



顺应天时 顾护阳气 春季护颈椎注重防风祛湿

春季之时,风是季节主气。肝气受自然界风气带动,在肝气旺盛之余,更易受外界之风影响,是春季易感风邪的因素。

另一方面冬季潜藏地气此时开始蒸腾、生发。地气本为湿润、滋养万物,受风气挟裹,成为无孔不入的“返潮”现象。加之地气蒸腾导致雨云增加,春雨绵绵亦是湿气进一步增加的因素。

体表皮肉、筋节是外在的防御,而颈椎病患者颈部筋肉状态较差,往往有不同程度的经络不通、气血失和、阳气虚衰等情况,遇到挟裹湿气的风邪,容易被趁虚而入。发病时,除常见的上臂麻痛之外,还容易出现头颈部的沉着、酸困,头晕、呕心等症状。

防风祛湿 顾护阳气

若要对抗“风邪”“湿邪”,核心原则是要顾护阳气。

出门随身携带丝巾或围巾一条,对于防风、防寒极有好处。

关注天气预报,大风天穿风衣或厚外套为主,能避免风气挟裹湿气直接吹拂人体。若能为高领或连帽衣,效果更佳。

有晨运或晚间散步习惯的,早晚风一般较大,建议调整运动时间,尤其是既往有颈椎问题的,尽量沐浴阳光而走。

鼓励适度运动,以身体微热、微汗出为宜。运动后,及时穿衣防风保暖,避免“汗出当风”。尤其是剧烈运动后,体表阳气会随汗液流失,此时若再“汗出当风”,阳气虚衰再加寒热交替,极易中招。

夜间睡眠时,尽量着有领衣物,做好颈部保暖。注意增加衣物保暖程度,减少被褥厚度,避免起夜时受风。在床边放一件风衣,起夜时披上。

回南天,尽量关上门窗,减少湿气进入室内。尤其住在低层的人群,建议使用抽湿机进行室内除湿。

可使用中药封包进行颈部外敷,或者局部进行艾灸,起到祛风祛湿、温阳通络的效果。

以上方法不仅对颈椎病患者有效,对患有腰椎间盘突出、腰椎管狭窄症、膝骨关节炎等中老年退变性慢性筋骨病的患者均适用。据广东中医药官微

春季口干舌燥 常喝滋润汤粥

专家表示,春季嘴干舌燥的人,可做些滋润汤粥喝。

四汁饮:梨1个、甘蔗1根、马蹄10个、莲藕50克。以上材料洗净、去皮,切成块或段,榨汁后加热煮沸3分钟,放凉后饮用。此饮可预防上火,缓解口腔溃疡等不适。

红枣银耳汤:红枣、莲子、枸杞、银耳各适量,加水后用小火慢炖1个半小时即可。

此外,专家提醒,春季天气多变,老年人应继续捂好腿脚(不要过早脱去厚棉袜换上薄袜子,也不要过早穿单鞋)、捂好脑袋(有戴帽习惯的,不能一下脱帽子,需要由棉帽到夹帽再到单帽,最后在气温20℃以上时才考虑脱帽)、捂好后背(天气晴好时,多出门晒晒后背)。

据《今晚报》

放在枕边闻一闻 对睡眠有益处

小茴香是藏在厨房里的中药高手。很多人都有失眠困扰,用小茴香能做一个安眠小方子。

抓一把小茴香放入香囊,然后再倒入小茴香一半量的食盐,封好口之后摇匀即可。晚上睡觉时把香囊放在枕头边上,能够助睡眠。

茴香虽是一种刺激的调味料,但仔细闻它的味道,会发现是一种较舒缓的香味。因为茴香中含有茴香醇、茴香醚等挥发油物质,这类物质对精神有一定的镇静作用。

混入一定量的盐,是为防潮和防虫。呼吸时呼出的气体中含大量水分,时间久了会让香囊变得潮湿,易滋生细菌,食盐能够帮它保质保鲜。

据国医大师健康



补充膳食纤维 降低死亡风险 常吃水果干果补益颇多

水果在干燥处理后更容易保存,并使其养分得到富集。不仅糖分含量得到提高,鲜果中的有机酸得到保留,矿物质与膳食纤维含量也更高。

坚果种仁类富含不饱和脂肪酸与多种生物活性物质,对清除自由基、预防代谢性疾病、降低心脏猝死发生率、调节血脂、补脑益智有助益作用,被现代营养学称为健康食物。

不过,常吃干果与坚果对健康的补益作用是润物细无声,所以往往容易被人们忽略。

常吃干果可补充膳食纤维

人们从日常膳食中摄取的膳食纤维往往不够。已知干果中富含膳食纤维,以每100克干果中含有的纤维量计,香蕉脆片中含有5.5克,杏干中大约有8克,无花果干中能达到11克。

若能在早餐中添加果干,与富含谷物的馒头、豆腐脑或者牛奶配合着吃,可以有效补充膳食纤维与矿物质,对维持人体的酸碱平衡和生长发育都有着重要意义。

干果比一般食物口感要坚韧一些,所以在吃干果时,需要较长时间咀嚼,这不仅延长了食物在口腔停留的时间,其中的有机酸还能促进唾液的分泌,故能够同时收到“津宜常咽”与“齿宜常叩”的效果。

常吃坚果可降低死亡风险

调查表明,与不吃坚果者相比,每天都吃坚果的人死亡风险会降低20%左右;常吃坚果的人比从不吃坚果的人死于心脏病的风险要降低29%,死于癌症的风险会降低11%。

统计资料显示,每周吃坚果7次以上的人群死亡率要降低20%,每周吃5-6次坚果的人群死亡率能

降低15%,每周吃2-4次的人群死亡率可以降低13%,而每周吃一次坚果的人群,死亡率也能够降低11%。

一项有关树坚果,即杏仁、腰果、榛子、核桃、松子、板栗等坚果与代谢综合征之间关系的研究发现,食用树坚果的人患代谢综合征与肥胖的风险,要明显低于不食用坚果的人。

有关科学家在调查分析了803位参试者的饮食习惯后发现,那些食用树生坚果最多的参试者,要比食用坚果最少参与者的肥胖率低37%-46%。

流行病学调查发现,每周摄入30克树坚果,可以使食用者患代谢综合征的风险降低7%。树坚果似乎对降低代谢综合征的风险特别有好处,并且不受人口结构、生活方式和其他饮食因素的影响。

据人卫健康

福地·天竹园

杭州临安福地陵园有限公司

占地455亩国有公墓

陵园墓地 ★公园式环境 ★管家式服务

● 壁葬双穴 5800元

● 精品立碑墓 35800元起

服务热线:0571-61068088 0571-61067088

唯一官网: <http://www.tianzhu yuan.cn>

地址:杭州市临安区玲珑街道

广告

前山村999号(区殡仪馆南侧)

导航搜索

福地天竹园