

大暑养生:省苦增辛 调气运湿

7月23日将迎来大暑节气,大暑是夏季的最后一个节气,正所谓“小暑不算热,大暑正伏天”。这个节气前后,我国大部分地区迎来一年中最热的一段时间。此时过热易中暑,贪凉又会引起风寒感冒。医生提醒,大暑养生格外重要。

气活血,为下一个季节的养生打下良好基础。

2 调气运湿谨防中风

大暑时节应“使气得泄”。“气”的正常运动是祛湿的关键环节。中医认为“久卧伤气”。暑夏之时,人容易倦怠。如果长时间卧床,躺着不动,会导致精神昏沉,萎靡不振。因此应适当运动至微微汗出,并及时擦汗,更换干爽的衣物,以防感冒。通过“动则气动”“气动则湿动”来达到运化水湿的效果。另外如果频繁出入空调房,忽冷忽热,容易造成脑血管痉挛,甚至出现脑部血液循环障碍而引发中风。

提醒中老年朋友,如果出现中风征兆,应及时就医,不可延误救治时机。中风征兆可表现为一侧面部或肢体

无力麻木;失语和认知、行为功能改变;短暂发作性眩晕、头昏或四肢突然无力跌倒;血压突然大幅度波动,伴头昏、眼花、耳鸣或耳聋;头痛突然加重,或由间断性头痛变为持续性剧烈头痛,伴恶心、呕吐、颈部发僵等。

3 自我推拿手法

大暑时自然界阳气升发至顶点,养生宜顺时护养体内阳气,调气运湿,在此介绍三个自我推拿手法。

掐揉大椎:正坐低头,大椎穴位于人体的颈部下端,位于第七颈椎棘突下,即颈部高骨下凹陷中,用掐法,1分钟。一手置于颈后,中指置于大椎穴,颈部放松,利用中指指甲掐揉大椎穴,力度适中,掐揉12分钟。可清热祛风除湿。

揉按阴陵泉:阴陵泉穴位于小腿内侧,膝下胫骨内侧缘凹陷中。坐位屈膝,拇指置于阴陵泉,利用拇指指腹按揉阴陵泉穴,力度适中,按揉1~2分钟。可健脾化湿。

指揉外关:外关穴位于腕背横纹上2寸,尺骨和桡骨之间。拇指置于外关穴,利用拇指指甲掐揉外关穴,力度适中,掐揉1~2分钟。可畅通三焦,沟通内外。 杨子炀

夏季甲亢易反复怎么办

夏季到来,甲亢患者数量要比平时增加20%。甲亢患者大多“耐冬不耐夏”,甲亢患者安稳度过夏季,可注意以下几点:

避免高温 静养为主

甲亢患者夏天户外活动应避免高温,运动注意动静结合。甲亢初发时本身代谢过于旺盛,心率快、出汗多,夏季炎热会使汗泄太过,暑邪耗气伤津,加重心悸口渴,还可能出现胸闷。甲亢患者宜静养为主,当症状基本控制时,选择清晨

或傍晚,去公园、湖边等空气新鲜的地方做些舒缓运动,运动后切勿立刻冲冷水澡。

清淡饮食 保护肠胃

甲亢患者代谢快、消耗多,故宜摄入足够热量,补充蛋白质和维生素。炎炎夏日,甲亢患者要注意保护胃肠功能,少吃辛辣刺激性食物,饮食以清淡为主,如冬瓜、荸荠、藕等食物甘寒滋阴,苦瓜清热、西瓜可清暑利尿。饮品也尽量避免刺激性的咖啡、浓茶类,可选择

绿豆汤或代茶饮,如乌梅、麦冬适量泡水代茶饮。

晚睡早起 调养心神

夏季宜晚睡早起,子时大睡、午时小睡,适当晚睡。甲亢患者本身易急躁、爱发脾气,加上盛夏酷暑,人更容易心情烦躁。患者要使自己的情绪平稳下来、心平气和,切忌因躁生热,防止心火内生。可以按揉阴郄穴宁心安神,养阴止汗。取穴位置:神门(手腕第一横纹靠小指一侧,手前臂可触摸到的大筋处)上0.5寸,大约半个拇指的距离,按压有酸痛感处。 刘旭

招财猫。单手做招财猫动作,注意手的上臂尽量保持与地面平行,前臂尽量与地面垂直,20个为1组,两手交替完成,每天每个手臂3组。

扩胸。双肘抬高与地面平行,双手掌朝下,收于胸前,慢慢扩张胸部和手肘关节,手肘保持与肩水平,尽量将手掌和手臂外展,扩展胸部,保持5秒,缓缓还原为起始动作,10次为1组,每天做6组。

以上几个动作每天做一遍,坚持3周左右肩周炎可明显缓解。 沈甜

六个动作缓解肩周炎最有效

恰录运动可以有效缓解肩周炎,那么做什么样的运动最有效呢?

