脏益处多

现在生活条件变好了,越来越多的人开始关注起养生。因此,在日常生活中,我们应该知道如何调理身体,了解五脏最怕什么。



肝脏怕胖 肥胖容易引起脂肪肝,严重者会引发肝纤维化,继而发展为肝硬化、肝癌。所以,人们应避免多吃油腻的食物。因为这些食物难以消化,会加重胃肠道负担,诱使肝炎发作,还会使难以分解的脂肪在肝脏内堆积,演变为脂肪肝。因此,应该均衡饮食,少吃油腻、煎炸的食物,每天保证6~8个小时的睡眠,戒除熬夜等陋习。限制饮酒量,提高健康意识,不要拿生命开玩笑。

心脏怕累 过度劳累是心脏的头号天敌。心源性猝死不是一时造成的,长期作息不规律,以及压力过大、抑郁或情绪波动、肥胖、大量抽烟喝酒等,都可能引发冠状动脉粥样硬化斑块破裂,导致血栓形成等急性病变或出现急性心肌缺血,从而发生猝死。因此,对心脏来说,健康的生活方式无比重要。每天应保证充足的睡眠时间和良好的心态、饮食宜清淡、戒烟限酒、适量运动。不得不熬夜时,要定时起身运动,熬夜后注意补充果蔬、蛋白质。有心血管病危险因素的人群,要坚持规范用药,定期体检及做心脏专项检查,30~45岁的人群每年最好做1次,45岁以上者每年2次。

胃怕生冷 对于我们的胃来说,“冷”是最难以接受的。因

为一旦胃部受到了寒冷的刺激,很容易引起胃部痉挛、绞痛、腹泻等不适症状。在天气炎热的季节,很多人喜欢吃一些冷的东西来解暑降温,虽然当时感到了一丝的凉爽,殊不知自己的胃却遭殃了,冷的食物进入胃部,会使胃部的血管快速收缩,血量就会减少,导致消化功能不协调,从而影响我们的消化吸收。因此,要想让胃舒服,就要尽量“讨好”它。除了保证三餐规律、每餐八分饱、细嚼慢咽等健康的饮食习惯外,还要注意保证营养均衡。

肺怕差环境 肺对环境的要求很高,清新的空气是它的最爱。在尾气密集、烟味弥漫的环境内待太久,肺就会提出抗议。肺本身有一套很完善的自净体系,即使是直径小于2微米的颗粒也会被吸入,被肺泡的巨噬细胞吞噬,并最终经呼吸道随痰排出体外。但如果持续大量吸入颗粒物,肺这道防御屏障就会慢慢变得脆弱。养肺最好的一招就是积极补水。每天主动喝6~8杯水,其中晨起一杯水最为重要,因为经过一夜的睡眠,排尿、皮肤蒸发及口鼻呼吸等,已使不少水分流失,人体已经处于缺水状态,小支气管内的痰液已变得黏稠不易咳出,清晨饮水可缓解呼吸道缺水情况。另外,戒烟很关

键,烟性属“火”,最易灼伤肺之津液。早上起床后可找一处空气清新地方做深呼吸。饮食上,多吃些富含维生素的果蔬,多吃些滋阴清热的食物,如银耳和秋梨。中医更有“常笑宣肺”一说,笑能让人心气平和,对肺好处多多。最后,雾霾天一定不能大意,坚持佩戴口罩出门。

肾脏怕熬夜和憋尿 熬夜会损伤肾脏,因而一些长期熬夜、工作压力大、爱喝浓茶和咖啡的人,肾脏很容易出问题。工作、学习一忙起来,很多人都出现过憋尿情况,其实对身体健康危害很大。尿液在膀胱内停留时间过长会繁殖细菌,细菌会经输尿管逆行到肾,导致尿路感染和肾盂肾炎。这类感染一旦反复发作,会引发慢性感染,不易治愈。因此要注意休息,若出现一些症状,如长期贫血、腰痛等,应及早就医。另外,不管有无尿意,都应增加排尿次数,最科学的做法是每小时排1次尿。

想要身体健康,就得注意休息,好的睡眠质量能够帮助我们健康养生。在平时的时候,多喝水,不要熬夜和憋尿。对于五脏六腑来说,任何一个器官出现异常,那么我们的身体健康都会受到影响,养生就成为一句空话。

张正修

天天热水泡脚 老了不用吃药

从理疗学角度讲,热水洗脚,即足浴,就是一种浸浴疗法,是根据经络学说,通过热水薰蒸、浸泡、洗浴,使双脚的反射区得到良性刺激,使各器官、部位的气血运行得以畅通,功能相应增强,从而增强机体的免疫力和抵抗力,具有强身健体、延年益寿的功效。

