

中医保健

脾胃是否健康 “看一看”就知道

秋天进补需要先调理好脾胃,如何判断我们的脾胃是否健康?平时注意观察以下几点:

看脸色:若面色暗淡萎黄,则是脾虚的表现。

看嘴唇:脾胃功能好的人嘴唇红润,干湿适度;反之嘴唇发白、没有血色,甚至发暗。

看手掌:正常的手掌是润泽的淡

红色,大、小鱼际饱满。脾虚的人手掌颜色淡黄或淡白,大、小鱼际不饱满,有皱褶。

看眼睛:脾胃正常时下眼睑是红润的,反之则是淡白的。

看舌头:正常舌象舌质淡红,舌苔薄白。脾胃不好的人,舌质淡暗、舌体胖大、舌头两边有齿痕、舌苔白而厚腻。

杨师

一套运动操 养护好舌头

中医学认为,人的舌头与内脏有着密切的关系。因此,经常运动舌头,可加强内脏各部位的功能,强身健体,延缓衰老。

舌抵上腭 静坐闭目冥心,舌尖轻舔上腭,凝神静气,调和气息。

用舌尖轻轻抵住上腭,再用舌尖在上硬腭处正反转圈各36次。当唾液充满全口后分3次咽下。咽时要汨汨有声,直送下丹田。久行此法,五脏邪火不炎,气血流畅,百脉调匀,有益寿之功。

赤龙搅海 用舌尖舔摩内侧齿龈,从左至右,由上至下,紧贴上下牙龈转圈,正反各36圈,然后用舌尖舔摩上唇颊侧和下唇颊侧36圈,顺序同上。当唾液充满全口后分3次咽下。此法久之可固齿,健脾胃,轻身祛病。

鼓漱华池 口唇轻闭,舌在舌根的带动下在口内前后蠕动共36次。当有津液生后要鼓漱有声,唾液充满全

口后分3次咽下,并用意念引入丹田,此谓“玉液还丹”。此法玉液灌溉五脏,润泽肢体,久之身轻体健,步履轻捷。

赤龙吐芯 把口张大,舌尖向前尽量伸出,使舌根有拉伸感觉,当舌不能再伸长时,把舌缩回口中,一伸一缩共36次。唾液充满全口后分3次咽下。此法利五脏,久之可回春驻颜。

张口结舌 张大口,伸长舌,口中如有津液生后可仰头咽下,心中默数81个数后收功。久行此法有通气、消食、驻颜去皱之效,对面部神经疾患也有疗效。

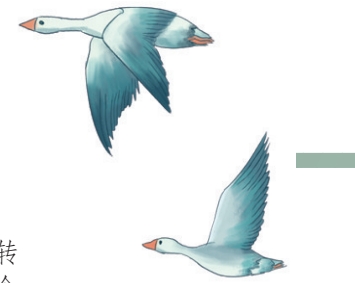
揉搓舌柱 先将舌体向上翘起,以暴露舌柱,再用一手拇、食指两指端,伸入口内捏住舌柱作轻轻揉动,片刻即止。久行此法具有疏通经络,清热生津的作用。练舌保健法每日早、中、晚各做一次,久之可加强内脏各部位的功能,使人容光焕发,健康永驻。

高继明



白露秋意浓 滋阴好养生 润燥多喝粥 锻炼舒心情

再过两天,就是白露,作为二十四节气中第十五个节气,此时天气逐渐转凉,日间有阳光尚热,傍晚后气温便很快下降,昼夜温差大。作为秋天第三个节气,白露时节养生应从关注防寒保暖、调节饮食,加强锻炼等方面入手。



1 注意起居,暖身不露

春夏暖风逐渐被秋冬凉风所更替,气温下降也是越来越快。正所谓“白露秋分夜,一夜冷一夜”,于是便有“处暑十八盆,白露勿露身”,意思是说,处暑时天气还很热,每天洗澡需用一盆水,过了十八天,就用了白露,就不能赤膊露体了,应注重保暖,以免损伤脾胃阳气,导致感冒、腹泻等不适。

