

秋分要防凉燥乏 三个穴位可常按

本报记者 徐小翔 通讯员 郑莎

暑退秋澄转爽凉,日光夜色两均长。9月23日,迎来秋分节气。秋分后,昼夜温差加大,气温开始明显下降。

浙江中医药大学附属第二医院推拿科芮康乐副主任中医师表示,秋分养生要顺应时节变化,遵守“阴阳平衡”原则,此时,起居、饮食等方面要作出相应调整,以从容应对寒冬到来。

平衡秋冻与保暖 三处部位不宜冻

“一场秋雨一场寒”“春捂秋冻”,这两个说法都有,那到底应该穿得多还是穿得少?其实并不矛盾,中医养生讲究“以平为期”,以促使机体达到阴阳平衡为目的,提倡“三因制宜”,即因时制宜、因地制宜、因人制宜。

江南秋分前后气温较高,应以秋冻为主,保证不冻头、不冻肚脐、不冻脚。当室外最低温度降至低于10℃,就别再冻了。体质较弱的老人、心脑血管疾病患者、慢性支气管炎患者、糖尿病患者、哮喘病患者和关节炎患者等,都不适合秋冻。

饮食注意润且酸 食用螃蟹有讲究

秋分以后多凉燥,鼻咽干、皮肤痒、呼吸道疾病以及秋季腹泻等问题随之而至。

饮食应注意滋阴润燥、益胃生津,宜吃糯米、粳米、银耳、蜂蜜、百合、山药等。少吃葱、姜、韭、蒜、椒等辛辣发散之品,可吃一些葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物。

秋分正是品尝大闸蟹的好时节。蟹肉性寒,体质虚弱、脾胃虚寒者不可多食。为防腹泻,可加入生姜、紫苏。螃蟹嘌呤含量较高,不建议痛风和高尿酸血症患者食用。

推荐按摩三穴位 秋分养生加点料

按迎香润肺防燥。迎香穴位于鼻翼外缘约0.5寸、鼻唇沟中,按摩时,两手中指或食指指肚,顺时针逆时针各揉搓20到30次,发酸、发胀、发热为度,具有清热散风、祛燥润肺、宣通鼻窍的作用。

按中腕穴健脾养胃。中腕穴位于上腹部,前正中线上,脐



中上4寸。两手相对,然后顺时针按摩中腕穴,按摩时要用力,坚持按摩5分钟,具有温中健脾、和胃消胀的作用。

按大椎穴驱寒养阳。大椎穴位于后正中线上,第7颈椎棘突下凹陷中。将一块热毛巾捂在大椎穴上,也可将双手掌心互擦到很热,捂在大椎穴上。洗澡时用热水冲大椎穴,也能加温。

大椎穴是人体诸阳汇聚的地方,处于阳中之阳位,能够帮助所有阳经的防御功能振奋起来。经常刺激大椎穴,具有疏风、散寒,温阳、通阳的作用,可以消除疲劳、增强体质,对于感冒防治都有较好效果。

入秋好晒被 方法需掌握

入秋天气逐渐转凉,压箱底的厚被子,不妨拿出来晒一晒。

晒被子可以去螨虫、杀菌去霉,还能增强被子保暖效果。但需注意,长时间暴晒会导致被芯中纤维断裂,从而使被子保暖性下降。晒被子最好选在上午11时至下午2时日光比较充足的时间。

其中,棉被是大部分人使用最普遍的被子,其棉絮粗短,用久或放久了会出现一块一块“空洞”,影响松软度和保暖性。建议拿出来后先用双手轻轻拍打,结块严重的地方可用手拽开,然后再晾晒。

羽绒被蓬松度很好,但容易变形。羽绒遇水极易结球,不建议用水洗。一旦感觉被子瘪了或变形,可用手轻拍后拿到阳台或通风处晾晒。

住在高层或不方便晒被子的地区,可在阳光较好时,在窗边放一把椅子或X型晾衣架,把被子展开铺开即可,能达到室外晾晒80%的效果。如果碰上多阴雨,不妨购买一个家用暖被机,能达到同样效果。

据养生中国

拉筋延寿 推荐四个舒展小妙招



体两侧,任意抬起一只脚,尽量保持身体平衡。

这样做能使将体内气血引向足底,改善足部发凉症状。对高血压、糖尿病、颈腰椎病有调理效果。

站桩法

神态自然,平心静气,双足分开,脚尖向前,平行站立或向外八字,身体左右重心放于两足之间,前后重心置于脚掌与脚跟之间。双膝微屈,小腹松圆,尾闾中正,头顶项竖。臀部似坐非坐,背部似靠非靠。

而后双手抬起,置于腹前,约与脐平,双肘左右微向外撑,又有向下松垂之意。双手十指自然微屈,自然分开,若能容球,意想双手各握一球,用力则球破,不握则球脱手。

此法不拘时间、地点,较为方便。可以拔筋拔骨,有助于肠胃病、心脏病、关节炎、高血压、半身不遂、妇科和眼科多种疾病康复。

腿部拉筋法

找一块空地,坐在地板上之后双腿并齐伸直,脚跟和脚尖呈垂直状态,然后双手拉紧脚尖,双腿不能弯曲,上半身缓慢的向前压低,这个动作可以多次循序渐进,身体向下压得越低越低越好,但要注意双腿不可弯曲。

这个拉筋方法操作很简单,可以使腿部肌肉多次紧绷再放松。

垂直坐立拉筋法

坐在一定高度的椅子上面,使双腿能够90度下垂而不着地。上半身身体坐直,腰杆挺直,双腿下垂,并相互交叉换位运动,每次坚持15-20分钟。待动作熟练后,可以增加练习次数至每天2-3次。

这种方法既可以活动腿部筋骨,又可以锻炼腰部力量,使腰部也达到拉筋效果。

以上动作须量力而行,注意平衡,防止摔倒或拉伤。 据养生中国

饮食高“盐值” 三招巧减盐

一个成年人每日食盐摄入量最好不超过6克。一些食物本身含有大量钠元素,如海鱼、海虾、生蚝、海带及虾皮等海产品,还有芹菜等少数绿叶蔬菜。

很多人误以为吃着不咸,“盐值”就没有超标。味蕾感觉到的咸未必是真正的盐量。做菜加盐的剂量,和味蕾所察觉到的可相差25%左右,用舌头判断盐度并不十分准确。今天教大家巧用3招,减盐但美味不减。

早餐不吃盐,午餐、晚餐少吃盐。早餐可以选择牛奶、鸡蛋等蛋白质含量高的食物,其实牛奶中也有钠,可以满足人体对盐和能量的需求。

巧用其它食材调味。在菜肴中加适葱、姜、蒜、芥末、胡椒、咖喱粉等香辛调料,可以调整低盐后的清淡口感。

快出锅前再加盐。盐放得太早容易变淡,建议快出锅前放。

据我是大医生官微

筋长一寸,寿延十年。这句话很多人都听说过。那么,在秋季,该怎么拉筋延寿呢?

其实,早在《易经》中就有关于筋的记载。中医认为,全身的筋按十二经脉的循行部位被划分为十二个系统,称为十二经筋。人体全身关节正常活动,依赖于筋的收缩和弛张。

在此,为大家介绍有助于舒展筋骨的4个妙招。

金鸡独立法

微闭双眼,将两手自然放在身