

许多人都以为只有夏天才容易上火,其实,气候寒冷的冬季也是上火的“旺季”。上火不仅会带来各种不适症状,还可能会破坏人体的免疫。其实,只要选对了“灭火器”,就能轻松告别上火状态。



活到100岁
HUO DAO YI BAI SUI

冬季上火? 一穴一汤就搞定!

许多人都以为只有夏天才容易上火,其实,气候寒冷的冬季也是上火的“旺季”。千万不要小看上火症状。它不但能引发口干舌燥、咽喉肿痛、烂嘴角、流鼻血、牙痛、食欲不振等症状,严重时还会导致口疮、便秘、痔疮等疾病,同时更严重的是破坏人体免疫力,给各种疾病的入侵、复发提供可乘之机。其实,只要选对了“灭火器”,就能轻松告别上火状态。 ○建文

心火

心火会出现舌边尖红、面红目赤、心烦意乱、眠差多梦、小便黄甚至有热辣刺痛感,口渴想喝水。

灭火器1: 莲子汤

莲子心味苦、有清香,有安神强心之功效,心火旺可以喝点莲子汤。

方法: 莲子30克(不去莲心),梳子15克(用纱布包扎),加冰糖适量水煎,吃莲子喝汤。或取莲子心5克泡水喝,每日一次连服一周。

灭火器2: 少府穴

少府穴是心经的荥穴,清心泻火的功能特别强,掐掐它就相当于吃了很好的泻心火的药物,安全有效,还不花钱。

方法: 把手指轻轻地合拢,小指按着的地方就是少府穴,这个穴位也正好位于被称作“感情线”的掌心横纹上。用大拇指在少府穴点揉5分钟。

肝火

出现肝火,会眼干痒、眼屎多、脾气暴躁、面红目赤,想发脾气,甚至有胸肋刺痛感。

灭火器1: 枸杞叶蛋花汤

枸杞叶蛋花汤有补虚益精,清热止渴,祛风明目,生津补肝的功效。

方法: 在锅中放水烧开后,放入枸杞叶,随之倒入调好的鸡蛋滚开,再加入调料即可。

灭火器2: 敲打肝经

人体的肝经又叫足厥阴肝经,它经过腿内侧,一侧有14个穴位。临床上更推荐敲打小腿至足部来泻肝火,因为那里的肝经穴位比较集中。

方法: 可以从大腿根部开始,循着肝经用指节敲打,敲打时可以保持每秒大约两下的节奏,每次10分钟左右即可。

胃火

胃火会出现舌苔黄腻,口苦口干,口唇生疮,口臭,牙痛,牙龈红肿,大便干燥。

灭火器1: 荸荠粥

荸荠是个清热、促消化的好东西,它的蛋白质和碳水化合物含量高,但热量并不高,适合冬季食用。

方法: 取荸荠、大米各100克,白糖适量备用。将新鲜荸荠去皮切成小块,大米淘净,加入清水煮成粥,待粥快熟时放入荸荠,最后放入白糖调味,关火食用。可分次服,连服3~5天。

灭火器2: 内庭穴

内庭穴是足阳明胃经的荥穴,主泻胃火。

方法: 内庭穴在两足背上第二和第三趾结合的地方。每天早上7~9点是胃经经气最盛之时,揉按内庭穴效果最佳,每天早上起床后可先用大拇指指点按两侧内庭200下泻胃火。

肺火

肺火会出现鼻腔干燥、生疮;干咳、痰黏黄、肺部不爽、感觉憋闷等。

灭火器1: 雪梨贝母百合盅

百合具有很好的清热去火、润肺止咳的作用,肺火旺的人可以每天多吃点。

方法: 雪梨去皮切块,与贝母、百合一起置炖盅内加开水适量,文火隔水炖1小时,加糖调味即可。

灭火器2: 合谷穴

合谷穴,是手阳明大肠经上穴位,中医认为,大肠与肺相表里。常按合谷穴有清热解表的作用,可缓解牙龈肿痛、便秘、咽喉痛、流鼻血等上火症状。

方法: 合谷穴位于手背虎口处,于第一掌骨与第二掌骨间陷中。空闲时按摩即可。



医学新知
YI XUE XIN ZHI

护骨更要练肌肉

骨肉一家亲,肌肉训练有助于增强关节牢固性,预防关节退行性病变,还能提高骨密度,减少骨折危险。人过30,每增加10岁,肌肉总量会减少3%~5%,如果运动少,甚至可消退8%以上。保养骨骼,不仅要补钙、补维D等等,还要练好肌肉。