由于该时节昼夜温差较大,夜晚入睡时慎用空调,适度通风,促进室内空气流通,建议盖薄被入睡,以免后半夜着凉,风寒侵袭。此外,老年人对寒冷变化适应性差,容易导致高血

压、冠心病、脑血管病等多种心脑血管病,也有部分人群可能因受凉导致关节疼痛,因此,有基础疾病的人群一定要注意防寒保暖,及时添加衣物。

白露过后,应尤其注意腰腹部、膝关节等部位的防寒工作,避免凉风侵袭。“白露身不露,寒露脚不露”,白露节气之后,人们穿衣服建议以长袖长裤为主,不再穿凉鞋,可常用温水泡脚,防止脚底干裂,有助于防秋燥,并可促进下肢循环,改善虚寒冷痛。泡脚水温以40℃为宜,每次泡20-30分钟。另外,建议撤掉凉席,避免腹背受凉。

2 饮食清淡,注重养阴

白露节气要注意饮食,尤其对过敏体质的人来说,在饮食调节上更要慎重,建议以清淡、易消化且有营养的食物为主。白露起,秋燥起,容易耗伤人体津液,从而出现口苦咽干、大便干结、皮肤干裂的表现。中医认为,肺与大肠相表里,以上症状具有相关性,应注意滋阴润肺,多吃梨、银耳、百合、枸杞、萝卜等。蔬菜要选富含维生素C的,比如南瓜、胡萝卜、芥蓝、菠菜等。针对过敏体质者,鱼虾、螃蟹、韭菜花、黄花、胡椒等发物尽量避免,谨防发病。

另外,建议大家谨慎“贴秋膘”。虽说夏季损耗过多,初秋之际可适当饮食调养,可补充

夏季损耗。但现在人们生活条件较好,不存在营养缺乏问题,所以,即使秋凉以后食欲大开,也应应以清淡营养为主,切忌过于油腻,以免进补过度,引起肥胖。

同时,建议大家该时节多喝粥,既能补水防秋燥,又能为身体补充营养。推荐菊花百合大枣枸杞粥,菊花有疏散风热、清肝明目、清热解毒的功效,对高血脂、高血压等慢性疾病有很好的调理作用;百合可养阴润肺,清心安神,止咳化痰;大枣有补中益气、养血安神、养心补脾、保护胃气的功效;枸杞可滋补肝肾、明目、益精血。秋季饮用菊花百合大枣枸杞粥,可滋补五脏,清热润燥。

3 加强锻炼,舒畅心情

秋季时,呼吸系统疾病发病率升高,咳嗽、慢性支气管炎、支气管哮喘都可能发作。因此,白露节气的养生重点是加强身体锻炼,可以进行散步、慢跑等。秋易悲,容易调动抑郁情绪,要注意情志养生,保持愉悦的心情,多与他人交流,不要憋屈自己。

白露时节秋燥渐凉,中医养生以滋阴、润肺、健脾、补肾为主,此时可按摩三阴交等穴位,可调节肝脾肾三脏功能,疏肝、

健脾、补肾。体质偏于虚寒者,亦可进行艾灸。

三阴交定位:小腿内侧,足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方。

按摩:拇指点揉,酸胀为度,每分钟60-90次,每日1次。

艾灸:点燃艾条,距穴位2-3厘米处进行艾灸,使局部感觉温热,每次5-10分钟,灸至皮肤红晕为度,每日一次。

俞捷 张兆慧



链接

白露养生有三果

白露养生方面要提防秋燥易伤人体津液,饮食方面应以滋阴润肺为佳。很多秋季上市的水果食物可以起到润肺生津,益气健脾的作用,比如龙眼、大枣和核桃。

龙眼:养心安神、益气补脾

福建福州有个传统习俗叫“白露必吃龙眼”。民间认为在白露这一天吃龙眼有大补身体的奇效。但其实作为药食同源的中药材,龙眼本身就有益气补脾、养血安神,安神益智等多种功效,很多药

