

中老年人尤其适用 跟着国医大师“午间散步采阳”

国医大师邓铁涛在天气晴好、阳光灿烂的日子,每天午饭前会围绕楼下空地悠闲散步十数个圈,称此为“午间散步采阳养生法”,于此受益颇多。

老年人适宜练习

正午是一天中阳气最隆盛的时候,人体自身阳气也达到一天中相对最旺盛的状态。

在正午温暖灿烂的阳光下散步行走,可促进人体气血流通,加快新陈代谢,振奋人体本身之阳气。长期坚持,可使人体阳气充足,精力充沛,生机旺盛。

散步时最好以背部朝阳,背部乃督脉所居处,督脉经气旺盛,则人体阳气随之旺盛。

这个方法比较适合中老年人以及阳虚体质的人练习。人到老

年,身体阳气渐趋不足,容易出现阳气虚弱之象,如怕冷、恶风、面色白、气短乏力、容易疲劳、腰膝酸软冷痛、小便频多清长、夜尿多等表现,有这些症状的老年朋友,不妨试试这个方法。

春夏两季效果更好

中医讲“春夏养阳”,春夏两季自然界万物生长、阳气充盛,人与自然相应,人体阳气也相对较旺盛,故而春夏两季是补养人体阳气最佳季节。因此,从顺应自然的角度出发,午间散步采阳选择在春夏两季进行效果更好。

当然,在寒冷冬季,午间阳光充沛时进行户外活动,也可起到振奋人体阳气的作用。

此法一般在午饭前11时至12时这个时间段内进行,以感觉身体温暖舒适、微微出汗为度。



散步前后要注意喝点温开水。

长期坚持才能见效

需要注意的是,必须长期坚持才能逐渐体会到效果,切勿仅仅练习一两天,便说没效果。

所谓“冰冻三尺,非一日之寒”,既然不良的生活习惯或者长期遭受病邪困扰已经令身体阴阳紊乱,气血失衡得比较严重,自然贵在坚持,正所谓“不积跬步,无以成千里”。

据《活到百岁的智慧——国医大师邓铁涛的养生之道》

“管住嘴”并非简单地不吃或少吃

大家常说,要健康,“管住嘴”。但“管住嘴”并非简单地不吃或少吃,具体注意以下3方面。

适度饮食,不可过饱。这样就不会损伤脾胃,既可保证脾胃运化功能正常,提高对摄取食物的消化、吸收,又可无营养过剩之忧。不同年龄人群消化吸收能力和消耗能量不同,进食量应加以区别。

饮食定时。一日三餐规律定时进餐,同时做到早饭宜好,中饭宜饱,晚饭宜少。晚饭宜少,不仅能避免“胃不和,则卧不安”,同时能预防肥胖的发生。

选择适宜饮食种类。高糖、高脂和酒类、含糖饮料等高热量食物极易引起肥胖,优质蛋白质和蔬菜水果等低热量食物不易引起发胖,因此宜低糖、低脂、高蛋白饮食,多吃含维生素、膳食纤维的蔬果。

据养生中国

区分不同体质不同年龄 此时节食养进补有诀窍

石斛、熟地黄、何首乌、当归为主。

气虚体质,食补可选择瘦肉、火腿、牛肉、鸽肉、鲫鱼、黄鳝、红枣、莲子、花生、木耳,药补以黄芪、党参、太子参为佳。

血虚的人,可多食牛奶、海参、猪肝、猪心、桂圆、葡萄、菠菜和豆制品,药补可选阿胶、枸杞子等。

痰湿体质,食补以杏仁霜、莲藕粉为宜,药补以泽泻、山楂为佳。

气郁体质者,可多吃佛手、橙子、荞麦、韭菜、茴香等行气食物,药补以香附、郁金、青皮为主。

血瘀体质,以桃仁、油菜、黑豆等活血化瘀的食物和药物为主。

不同年龄有所侧重

青少年学生往往休息不足、精神高度紧张,易产生心脾不足等症,可选用猪心、莲子等补益心脾。

中年人胃肠功能易紊乱,神经衰弱时有发生,因此要多休息,多食瓜果蔬菜、蜂蜜、枸杞子,力争改善疲劳状态,益智强脑,还应多吃鳝鱼、鸡肉,补充营养物质。

老年人进补尤其显得重要。老年人身体较虚弱,精气血液皆不足,饮食不宜过饱,酒不可过量,多吃易消化食物,不可多食浓茶、咖

啡,以免诱发心律失常和失眠,影响休息和体力的恢复。

老年人春季饮食诀窍

春季老人吃什么?根据“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,注意科学饮食及食补方式,合理安排饮食。

早春时节,气温仍比较寒冷,人体为了御寒要消耗一定能量来维持基础体温。所以营养构成要以高热量为主,除谷类制品外,还应选用黄豆、芝麻、花生、核桃等食物。由于寒冷的刺激可使体内蛋白质分解加速,导致机体抵抗力降低而致病。

老年人还需要补充优质蛋白质食品,如鸡蛋、鱼类、虾、牛肉、鸡肉、兔肉和豆制品等。上述食物中含有丰富蛋氨酸,蛋氨酸具有增强人体耐寒的功能。早春过后,气候由寒转暖,温度变化很大,细菌病毒等微生物开始大量繁殖,活力增强,容易侵犯人体而致病,所以在饮食上应摄取足够的维生素和无机盐。这些在水果和蔬菜中含量最多,如柑橘、柠檬、小白菜、油菜、柿子椒、西红柿、胡萝卜、苋菜等。

据《黄帝内经》
二十四节气营养食谱》

红豆薏米汤 这么喝才祛湿

中医认为,湿气重则百病生。作为祛湿良方的红豆薏米汤被广为宣传,许多人天天饮用,却发现非但没能祛湿,身体反而越来越沉重。其实,红豆薏米汤怎么用很有讲究。

同样是湿邪为患,但有寒湿(怕冷、舌苔白腻)、湿热之分,红豆薏米汤主要适用于湿热体质人群,表现为身体困倦、头发面部容易出油、常感到口苦口臭、小便发黄、大便黏腻不爽、舌苔黄腻等。

红豆薏米汤中红豆和薏米,可不是随意买来煮了就行。

红豆要选细长的赤小豆,中医认为,赤小豆性平味甘酸,善下行,利水消肿作用强。

薏米直接煮来吃会伤脾,所以应选炒薏米。薏米倒入炒锅,全程开最小火,慢慢翻炒至表皮金黄色,带有微微焦香味。炒过的薏米寒凉之性降低,增强其健脾祛湿之力。

脾与湿气是“难兄难弟”,脾虚湿气会加重,湿气重又会导致脾虚。所以,祛湿同时要健脾。推荐一个简单方法,在红豆薏米汤中加些芡实,芡实性平,可益肾固精、补脾止泻。
据广东中医药官微



眼下已进入春分节气,在进补食养方面,此时节有哪些注意事项呢?今天为大家详细解析。

进补因人而异

阳虚体质,可多食淡菜、糯米、虾、核桃、红糖等,药补以杜仲、山萸肉为佳。

阴虚体质,食补以甲鱼、银耳、蜂蜜、梨、鸡蛋为佳,药补以黄精、