女性喜怒无常易痴呆

瑞典科学家发现,那些最焦虑、最具嫉妒心和最喜怒无常,且长期承受压力的女性患阿尔茨海默症的风险要比这些特性得分最低的女性高出一倍。研究者将神经敏感症定义为容易悲伤和展现出焦虑、嫉妒或喜怒无常的性格特征。具有这种性格类型的人更容易表现出内疚、愤怒、嫉妒、担忧和消沉。在所有接受分析的女性中,容易悲伤和退缩的女性患阿尔茨海默症的风险最高。她们中有四分之一患上这种疾病,而那些外向且不易悲伤的女性只有13%的人患病。

想打喷嚏别忍着



打喷嚏是人体将鼻咽部具有刺激性的东西排出去的应激过程,是一种天然防御机制。通过打喷嚏人体可以将大量细菌与异物排出体外,保持呼吸道畅通。忍着喷嚏不打,相当于又把细菌“吞”了回去;更重要的是,忍住喷嚏,无法缓解的压力会向内“返回”,导致咽部压力升高,进而冲击咽鼓管,甚至损伤鼓膜,严重时可能造成鼓膜穿孔,或者引起鼻出血、鼻骨受损等。此外,细菌等也可能随着气流,由咽鼓管驱向中耳鼓室,引起化脓性中耳炎、鼻窦炎等疾病。

提高免疫力就用这9招

美国《赫芬顿邮报》公布提高免疫力的9个高招:①充足的睡眠;②早餐喝点酸奶;③多吃大蒜;④常喝蔬菜鸡汤;⑤爱喝蜂蜜水、姜水、柠檬水;⑥来次下午茶;⑦坚持锻炼;⑧多晒太阳;⑨保持微笑。

起床早的人更瘦

英国心理学协会研究发现,与起床较迟的人相比,早起者更苗条、更快乐,也更健康。太晚睡觉会降低睡眠质量,即便早上起床稍迟,总体睡眠质量也会很差。而且夜猫子容易错过早餐,导致饥一顿饱一顿地暴饮暴食,更容易造成肥胖。

(请本版未署名图片作者本报联系)

5个小动作帮你止腰疼

麦肯基伸展

适用人群:久坐的白领和出租车司机。

动作要领: 站立位,双手托住腰部,膝关节伸直,上半身尽量往后仰,腰部充分伸展,保持4~5分钟。有条件者可采取俯卧位,头抬起,用前臂和肘关节支撑上身,腰部尽量放松并保持伸展,正常呼吸。维持4~5分钟,每组动作进行10次,每天2~3次,间隔2~3小时完成一组。

麦肯基屈膝

适用人群: 躯干长期伸展的人群,如装修工人、教师等,也可作为久站后的腰部放松训练。

动作要领: 坐位,两肩自然打开,向前弯腰,双手抓住脚踝后部,向上用力提起,保持脚不离开地面。有条件者可采取俯卧位,屈膝屈髋,双手抱住膝关节,向腹部下压到最大程度。每组动作维持1~2秒,重复10次,每天3~4组。

牵伸髂腰肌

动作要领: 站立位,右腿交叉放在左腿一侧,左腿作为支撑腿,右手放在右侧骨盆处,向左侧推至最大程度。此动作可降低腰部张力,维持10秒,每次2~3组,两侧牵伸可对称进行。

牵伸梨状肌

动作要领: 坐位,左腿放在右腿上,二郎腿的姿势,同时身体前倾,双臂按住膝关节下压至最大限度。可降低腰部张力,维持10秒,放松,收回,每次2~3组,两侧动作可对称进行。

臀桥

动作要领: 仰卧位,背部顶在一个瑜伽球上,屈髋屈膝,双脚适当分开并外旋,抬起臀部。这个动作可对腰部核心稳定性进行锻炼,维持30秒,每组动作3~4次。



不管是学生、白领还是体力劳动者,几乎每个人都曾经腰痛过:也许是睡醒起床直起腰时,也许是在长久的伏案工作后,也许是搬起东西的那一刻……腰痛来袭时的痛苦,只有痛过的人才懂。大部分人的腰痛没有明确病史,常因久坐久站、不良姿势或体态、反复弯腰活动,使肌肉、骨骼系统失衡而导致,物理治疗师给出的这5个小动作,帮你轻松应对这类腰痛。

○申明