

夏天泡脚祛湿解暑

中医专家： 泡脚有利调节经络



泡脚养生,通常在冬季才会风行起来,炎炎夏日用热水泡脚,光想想都让人觉得不舒服。然而,最近微信、微博上却流行起“夏天也适合泡脚”、“夏季泡脚可祛湿解暑”的说法,通过泡脚,可以达到“春夏养阳、秋冬养阴”的神奇效果。

泡脚是否确有神奇的功效?中医专家表示,泡脚养生不分时节,的确有其理论基础。双脚是人体很多重要经络的起源,泡脚通过促进经络自我调节,可以维持人体平衡。

六大经络始于足

为什么泡脚有养生的功效?这源于一个经络学的理论。中医专家表示,人体很多重要经络都起源于足部,从脚趾头开始,一直往上走,通遍全身。

其中,足太阳脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经,与人体重要的脏腑——肾肝脾相应。中医又有脏腑相表里的理论,足太阳脾经对应足阳明胃经,足少阴肾经对应足太阳膀胱经,足

厥阴肝经对应足少阳胆经。

中医有“经脉所过,主治所疾”的观点,始于足部的六大经络得以调节,与之相连的脏腑也得以保健,从而达到调节人体健康的作用。

泡脚改善局部循环调节人体平衡

为什么疏通经络能够治病呢?中医专家称,关键在于经络的调节作用。例如中医针灸治疗时,针对血压高、血压低可能会扎同一个穴位,就是这个道理。经络的运行有自我调节的功能,通畅了经络,类似河水满了可以自动放掉一些,河水不足就自动补充一些。

《黄帝内经》中讲到“流水不腐,户枢不朽”——水流动起来就不容易发臭,门转动起来就不容易腐朽,意味着经络要保持通畅。经络不通畅,疾病就随之而来,而经络运行起来,失调的地方自然可以得到调节。打坐、运气功治疗疾病也是这个道理。

同理,泡脚的作用是让局部循环得到改善,有助经络通

畅,调节人体平衡,就可以达到治病、防病的目的。而中医养生讲究顺应自然,大自然有“春生夏长秋收冬藏”的特点,因此,“春夏养阳、秋冬养阴”就是养生的一大法则。春季需要养阳、夏季需要降暑,泡脚让经络运行起来,自然可以调节人体,实现不同季节的养生目的。

睡眠不好最好泡到三阴交的高度

“中医泡脚有五输穴的观点。”专家说,所谓五输穴是指井、荥、输、经、合,是十二经脉各分布于肘膝关节以下的五个重要输穴。一般来说,通常泡脚可以泡到“井、荥、输”,而最高的“合”超过了足三里部分,到达膝关节附近。

根据这一理论,泡脚的目的不同,浸泡的高度也应当有所不同。如果要保健到足三里,则需要泡到接近膝盖的高度,如果想调节睡眠,则可以泡到三阴交的高度。没有特殊目的的话,则一般泡到脚踝左右的高度即可。

有的人会担心:夏天温度

高,睡前泡脚会不会引起兴奋,影响睡眠?专家表示,恰恰相反,人体的主要脏器得到调节,身体好了睡眠自然也好。另外,三阴交和足底的涌泉是治疗失眠最好的穴位,泡脚泡到这两个穴位,也有利于治疗失眠。

一起把西瓜皮变成盘中美味



吃过西瓜,但你吃过西瓜皮吗?许多人吃完瓜后就把瓜皮扔掉了,这非常可惜。其实,西瓜皮中含有丰富的瓜氨酸,具有利尿作用,对于治疗肾炎水肿、肝病黄疸及糖尿病都有不错的效果。只要稍动心思,它就能变成盘中的一道美味。

西瓜皮的吃法多种多样,可凉拌成小菜,还可炒成味道鲜美的菜肴。这些菜品,不仅色香味俱全,还有很高的营养价值呢。所以,以后不要再乱扔西瓜皮啦。



●多味西瓜皮

原料:西瓜皮、糖、醋、花椒、油、生抽、干辣椒、盐。

做法:1.西瓜皮去掉外边的绿皮,切成薄片。
2.锅中放入少许的油爆香花椒,放入干辣椒炸香。
3.倒入切好的西瓜皮翻炒。
4.加入生抽、醋、糖煸炒均匀,加入一点水烧干。
5.小火焖至汤汁收干,瓜皮变成透明状加盐调味即可。
6.盛出放凉,放入冰箱冷藏1小时味道更佳。

●小贴士:

盐要少放,焖至瓜皮时不要担心西瓜皮的脆感,凉后自然会变脆的。

●凉拌西瓜皮

原料:西瓜皮500克、香油10克、味精2克、精盐5克。

做法:1.将西瓜皮削去外层薄皮,用冷开水洗净,切成小条,放入小盆内,加入精盐拌匀待用。
2.20分钟后,去掉盐水,加入味精、香油拌匀。香脆爽口,色泽碧绿的凉拌西瓜皮就大功告成了。

●脆炒西瓜皮

原料:西瓜皮、辣椒、花椒、蒜。

做法:1.西瓜皮去红瓢和外皮切成丁。
2.在西瓜皮里加入花椒、辣椒、盐腌上半小时。
3.腌过的西瓜皮会出很多水,将腌出来的水控干。
4.热锅冷油下蒜片爆香。
5.下西瓜皮大火稍作翻炒立即出锅。

