

清秋润燥 “肺腑”喜欢你笑

秋季既是养肺之际,又是伤肺之时。秋燥分为“温燥”和“凉燥”,前者见于初秋天气尚热或久晴无雨的时候;后者则见于深秋天气转凉之时。

专家建议,一旦出现可疑的“干燥症”不要不当回事,而应及时调治以润燥,解除对肺乃至全身的“威胁”。润燥养肺的方法多种多样,而“笑”可能是其中最“便宜”且有效的一种。



秋天养肺,最好笑口常开

专家表示,养肺的方法多种多样,“笑”可能是最“便宜”且有效的一种。

中医有“常笑宣肺”一说。而现代医学也有研究证明,笑对机体来说的确是最好的一种

“运动”,不同程度的笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等器官有适当的协调作用。尤其是对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使

呼吸通畅。另外,人在开怀大笑时,可吸收更多的氧气进入身体,随着流畅的血液行遍全身,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

专家提醒,笑虽可祛病健

身,但必须适度,否则会乐极生悲。尤其是患有高血压和动脉硬化者及手术后的病人都不宜放声大笑、狂笑。孕妇也不宜经常大笑,以免造成腹部猛烈抽搐致早产或流产。

腹式呼吸,能扩大肺容量

适度的呼吸动作有助于清肺。以下是两种比较简单有效的呼吸法,大家不妨一试。

腹式呼吸法:伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动

来呼吸,这种呼吸方式目的是增加肺容量,尤其有利于慢阻肺和肺气肿病人病情的恢复。

缩唇呼吸法:快速吸满一口气,呼气时像吹口哨一样慢

慢“吹”出,目的是让空气在肺里停留的时间长一些,让肺部气体交换更充分,支气管炎病人可常做。

另外,也可直接用吸入水

蒸气的办法使肺脏得到滋润。方法很简单:将热水倒入茶杯中,用鼻子对准茶杯吸入,每次10分钟左右,可早晚各一次,有气管炎的患者不宜。

每晚临睡前,多按迎香穴

按迎香穴:将两手拇指外侧相互摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右,然后,按摩鼻翼两侧的迎香穴20次(位于鼻唇沟

与鼻翼交界处),每天早晚各做一至两组。

叩肺俞穴:每晚临睡前端坐椅上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放

松,意守丹田。吸气于胸中,两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴(位置在背后第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处)数十下,同时抬手用掌从两侧背部

由下至上轻拍,持续约10分钟。这种方法可以舒畅胸中之气,有健肺养肺之功效,并有助于体内痰浊的排出,且可通脊背经脉,预防感冒。

身体虚弱者,不宜耐寒锻炼

健肺气功:秋主收藏,故进行锻炼时应以静功为宜。比如,可在每日晚餐1—2个小时后,先慢走10—15分钟,然后找一环境安静、相对开阔的地方,站身后全身放松,两眼徐

徐向前平视,双足迈开与肩同宽,双掌相搭掌心向上,放于肚脐下3公分左右的位置,吸气时收腹,再缓缓呼气放松。练习半小时,对健肺很有帮助。

耐寒锻炼:通常用冷水洗脸、浴鼻,身体健壮的人还可用水擦身、洗脚甚至淋浴。有研究表明,适当的冷水锻炼对预防伤风、感冒、支气管炎等呼吸道疾病有一定的效果。

除了冷水锻炼外,还可选择一些有助于提高抗寒锻炼的有氧运动项目,如登山、冷空气浴、坚持秋冬泳等。需要注意的是,身体虚弱者不宜耐寒锻炼。

好姿势让你挺拔让你健康

“好的体态让人看起来更精神”、“采用正确的姿势在视觉上更显瘦”……在看重“颜值”的时代,一切能让人看起来更美的方法都受到前所未有的关注。专家指出,好的体态确实能达到上述效果,不止如此,保持良好的体态,更与健康相关。许多疾病就是长期的不良姿势造成的,因此,改变不良姿势,绝不是个小问题。

姿势长期不正确会致病

“姿势与健康的关系非常大。”专家表示,不良姿势在医学上被认为是致病因素,容易给身体带来慢性劳损。

短时间的不良姿势影响不大,可长此以往就容易得病,这也是很多职业病的罪魁祸首。而且,长期的不良姿势不仅损伤脊柱,对关节、肌肉、血运等因素都会产生不良影响。

最佳姿势负损伤最小

什么样的姿势才是正确的?专家表示,理想的姿势应当是对身体负损伤最小、获益最大的。

理想的坐姿:双脚着地或者脚后跟着地、脚尖下有支撑物微微翘起;大腿和小腿之间形成钝角,但角度也不

要超过145°;腰背部直挺或腰部有支撑物,头部不前倾也不太过后;双脚最好可以支撑在桌子上。理想的站姿:双脚打开与肩同宽,重心不偏移,屁股、腰部、后脑勺在一条直线上。这样的姿势对身体的损伤最小。

