

秋季养生重在养阴防燥——

七个妙招益肺保健康

秋季,气温开始降低,雨量减少,空气湿度相对降低,天气偏干燥。秋气应肺,而秋季干燥的天气极易损伤肺阴,秋季养生贵在养阴防燥。

养肺先要心情舒畅,切忌悲伤伤感。即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,同时还应收敛神气,以适应万物萧条的秋天。

一、养肺先要宁心神

通俗地说,心平气和是养肺的最好方法。肺是呼吸器官,而情绪变化最明显的表现方式就是呼吸。呼吸急促、不平稳,不仅增加肺的负担,而且会使身体里的气外泄,这与“秋收”恰恰相反。因此,秋天的精神调养很重要。

二、起居有度适秋凉

秋季天高气爽,应早睡早起,这样有益于“秋收”。进入深秋以后,天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况。

着装要随天气变化而增减,否则会影响机体对天气转冷的适应能力,易受凉感冒。睡觉要护住胸背,因为五脏的腧穴都汇集于背部,如果邪风侵入,容易中风。

三、秋补宜滋阴润燥

中国民间自古就有“贴秋膘”的习俗,每至立秋,家家户户就开始“食肉进补”。在饮食调养方面,要按照《黄帝内经》提出的“秋冬养阴”的原则,也就是说,要多吃些滋阴润燥的食品,以防秋燥伤阴。

秋季可食用银耳、甘蔗、燕窝、阿胶、梨、芝麻、藕、菠菜、乌骨鸡、猪肺、豆浆、鸭蛋、蜂蜜等,但若是脾胃功能低下,时常腹胀满、大便泄泻,最好不要吃上述食物和药物,因为它们性偏凉,应先调理脾胃功能,在脾胃功能恢复后,再少吃一点滋阴食物和药物。

秋季是锻炼的大好时机,但注意不能超量运动,且尽量减少剧烈运动,要根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目。

四、饮食应少辛增酸

秋季饮食还要注意少辛增酸,也就是说,要少吃辛辣的食物,以防肺火太盛。中医



认为,肺火太盛会损伤肝的功能。因此除少辛之外,在秋天还要增酸,以增强肝脏的功能,抵御过盛肺火的侵入。

根据中医营养学的这一原则,在秋天一定要少吃辛味的葱、姜、蒜、韭、椒等辛辣食物,而要多吃一些酸味的水果和蔬菜,酸味的水果有苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等。总之,秋天要适当多吃酸的食物,从而达到养肺同时养肝的目的。

目前南方不少地区仍然是湿热天气,这种天气会导致人体脾胃内虚,抵抗力下降。这时如果吃些性温的食物,尤其是粳米或糯米,对健脾胃、补中气均有极好的功效。药典古籍如《本草经疏》、《随息居饮食谱》及《金匱要略》等,均对此论有记载,并且对其功效赞誉有加。

五、饮食平衡防秋燥

传统养生文化认为:以形补形,以物补物,就是“吃什么补什么”。那么秋季就应吃肺补肺,但肺的功能太强,就很容易伤肝。再加上秋季本身就是肺的当令季节,如果过补,身体的平衡就会被破坏。

《饮膳正要》说:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮。”为缓解“秋燥”,饮食方面应以滋阴润肺为宜。有人主张入秋应当食用糯米

阿胶粥(阿胶搭配糯米)以滋阴润燥。

秋季可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、牛奶等较温和的食物,以益胃生津,尽量少吃生冷的食物,少吃动物内脏。

六、静坐吐纳利身心

在此介绍一种秋季养生功——秋季吐纳健身法。

清晨洗漱后,在室内闭目静坐,牙齿闭合36次,再用舌在口中搅动,待口中津液充满后,将津液分3次咽下。稍停片刻,慢慢做腹式深呼吸。吸气时,舌头顶住上颌,用鼻子吸气。再将气慢慢从口中呼出,如此反复做36次。坚持做此养生功,有保肺健身的功效。