●小贴士:

西瓜皮下锅炒,一定要大火,时间一定要短,这样炒出来才爽口。

●五花肉炖西瓜皮

原料:五花肉、干西瓜皮、干辣椒、葱姜、料酒、酱油、冰糖、八角、桂皮

做法:1.干西瓜皮洗净泡20分钟,把五花肉切成小块用水泡1小时。
2.把五花肉焯水,控干水分。
3.炒锅烧热把五花肉煸炒至微黄。
4.锅中放入少量的油加入冰糖,小火炒制糖色棕红。
5.放入焯好的五花肉煸炒均匀,加入酱油、料酒继续煸炒。
6.加入开水,放入葱姜、八角、桂皮、干辣椒,烧开后加入泡软的西瓜皮。
7.大火烧开转小火炖至1小时,收干汤汁即可。

●小贴士:

小火炒制糖色注意搅动,以免炒糊。

起床后先醒关节

早上起来,常会觉得浑身骨节活动起来都不太顺畅,有种僵硬感,患有骨关节疾病的人尤其明显,这种表现又被称为晨僵。

晨僵,是指病变关节较长时间静止不动后,在刚刚活动时会出现关节局部不适、不灵活之感,就像关节被胶粘着。症状轻者,活动后可减轻或消失,重者需要1小时或数小时才能缓解。晨僵出现在95%以上的类风湿关节炎患者中,也可能出现在骨性关节炎、风湿性关节炎等疾病患者身上。

从医学意义解释,晨僵是由于睡眠或运动减少时,炎性组织内水肿液蓄积,使关节周围组织肿胀所致。病人活动后,随着肌肉的收缩,水肿液被淋巴管和小静脉吸收,组织恢复柔软,关节活动就会再趋向灵活,晨僵也随之缓解。因此,只要关节活动减少或维持在同一位置较长时间,白天也可能出现关节发僵。

建议有关节疾病者早上醒后不要急于起床,应先通过锻炼增加关节的活动度,改善强直僵硬状态,这样还可以增强四肢的灵活性和面对突发情况的反应速度,防止受伤。锻炼前,可以通过揉搓、按摩或用热水袋热敷、红外线照射容易发生僵硬的肢体关节部位,使局部血流改善,肌肉放松。

活动手关节时,双手相互掰一下手指,或者将两手交叉扭动。活动腕、肩、膝等多轴关节时,按关节的各个方向依次进行运动,动作宜平衡缓慢,尽可能达到关节活动的最大幅度,然后稍加维持,用力大小以引起轻度疼痛感为度,每组动作重复20~30次,逐步牵拉挛缩与粘连的纤维组织,以保持和增强关节功能,使晨僵尽快缓解。

中年开始护好肘

有些老人发现自己的小指出现麻木症状,渐渐手肘和手指也变得不那么灵活。此时老人要注意不是患上肘管综合征。

肘管综合征常见于中年后男性,与肘关节体位不当、反复活动及创伤劳损有关。一旦发生肘关节屈曲过度或过久,会引起小指麻木,手部不能做灵活活动,如弹琴、绣花、捻针、捏笔写字等。如果只是偶尔的神经受压,比如枕着手臂睡觉,只造成暂时的功能损害,是可以恢复的。但如果是长期器质性损害,就是一个漫长的修复过程。因此,建议中年开始,就要护好肘关节。

建议从以下几方面改善:(1)伏案工作时,椅子应离桌边远一点,不要紧贴桌边坐;(2)睡眠时双手不要放在胸前,应放在肚脐以下;(3)闲暇时做一些肘部的按摩。比如按摩肘部:以左手掌沿右上臂外侧,由上向下按摩至肘尖30~40次。再沿上臂内侧,由上向下按摩至肘窝处30~40次。

黑眼圈要对症治

据报道,黑眼圈通常可以分成血管型、色素型、泪沟型、眼袋型四类,不同的类型诱因也不同,因此应该“对症下药”。

血管型 台北医学大学附设医院皮肤科主任王国宪表示,血管型主要是因为睡眠不足等原因,造成眼周血液循环不佳,加上眼周皮肤薄,外观就呈现蓝紫色的黑眼圈。建议保证充足的睡眠时间,适量补充维生素C、维生素K,涂眼霜时要轻柔按压眼周皮肤,平时还可以热敷或热敷。

色素型 这种类型主要是化妆不当或经常揉眼睛,导致色素沉淀产生的。建议做好眼部防晒工作、避开刺激性化妆品,少化浓妆、少揉眼睛,适量补充维生素A、维生素C。

泪沟型 这类人多是先天体质造成的,眼皮内侧与脸颊交界泪沟明显凹陷成黑眼圈,这类人应尽量保证睡眠充足。

眼袋型 受到年纪的影响,眼眶周围皮肤松弛、眼球脂肪凸出形成眼袋,在眼睛下方出现阴影的黑眼圈。建议避免所有会加速老化的生活习惯,如吸烟饮酒等,时常按摩眼睛周围,多做眼周肌肉运动等。

(本报综合)