

处暑 暑热渐退 调理脾胃是关键



想要远离心脏病? 每天20分钟轻量运动

每天20分钟的走路或者骑车,可以让一位60岁的人减少20%的心脏病发病率。

近日刊发在《美国大学心脏病学研究》刊物上的报告指出,短时间轻量的锻炼,比长时间高强度的锻炼对人体更好。这项由瑞典斯德哥尔摩卡罗琳斯卡机构发起的研究,针对33000名男士的健康状况进行了时间跨度从1998年到2012年的跟踪调查。

适当运动,适时适量,只要每天坚持半个小时,就能对身体有不小的好处。在报告中写道:“生活中有很多人一直都在想方设法地找理由不去锻炼,而当他们到了60岁左右的年纪,他们也经常会把年龄搬出来,说这么大年纪不适合再去做锻炼了。我们这份报告的研究就是希望给这些人一个动力,希望他们走出去,为了自己的身体,好好去锻炼一下。每天20分钟轻量的走路、跑步、骑车都可以,只要去尝试即可。”

当季勿急添衣 多吃温补食物

处暑意味着炎热夏天结束了,也预示着秋天即将到来,气候逐渐干燥,因此,要多吃些温补滋阴润燥的食物。除此之外,穿衣方面勿急添衣,这样不利于收敛阳气。

处暑后,不宜急于增加衣服。“春捂秋冻”之意,是让体温在秋时勿高,以利于收敛阳气。因为热往外走时,必有寒交换进去。但是,夜里外出要增加衣服,以保护阳气。

白天只要室温不高不宜开空调。可开窗使空气流动,让秋杀之气荡涤暑期热潮留在房

内的湿浊之气。但夜晚睡眠的时候,应关好门窗,腹部盖薄被,防止秋风流通使脾胃受凉。

在饮食上,处暑节气可吃温补食物。脸无痘、面不红者若有吃辣味的习惯,可适当吃些辣椒、胡椒之类食物;有饮酒习惯者可适量少喝点酒,其中白酒、黄酒一定要加温;主食以吃精白面补气为好;喜欢吃红枣、桂圆者,早晨可吃几颗;喜欢吃酸味者,可适量吃些酸味食品,酸味主收敛。

饭后一个姿势 教你自治胃病

乞丐蹲可以帮助治疗胃病,如果能长期坚持甚至有养生长寿之神奇功用。如果吃得过饱,这可是个最好的帮助快速消化的方式。

第一步:饭后,找一堵墙,最好找一个舒适的软垫(不可太软)。

第二步:站在墙前,屈膝下蹲,背要直,贴靠墙壁或靠在软垫上。1、女士:两脚并

注意事项:

每次蹲约十五分钟或更长,眼神内敛,收摄心神,专心下蹲,不可胡思乱想,更勿边蹲边与人交谈或玩手机,蹲的过程中如有打嗝、放屁等肠胃蠕动的现象正是乞丐蹲的最好功效,浊气下降自然打

拢,屈膝下蹲。2、男士:两脚微微分开(不可两脚并拢),屈膝下蹲,这样不会夹紧裆部,可以放松裆部,男女之别务必注意这个细节。

第三步:双手结孔子手印,自然放在膝盖上,放松身心。

第四步:头要中正,头顶百会与会阴穴成一条直线,屁股离地,紧压小腿肚上。

屁,千万不可忍屁不放。蹲的过程中有脚麻现象乃属正常,日久功深自然不会,且增加脚力,疏通经脉。饭后蹲十五分钟后,再配合缓慢经行,甚合养生之道。

处暑是农历二十四节气的第十四个节气,今年处暑时间是8月23日。处暑中的“处”有终止的意思,处暑的意义是“夏天暑热正式终止”。虽然在处暑时节,暑热已经逐渐消退,但是天气还未出现真正意义上的秋凉,炎热的天气丝毫不亚于盛夏之季,这也就是人们常讲的“秋老虎,毒如虎”。那么,在处暑时节,我们应该如何养生保健?为此,笔者专门请教了专家谢卫平。他对处暑如何养生,为我们提出几点建议。

调起居解秋乏 充足睡眠让精力更充沛

谢卫平说,处暑是天气由热转凉的交替时期,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,人体内阴阳之气的盛衰也随之转换。因此,从养生的角度来看,此时的起居作息应作相应的调整。在处暑时节,每天增加1小时睡眠,并且保证有质量的午觉,可以让入保持精神饱满,也可在冬天来临之前保存能量、养精蓄锐。

随着年龄的增长,人们体内的气血会呈现阴阳俱亏的状态,会出现白天没精神、晚上睡不着的现象。所以,尽量要在晚上10点前睡觉,最晚不要超过12点,要养成午睡的习惯。即便睡不着,闭目养神也能让身心得到休息。现代研究发现,每天零点至4点,

体内各器官的功能都降至最低点,12点至13点是人体交感神经最疲劳的时间。有统计表明,睡子午觉可降低心、脑血管病的发病率。因此,子午觉既有防病保健的意义,又符合养生道理。对于年轻人来说,充足的睡眠可以让学习工作精力更充沛,同时也可以减少“秋困”的出现。

秋燥易伤津耗液 多喝粥水除秋燥困扰

每年初秋,中医门诊的患者都会增多,其中不少是气虚、阴虚体质的人,症状主要是咳嗽、疲倦、易感冒、鼻炎、咽炎、胃痛、大便干燥等。入秋以后,雨水会明显减少,空气湿度渐渐降低,秋燥最容易引发咳嗽。许多人一到秋天就咳嗽不止,不少患者以为是喉咙炎症作祟,使用抗生素却收效甚微。其实,这种情