膳食谱中用龙眼肉搭配其他食材,用来缓解因贫血、失眠等引起的不适症状。

龙眼粥 龙眼干、粳米、莲子、芡实等一同加水煮熟,可根据个人口味调入糖少许,可改善因思虑过度、劳伤心脾导致的贫血、神经衰弱、烦躁、失眠等不适症状。

大枣:补脾和胃,益气生津

民间有俗语“白露打枣,秋分卸梨”。白露前后,正是大枣成熟的季节,现在很多鲜枣上市,中医认为大枣性质平和,能培补脾胃,

为调补脾胃之常用食品。自古被列为“五果之一”。大枣中还含有较多的维生素C和维生素P,算得上是营养价值较高的果类。

红枣汤 红枣10~20枚,煎汤常服,可用于改善脾胃虚弱引起的倦怠乏力、血虚萎黄、神志不安等不适症状。

大枣茶 用煎煮大枣汤液来泡红茶饮用,可适当调入红糖,具有温补脾胃,生津止渴的作用,适合脾胃虚弱者饮用。

核桃:补肾固精,温肺定喘

白露时节除了有大枣之外,还有核桃。《本草纲目》中描述核桃味甘性温,入肾、肺经,具有补

肾固精,温肺定喘,润肠的作用。核桃仁质润且滋补,适于老年体虚、病后津亏所致的大便秘结,头晕耳鸣等人群食用。

五仁粥 芝麻、松子仁、核桃仁、桃仁、甜杏仁各10克,粳米200克。将五仁混和碾碎,入粳米共煮稀粥。食用时,加白糖适量,每日早、晚服用。滋养肝肾,润燥滑肠。适用于中老年人气血亏虚引起的习惯性便秘。

需要注意的是,那些因为痰火积热、阴虚火旺而导致的咳嗽、泄泻便溏的人群,不太适合进食核桃,如果要吃,请在中医营养师的指导下,合理搭配其他食物后进食。

姬薇

健康新知

凉意渐浓,您的养生清单该上新了

夏天的热烈缓缓落幕、秋日的凉意铺陈开来,专家提醒,气候由热转凉、昼夜温差逐渐拉大,人们体感分明,需逐渐适应,此时您的养生作息及食谱都要调整上新了。

护“鼻”“肤”

皮肤是抵御外界风寒入侵人体的第一道屏障。中医认为“肺主皮毛、开窍于鼻”,秋凉之时,大家随身携带一件轻薄防风“皮肤衣”,以“肤”护肤,避免发生感冒、关节痛等,还可搭配一条柔滑的丝巾,保护后颈部防止受风。此时节,鼻子是呼吸系统的保护对象,宜经常使用冷水洗脸洗鼻,有助于预防流感。秋高气爽,建议居室多开窗透气,可在空气清新之处“吐故纳新”。

尝秋果

夏吃瓜、秋吃果,包括水果、坚果等,口味选择宜多酸少辛,可生津消热通便。比如葡萄能健脾和胃,对气血不足体质有补益功效;石榴能生津止渴润喉,并富含花青素等有助人体抗氧化、滋养皮肤;秋梨堪为应季水果之皇,能养肺生津、缓解秋燥,番茄、乌梅也是不错的选择。如果愿意动手,不妨做一杯五汁饮(雪梨、荸荠、芦根、麦冬、藕汁),可缓解发烧后和糖尿病患者的口干舌燥症状。坚果中杏仁能润肺止咳,富含蛋白质、B族维生素等,辅助缓解皮肤干燥、口角炎、舌炎等,推荐每日进食20克以内。其他如核桃、榛子、花生等有助人体获取维生素E和微量元素,有滋养润肠功效。不过,五香或微烤的坚果易使人口咽干燥,除控制摄入量外,还需配合补水。

解秋乏

融入自然。秋天天高云淡,慢跑骑车、郊外畅游、登山远眺有助于人体吸收大自然的阳气。登山前注意准备帽子和薄外套,防止多汗后受风。老年人可做操快走,缓中加力,锻炼骨骼肌的同时还能改善心肺功能。

“顶”起精神。劳累困倦时,端坐闭目,用手掌大鱼际按摩百会穴(两耳尖直上到头顶,和头正中线的交点),顺时和逆时针方向按揉30圈,完成3组,以局部微感胀热为宜,能升发阳气。头痛、失眠者,用空掌心轻轻叩击百会穴,每次10下、完成3组。久对电视、视物疲劳时可配合双耳垂揉按,拇指和食指配合,多次轻轻按揉,每次1分钟,具有清心明目作用。

“戏”解困乏。中医五禽戏通过肢体锻炼,促进气血通畅、保养脏腑。“鸟戏”主肺,应和秋季。人体直立时模拟鸟儿水平展开双臂,上举过头、下落平肩,配合单膝90度交替上抬(建议“四八”拍节奏),可补肺气、宽胸膈,增强血氧交换。宣磊