工作一小时就起身活动

很多人平常很少会意识到自己姿势的错误,被提醒之后,又立马想要采取理想姿势,很快就坚持不住。

要改变不良坐姿,首先要对自己做评估,如果情况比较严重,要一下子保持理想姿势是非常困难的。评估方法很简单,采用理想姿势。如果坚持的时间长,则说明损伤不会太大;如果一会儿就感觉到腰酸背痛、身体不舒服,可能情况相对严重。

其次,适当休息。理想的休息间隔是45分钟至1小时,无论工作多久,每到整点就起来活动一下,这样的方式简单不费脑,更容易执行。

最后,还要适当加强锻炼。专家指出,适当的运动不仅可以锻炼关节、肌肉等劳损部位,还能够提高身体防御能力、提高骨密度,保持健康体魄。



养生堂

“四大名补”,一个都不能少

进入秋季时节,天气渐渐转凉,天干物燥,我们的身体也变得“脆弱”起来,因此,秋季要适当“进补”。那么秋季吃什么补身呢?事实上,只要搭配得当、正确食用,普通食材也可称得上秋日“四大名补”。

莲子>>>

莲子有很好的滋补作用,秋天食用有养心安神、健脾补肾、止泻固精等功效。不仅有助于缓解失眠等,对易患咳嗽、哮喘等肺部疾病的人来说,莲子还可以通过补肾增强免疫力,达到润肺的效果。

市场上的莲子有红莲子和白莲子之分,红莲子口感较硬,但补肾、补血效果更好;白莲子口感香糯,健脾的功效更强。

芡实>>>

芡实是睡莲科植物芡的干燥成熟种仁,又称“鸡头米”、“鸡头”等。中医认为,芡实入脾肾二经,能健脾祛湿、固肾止泻,有“补而不峻”、“防燥不腻”的优势。

鲜芡实或干芡实泡水后可直接嚼服,也可熬粥、煲汤或与莲子、山药、白扁豆等食物一同食用。将鲜芡实去皮后冻在冰箱里,可较长时间保存,补肾效果更好。

栗子>>>

栗子含有糖类、蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质等丰富的营养成分。中医认为,栗子有养胃健脾、补肾强筋等功效。

栗子可生食、炒食、加水煮食等,在众多食用方法中,生吃栗子,且缓慢咀嚼、徐徐咽下时的补肾效果最佳,对体虚乏力或肾虚导致的腿脚无力等症状效果良好。需要注意,食用栗子每日最好不超过10颗。

花生>>>

花生是一种高蛋白的油料作物,自古享有“长生果”的美誉。花生红衣(即花生皮)补气止血的作用更强,需要补血的人可挑选红衣多的小粒花生,而煮粥、打花生浆则可以挑选大粒花生。此外,醋泡花生仁、用生花生壳煮水喝,还有一定的降压效果。

需要提醒的是,少数人吃花生可能引起过敏反应,这类人需要避免食用花生或花生制品。

“四养二防”,让你生命不老

立秋节气已过,在这个时候,夏秋季节交替使得气温变化较大,稍不注意我们就会引发感冒、咳嗽等病症,因此,立秋我们要尤其注重身体养生。

精神调养>>>

立秋是由阳盛逐渐转变为阴盛的时期,也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。秋季养生,应以“收养”为原则。要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,同时还应收敛神气,以适应秋天容平之气。着衣不宜太多,否则会影响机体对气候转冷的适应能力,易受凉感冒。

饮食调养>>>

秋季燥气当令,易伤津液,故饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒食”。更有主张入秋宜食生地粥,以滋阴润燥,可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。

起居调养>>>

立秋之季应开始“早卧早起,与鸡俱兴”。早卧以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。

运动调养>>>

秋季是运动锻炼的大好时机,每人可视情况选择不同的锻炼项目,如太极拳(剑)、集体舞、瑜伽、游泳、柔软操、拉筋、快走、慢跑、爬楼梯、长跑、滑旱冰、跳绳、踢毽子、打羽毛球等。

预防“空调病”>>>

立秋以后,早晚天气偏凉,空调开放时间不易过长,夜里最好不开或只开除湿。这样,既可降温祛暑,又可预防空调病。处在空调环境中的人们经常喝点姜汤。生姜具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效,可有效防治“空调病”。

食品、衣物防霉变>>>

立秋之时降雨增加湿度大,天气闷热,食品、衣物很容易发生霉变。衣物洗后最好晾在阳台上,阳光照射、通风可防霉变。冬天衣物也应每月拿出通风日晒,防止发霉。总之,立秋之时天气仍然很热,暑湿未去,还应防暑降温、防霉变。

(本版综合)