况往往是秋燥所致,秋燥是由外感燥邪所致,常常伴有感冒、咳嗽等症状。初秋常为温燥,通常表现为头痛身热、干咳无痰、呼吸不顺畅、心烦口渴、舌干等。

中医学认为,“秋季是多事之秋”,气候处于“阳消阴长”的过渡阶段,从立秋到处暑,秋阳肆虐,温度较高,加之时有秋雨绵绵,湿气较重,天气以湿热并重为特

色。白露过后,秋雨渐少,天气开始干燥,昼热夜凉,气候寒热相交,稍有不慎,容易伤风感冒,多种旧病亦随之复发。此时,人们应该多喝粥水补津液。除了多喝开水、淡茶、绿豆汤、大米粥、豆浆等,还要保持居住环境的湿度。最简单的办法就是在家中种花或养鱼,早晚多往地上洒点水,或用湿拖把擦地等。

调养脾胃是关键 切忌盲目“贴秋膘”

经过夏天的炎热“煎熬”,很多人脾胃功能相对较弱,食欲不强,因此饮食忌食辛辣刺激的食物,不要暴饮暴食,少吃过凉和不好消化的食物。现在天气湿热,比较适合吃健脾、去湿、养胃的食物,如赤小豆、薏仁米、莲子、扁豆、冬瓜,也可以吃些茯苓夹饼等。

“处暑过后意味着秋天的开始,但气温上还没真正进入秋天,桑拿天、雷雨天气依然较多,天气闷热,因此还要注意防暑去湿、养护脾胃,夜里不要贪凉,不要多吃冷饮,以预防胃肠道疾病。因为胃喜湿不喜寒,很多在夏天里食欲比较差的人,食欲逐渐好转,不知不觉开始吃

好的。一些中老年人,按中国人的饮食习惯,还讲究“贴秋膘”。不过,千万不要急着盲目“贴秋膘”,因为此时人的胃肠功能还没有调理过来,还是要以植物性食物为主,多吃蔬菜、水果、谷物、豆类、薯类、食用菌类等,少吃高热量、难消化的肉食。”

“收”“养”兼顾保阴气 适量运动提高身体适应能力

秋季养生不能离开“收”、“养”这一原则,要把保养体内的阴气作为首要任务。运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,可以选择轻松和缓的项目。尤其是体质虚弱者,以防出汗过多、耗气伤阴。

登山是秋季

户外运动的不错选择。登山能增强人体的呼吸和血液循环功能,使人的肺活量及心脏收缩力增大,对哮喘等疾病还可以起到辅助治疗的作用,并能降低血糖,增加贫血患者的血红蛋白和红细胞数量。爬山时,温度变化较为明显,可使人的体温调节机制始终处于紧张状态,从而提高人体对环境变化的适应能力。此外,处暑后郊游登山能使人吸收空气中更多的负氧离子,对

人的神经系统具有良好的营养和调节安眠作用。

需要注意的是,登山是一种负重运动,膝关节承受了整个身体的重量,特别是在登上一级台阶关节还未伸直的情况继续登另一级台阶,膝关节一直处于半屈状态,会对关节造成较大负担。有骨关节炎的患者不适宜选择此项运动,体弱者不可一味强调登山的保健效果。

八大排毒食物宜多食

处暑到来,人体毒素易淤积,天气也渐趋干燥。容易产生口干舌燥、喉咙发炎等不适症状,这就表明火候旺盛该下火排毒了,处暑养生应该多食用些排毒食物。

1、海带

海带中的褐藻胶因含水率高,在肠内能形成凝胶状物质,有助于排除毒素物质,阻止人体吸收铅、镉等重金属,排除体内放射性元素,同时有助于治疗动脉硬化,并可防止便秘和肠癌的发生。海带中还含有大量的碘,可以刺激垂体,使女性体内雌激素水平降低、卵巢机能恢复正常,消除乳腺增生的隐患。

2、黑木耳

黑木耳中的植物胶质有较强的吸附力,可将残留在人体消化系统内的杂质排出体外。对胆结石、肾结石等也有化解功能。黑木耳还能减少血液凝块,预防血栓病的发生。

3、南瓜

吃南瓜可以有效地防治高血压、胆结石、糖尿病以及其它肝肾病变,帮助肝、肾功能减弱患

者提高细胞再生能力。南瓜中富含的果胶,可以延缓肠道对糖和脂质的吸收,还可以清除体内重金属和部分农药,故有防癌防毒的作用;南瓜中富含的钴是合成胰岛素必需的微量元素。南瓜还能消除致癌物质亚硝酸胺的突变作用。

4、胡萝卜

胡萝卜对改善便秘很有帮助,富含β-胡萝卜素,可中和毒素。

5、苦瓜

苦瓜中有明显抗癌生理活性的蛋白质。能够激发体内免疫系统防御功能,增加免疫细胞的活性,清除体内的有害物质。

6、莲藕

莲藕的利尿作用,能促进体内废物快速排出藉此净化血液。

7、绿豆

绿豆具有清热解毒、除湿利尿、消暑解渴的功效,多喝绿豆

汤有利于排毒、消肿,不过煮的时间不宜过长,以免有机酸等受到破坏而降低作用。绿豆常食能帮助排泄体内毒素,促进机体的正常代谢。绿豆具有强力解毒功效,可以解除多种毒素,绿豆可以降低胆固醇,又有保肝和抗过敏作用。

8、燕麦

燕麦能滑肠通便,配合纤维促进肠胃蠕动,发挥通便排毒的作用。

(本报综合)