手指爬墙。面对墙壁站立,用患侧手指贴墙缓缓向上爬,当爬到感觉已经是您的最大向上限度的时候,保持这个姿势5秒,记住位置,然后缓慢地爬回起始位置,5次为1组,每次之间休息30秒,每组之间休息2分钟,刚开始的时候建议每天做5组。

肩部环绕。两肩向前绕环50次,休息30秒后,往后绕环50次,为1组,每天做3组。

后展肩。两肩尽量向后展,后展到最大幅度后,保持1~2秒,复原到起始位置为1次,50次为一组,组间休息30秒,每天做5组。

摸后脑勺。两手交替触摸后脑勺,左右手各50下为1组,每天做4组。

链接

大暑食疗方推荐

茯苓山药龙眼粥

材料:茯苓30克,小米50克,芝麻10克,龙眼肉10克,山药30克,大枣15克,桑椹20克。制法:茯苓、山药洗净冷水浸泡2~4小时,加适量水用大火煮沸,然后加入小米等其他食材一起小火煮30分钟左右即可。功效:补气和中。

薄荷五豆汤

材料:绿豆、赤小豆、黄豆、黑豆、白扁豆各20克,薄荷5克。制法:以上五豆清洗浸泡后加水适量,大火煮沸后,小火续煮30分钟,加入薄荷及糖适量再煮5分钟,放温后代茶饮。功效:解暑利湿,健脾益肾。适合平素身体偏虚,暑热夹湿之人。

百合赤豆粥

材料:粳米50克,小米30克,赤小豆20克,百合10克,莲子20克,冰糖适量。制法:赤小豆、莲子、百合提前洗净、浸泡1小时,然后所有食材一起放入砂锅,加水适量,大火煮开后小火续煮1小时,加入冰糖调味。功效:益胃健脾、利湿除烦。适合暑天汗出较多,脾胃虚弱或兼心烦多梦之人。 综合:

三伏天最怕“凉”

中医认为,人体在夏天应该适当出汗,在火热的三伏天最怕一个字——凉。

吹凉:当我们常常直接对着空调过度吹凉风的时候,肌肉关节都会着寒受凉,会导致经脉拘谨、气血经络不通,进而导致疼痛与疾病的发生。

喝凉:中医认为,常喝寒凉的东西会损伤脾胃,还会导致“寒邪克宫”,也就是说寒气会滞留在女性的经脉和子宫等处,进而导致月经不调、月经滞后等。

吃凉:夏天常吃一些凉菜、冰淇淋、冰块等,都会损伤我们的脾胃,也会损伤女性的子宫,进而导致月经不调等。

睡凉:天热时,一些人会席地而睡,地面寒气、湿气较重,而且在凌晨时最强,这时人的体温最低,睡在地板上容易受寒,这就容易造成我们的关节、脏腑等受凉。

冒凉:夏季雨多,不少人淋雨后没有及时擦干身体,导致脏腑、关节都会受到寒凉的侵袭,造成脏器功能的失调。

建议,养生应该遵循四季规律,夏天热一热,冬天冻一冻。 周斌

牢记“三不原则” 这些肉最好不要吃

会被杀死。

※ 鸭: 鸭脖上的皮

鸭脖子周围含较多淋巴组织,若加工过程中没有将淋巴去除干净,就会把病毒细菌等一同吃到肚子里。另外,有时给鸭子打免疫疫苗,会采用颈皮注射,鸭脖处可能会残留疫苗,或对人体的健康不利。所以,吃鸭脖一定要去皮。

※ 鱼: 鱼胆

新鲜鱼胆含有一种具有极强毒性的蛋白质分解产物,即胆汁毒素,不易被酒精和加热破坏。不论是生吞还是煮熟的鱼胆,都具有毒性。

※ 小龙虾: 虾头

打开小龙虾的头部,能看到黄黄的类似蟹黄的东西,这些其实是小龙虾的肝胰脏,是重金属污染物的富集区。姬薇