不露足

出伏之后,昼热夜凉。中医认为“寒主收引”,足底足跟部主要是肾经循行之处,受寒易引发抽筋等。此时宜遵从白露“不露足”的原则,切勿再穿夏季“凉拖”,防止承受“足跟痛”之苦。另外,足部受凉还可导致腹痛腹泻,脾阳虚体质者尤其要足部保暖。晚上可做做“足浴”,用纯热水或在热水中加一些具有散寒、活血、通经络作用的姜片、盐、艾叶、花椒等泡足,适合体虚老人和寒湿体质的日常保健,能缓解手足冰凉、减轻下肢水肿,注意水温避免烫伤。下肢动脉硬化、风湿痹

中秋特惠 厂家限时半价抢购

正宗陕西富平高品质羊奶粉

羊浓优淳——正宗陕西富平高品质羊奶粉;富含多维、富硒、高钙,特别添加益生菌、牛磺酸,营养丰富易吸收,不含蔗糖,特别适合中老年人。为了答谢广大消费者的支持,中秋特惠,厂家限时半价特惠!

活动细则:中秋特惠,厂家限时半价特惠,一盒仅需60元,每盒375克!一盒12盒,每人限1箱包邮,每个家庭限2箱,数量有限,售完为止。本次活动的产品都是都是近期生产。

申领热线: 400-9923-909



益生菌限时团购 每天只需1块9

随着年龄的增长,进入老年后,人体代谢功能就会降低,影响食物的吸收。此外,老年人食道蠕动和胃肠到排空速率减低,大便通过肠道时间延长,经常发生便秘,实际上是肠道内的有益菌逐渐减少甚至消失,腐败细菌则大量增加,容易导致肠道内菌群失衡。中老年人应及时补充益生菌,维持肠道微生态系统平衡。白云山益生菌富含多种维生素及微量元素,帮助你把肠道活动起来,每天服用守护肠道健康,特别适合中老年人一年四季长期饮用。白云山益生菌维护肠道有动力,健康添活力。

广州白云山益生菌粉, 半价团购半年量, 加1元再加送半年量, 每天只需1块9, 非常超值划算!

0532-80632815 400-6179-028 疫情期间提前预约店
老年生活报康康康康康店(延安三路190号-4丽达购物广场旁)
125.206.218.220.25.32到延安三路南九水踏下车即到; 225.232.314.215.206.218.220.25.32.104海信立交桥南脚下
车泊延安三路直行300米丽达购物广场旁; 地铁2号线芝泉路B出口站延安三路往北直行400米丽达购物广场旁。



大儒出书服务社

你想出回忆录、家谱、作品集、书画册吗?
青岛大儒出版社从2012年至今的专业发展,是您理想的选择。我们可以帮您撰写文书稿、出版书籍、发表作品。
诚信经营,质量至上。
我处是《中国海洋大学出版社》青岛事业部出版部

地址: 青岛市市南区中山路百盛大厦2205室
电话: 13165033554 0532-81161227

花好月圆 钜惠中秋

青报中秋团购会 低价实惠更放心 到青报各市民服务中心及发行站均可体验选购

千里明月寄相思,一口乡味情更浓。中秋佳节,传递心意。值此中秋佳节来临之际,青报集团携手喜旺、龙大、蒙牛、青食、长生、鲁花等战略合作伙伴,为您精选百余款高品质中秋节礼,所有商品均经过严格筛选,保障品质的同时享中秋团购钜惠低价,好礼好价,一站购齐!一键下单,专业配送队伍送货到家。为您省心省力!

青报发行中心站	市南区沂水路8号甲	82792985
青报山西市民服务中心	日野路2号网点西侧	82610831
青报市南市民服务中心	逍遥三路22号(逍遥花园28号楼1-101)	85771931
青报南京路市民服务中心	太湖路17号102户	85832526
青报抚顺路市民服务中心	抚顺路一号	85618329

青报浮山新区市民服务中心 <th>浮山后四小区67号楼网点<th>88756062</th></th>	浮山后四小区67号楼网点 <th>88756062</th>	88756062
青报李村东市民服务中心	合川路10号2-6网点	87653323
青报沧口市民服务中心	永平路32号奕	84634621
青报崂山市民服务中心	崂山区梅岭东路22号	88897414
青报城阳市民服务中心	城阳区长城路371号	87868071
青报开发区市民服务中心	紫金山小区21号楼1单元101室	86885703