还可将两手搓热,敷在眼部3秒,反复做8次。坚持此功,不仅可以明目,而且对肝、肺、心都有益处。

七、秋季经络养生

经络养生与运动养生的核心是相同的,但经络养生的目的在于保持经络的通畅,纠正脏腑经络功能的失衡,长期坚持,必有益处。

具体做法:将脚浸入温水中9分钟,然后按太渊穴、膻中穴各36次,最后做6次深呼吸,6次漱津吞咽。(据凤凰网)

哪些花儿 可以当茶喝

当前,在许多白领女性的日常生活中,“以花代茶”比较盛行。有人甚至认为桃花、杏花等也有美容功效,于是用开水冲泡代茶饮,结果造成腹痛、呕吐、腹泻。

不是所有的美丽花朵都可以当“茶”来饮用,有些花甚至含有有毒物质(如黄杜鹃花、夹竹桃花等),饮用后轻者出现中毒反应,重者可危及生命,所以千万不可轻信传言。

菊花

属辛凉解表药,味甘苦性微寒,具有疏散风热、平肝明目和清热解毒的作用。现代医学研究证实,菊花具有降血压、扩张冠状动脉和抑菌的作用,主要适合中老年人和预防流行性结膜炎时饮用,青年女性不宜饮用。

玫瑰花

属理气活血药,味甘微苦性温,具有行气解郁、和血散瘀的作用。玫瑰花气味芳香,药性平和,既能疏肝理气而解郁,又能和血散瘀而调经,有柔肝醒脾、行气活血的作用,主要适合肝胃不和所致的胁痛脘闷、胃脘胀痛及月经不调,或经前乳房胀痛者。玫瑰花对治疗面部黄褐斑有一定作用,所以适合中青年女性饮用。

金银花

属清热解毒药,味甘性寒,具有清热解毒、疏散风热的作用。金银花为清热解毒之良药,既能清里热,又能散表热,临床上主要用于治疗各种痈肿疮毒、热毒血痢及温热病等。金银花药性偏寒,不适合长期饮用,仅适合在炎热的



夏季暂时饮用以防痢疾。特别需要提醒的是,虚寒体质及月经期内女性不能饮用。否则,可能会出现不良反应。

金莲花

属清热解毒药,味苦性寒,具有清热解毒的作用,主要用于咽喉肿痛、痈肿疮毒、口疮、目赤等症。金莲花与金银花一样不适合长期饮用,仅适于咽喉肿痛较轻的人饮用,禁忌同金银花。

由此可见,最适合中青年女性饮用的“花”是玫瑰花。当心情郁闷、腕关节疼痛或月经不调、乳房胀痛时,用5~10克的玫瑰花,开水冲泡20~30分钟后饮用,有改善症状的效果。

(林林)

教你一招

按摩穴位治腹泻

□ 记者 崔宏远 通讯员 范海岚



涌泉穴

“秋季是腹泻的高发季节,其临床上主要表现为腹痛、大便稀溏、发热、呕吐、脱水等症状。”河科大二

附院康复科主任茹群表示,中医认为该病的主要病变部位在脾胃和大小肠,治疗上以健脾和胃、平肝补肾为主。按摩部位主要取腹部、脾胃、任脉三条路线,主要穴位为神阙穴和关元穴。

神阙穴位居脐中,即肚脐,具有温阳散寒、补益气血的功效。茹群介绍,脐中部位无皮下脂肪,更容易见效。具体按摩方法为:以食指和中指着力于神阙穴上,逆时针轻揉,每日一次,每次100下。

关元穴是任脉与足三阴经的交会穴,位于脐下10厘米处。按摩方法:按摩时,患者要放松并收肛,用右手拇指对准穴位揉动,手法由轻渐重,速度每秒一下即可,每日一次,每次揉100下,具有疏通经络、抑制亢进的肠蠕动的的作用。

患者还可点揉涌泉穴和足三里穴,涌泉穴位于足前部凹陷处第二、三趾趾

缝纹头端与足跟连线的三分之一处,足三里穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘处。双手慢揉这两对穴位,每日早晚各一次,每次揉50下即可,具有扶正祛邪、疏风散寒的作用。

患者还可以配合艾灸治疗,效果更好。具体方法:将点燃的艾条插在艾灸盒中,放在神阙穴、关元穴和足三里穴上分别灸5分钟,以灸处皮肤发红、有灼热感为度。