下面介绍有关足浴的具体方法:

【开水熏蒸法】

①将开水倒入桶或盆内,桶或盆的高度最好在30厘米左右,以便使热气得到更长久的蒸发。

②为使热气不至于很快散尽,可用一个塑料袋,袋底开两个口,双脚从袋口插入,袋口向下盖住桶或盆口。

③找一个结实木架,放在桶或盆内,略高于水面,用于放置双脚,然后让双脚及小腿被热气蒸熏20~30分钟。

④待水温下降后,将木架取出,双脚浸泡在水中搓洗,直至水温渐凉为止。

⑤在蒸洗中,可边蒸洗边用双脚相互搓压,也可用手对双脚进行擦揉。

【热水浸泡法】

①泡脚桶与蒸脚桶大致相同,水温一般维持在40℃~50℃,为保持水温,应随时加入热水,水量应该超过踝关节,时间以20~30分钟为宜。

②在泡脚的同时,用手缓慢、连贯、轻松地按摩双脚,先按摩脚背,后按摩脚心,直至发热为止。这样,能使局部血管扩张,末梢神经兴奋,血液循环加快,新陈代谢增强。如能长期坚持,不仅有保健作用,还对神经衰弱引起的头晕、失眠、多梦等症状有较好的疗效。

【药物足浴】

在家里进行足浴时,可加入一些简单的辅料,如盐、姜、醋、小辣椒、艾叶等。

①加入盐,可使感冒症状减轻,加快痊愈,用量为每1000克水加15克盐。

②姜有散热、止痛、止吐、温胃、杀菌等作用,类风湿性关节炎、高血压患者适用,用量为每1000克水加生姜50克。

③醋有杀菌、软化血管的作用,还能降血脂,骨质增生患者、高血压患者、高脂血症患者可以选用,用量为每1000克水加入30克醋。

④小辣椒有杀菌、活血作用,冻疮患者可以一试。

【注意事项】

①进行足浴时,要注意避免烫伤,最好事先了解一些足部反射区位置的知识,以便根据穴位进行针对性按摩刺激。

②足浴应在饭后1小时进行,足浴结束后半小时应喝300~500毫升温开水。

③精神病患者、下肢感觉迟钝者应慎用足浴方法。

④如果在熏蒸双脚过程中出现头晕等不适症状,应提前结束。

王同翠



老人适当静蹲 可防骨质疏松

老年人随着年龄的增长,身体里面的骨质会逐渐流失,骨头会越来越脆,在体力充足的前提下,老人适当锻炼靠墙下蹲、弓步下蹲、平板支撑等腰部、下肢的力量锻炼,有助于保持骨骼的密度,预防运动损伤及骨质疏松的发生。

靠墙静蹲 背靠墙壁,大腿平行地面,小腿垂直地面,保持不动,从20秒开始,循序渐进到2分钟。如果感觉难度太大,可以将身体适当上移,但应保持小腿与地面垂直。

弓步下蹲 身体站直,一只脚向前跨出一步下蹲,然后收脚站立。两脚交替,各做10~15次。弓步下蹲时膝盖不能往内扣,腰背要挺直,目视前方。

平板支撑 身体挺直,用两个胳膊肘和脚尖支撑身体。保持不动,从20秒开始,循序渐进到2分钟。

胡翔医师

足部保健操

足部保健操是让足踝部和肌腱得到平衡的一种锻炼,能打通下肢的经络和气血,缓解足部的衰老。

足背屈 坐下,双腿抬起与身体呈90度,膝盖绷直,有种酸胀的感觉,坚持10秒以上,放下。

足内旋 坐下,双腿抬起与身体呈90度,膝盖绷直,两个脚尖并在一起,行内八字,两侧韧带会有种牵拉感,至少坚持5秒以上。

足外旋 坐下,双腿抬起与身体呈90度,膝盖绷直,两个脚跟并在一起,做外八字,后边会有一种很勒的感觉,感到酸胀为宜。

对足跟 脚跟对脚跟成

为“一”字,尽量让大腿往外撇,做的时候身体不能往前弯,要挺起胸膛,坚持5~10秒。

摇摆 起身,把腿打开与肩同宽或比肩稍宽点,站直,把重力放到前脚掌上,抬起脚后跟,先往右边,然后脚后跟放下,左腿放松,把所有重力放在右腿上,刺激足部经脉,动作要慢,可以扶着椅子做。

提踵颠足 双脚与肩同宽,脚尖朝前,挺胸收腹,小腿绷直站立,吸气,慢慢抬脚后跟,绷紧小腿肌肉,快速放下,用足跟敲打地面。

郑玉平