

出身健康汗好处多多 但四个异常情况要警惕

立夏以来,不少朋友明显感觉到天气变热,身上出汗越来越多。那么,这时有必要止汗吗?

天热出点汗很有必要

正常人受天气炎热、活动、衣着过厚、情绪波动、紧张、进食等因素的影响出汗,属于人体正常的生理现象。

如果因为不喜出汗,天气炎热的日子里都处于空调营造的低温环境中,不外出运动,不利于身体健康,容易出现身体沉重、酸懒无力、精神不振的症状。

常说春夏养阳,目的就是帮助阳气正常生发与疏泄,而出汗就是阳气正常生发疏泄的表现之一。

长期不出汗将影响人体阴阳平衡以及新陈代谢,长此以往可导致疾病的发生。

所以,此时大家不必过早地打开空调、电扇,而是应该给自己一个出汗的机会。

不易出汗多运动

对于一些不那么容易出汗的人群,可以通过运动的方式,达到“微汗出”的健康状态。

“微汗出”指的是身体经过运动,周身肌肉筋骨得以舒展,微微出汗,而不是大汗淋漓、气喘吁吁的状态。

特别是平日久坐少动,或者体力较差的朋友,更不适合突然进行剧烈运动,容易引起身体损伤。

八段锦是中医传统功法,八句口诀对应八个简单动作,动作看似简单缓慢,但想要做到位,必须运动到全身头、颈、肩、背、腰、臀及腿各个部位。其中的“摇头摆尾去心火”一式,尤其适合夏季,可起到清心养心安神作用。

完整做一遍八段锦后,自觉遍身微微汗出、神清气爽尤为合适,



图据新华社

建议可一天1-2遍八段锦。

异常出汗要警惕

虽说夏季出汗好,但也不是越多越好。

中医认为,汗为心之液,汗液排出过多容易耗伤心气,损伤心的阴阳平衡。中医还认为“汗血同源”,过多出汗会耗损心血。

如果出现以下异常出汗的情况,务必提高警惕。

经常满脸是汗。在同样环境下,有的人更容易出汗。此类人群往往属于偏内热体质,或是平时吃肉多、饮酒多,身体郁闭,内热所致,常表现为头面部颈部或者腰以上出汗特别明显。有这类问题的朋友,平日最好清淡饮食,避免汗出当风。

出汗时怕风。还有一种人也容易出汗,但汗出时怕风,不敢迎风,或者稍受风就马上发病。这类人群多是卫气存在虚损,可能伴有过敏性鼻炎、哮喘或者慢性荨麻疹等疾病。

天热出冷汗。天气炎热也要穿上上衣长裤,稍动一下就大汗淋漓,并且怕冷、面色恍白。这类人群已经损及身体卫阳,体表温煦能力大大不足,所以除了不能防御固摄,汗液大量漏出,还会出现比较严重的怕风怕冷。

夜间盗汗。入睡后汗出异常、醒后汗泄即止即为盗汗。

如果出汗太多,容易疲劳,要及时就医。据养生中国、《中国中医药报》等

养筋有助延寿 试试这些动作

专家表示,在皮、脉、肉、筋、骨五体中,筋最需要养护。养护得好,有“筋长一寸、寿延十年”的说法。由此,专家推荐几个简单易行的拉筋方法。

颈部拉筋,选取坐位。以左侧为例,左手绕到头的右侧,使头向左倾斜30°至45°,保持右侧颈部有轻微拉筋感,保持10-15秒钟,每天2-3次,左右交替进行;也可以两手交叉扣在头后,使头向前倾斜15°,保持头微微向后顶,与手对抗,使颈部后部的肌肉有轻微拉筋感,保持10-15秒钟,每天2-3次。

大腿后侧和腰部拉筋,选择卧位,正面朝上平躺。首先单侧腿屈曲,然后两手交叉扣在膝盖上,使大腿向胸腹部的方向靠拢,左右交替进行。保持轻微拉筋感,保持10-15秒钟,每天2-3次。

大腿前部肌肉拉筋,选择卧位,面朝下。以左侧为例,首先左膝关节屈曲,使脚后跟向臀部方向靠拢,用左手使脚跟进一步向臀部的方向靠拢,并使大腿前部肌肉有轻微拉筋感,保持10-15秒钟,左右交替进行,每天2-3次。

据人民网

醒来时这个动作 可能对睡眠不利

夜里醒来拿手机、手表看看时间,是再正常不过的事情。

对于睡眠好的人来说,睡眠中途醒来时,利用手表等工具看一看时间,对睡眠基本没有什么影响。

但睡眠不好的人,这种行为可能会对心理产生一些不良暗示,就会影响睡眠。

比如有的人其实入睡时间不长就觉醒了,这时候看了时间,再次入睡就会变得比较困难。

有些人觉醒的时间相对要晚一些,接近早晨,此时看了时间后,对于自己是否能再次睡着可能会没有信心,也会影响睡眠。

所以,睡眠不好的人建议夜间醒来后不要看时间。

据 CCTV 生活圈

市场热销,含量升级,配方升级

美国进口复合神经酸 99元体验

记忆力减退,老年人要提防
1天1片神经酸,养护大脑很关键

很多中老年人会出现记忆力减退的情况,比如容易忘事,忘记人名,甚至忘记回家的路等,这些情况需及早引起重视。

研究表明,神经酸(顺-15-二十二碳烯酸)是人体大脑中所有的一种重要营养物质,与大脑的记忆力、神经的功能有着重要关系。随着年龄增长,神经酸逐渐减少,需通过外源补充。

——摘自《自然百科》(网络)

高含量神经酸,6大成分配方
限时特惠体验仅99元1瓶,超省钱

来自美国原装进口神经酸复合配方的复合片,富含神经酸及神经酸成分(顺-15-二十二碳烯酸以及磷脂酰胆碱),并搭配复合维生素,来源神经酸。

每作用更优!获得了美国FDA、GMP国际认证的权威认证,产品品质值得信赖!

采用先进科技配方,含顺-15-二十二碳烯酸(神经酸)、磷脂酰胆碱、DHA藻油、大豆磷脂、神经酰胺等6大营养成分,作用大大升级!每片660毫克超高含量,每天1片,以方便更省钱,满足日常营养所需,给大脑更好的呵护!

原装进口神经酸

- 高含量:1片即多片
- 复合神经酸,品质高
- 6大营养成分配方
- 1天1片,超省钱

限时体验价: **99元**

进口护眼蓝莓叶黄素,每天1.5元

7大护眼成分,每片800毫克
美国进口蓝莓叶黄素,护眼新升级

俗话说,人老眼先衰,护眼很重要。离不开一些关键营养成分的养护。研究发现,蓝莓富含天然花青素及护眼成分,叶黄素又被称之为“眼睛的营养素”,也是护眼网膜黄斑区细胞的一种重要成分。

市场热销,深受新老客户欢迎
1天1片,限时特惠价每天只花1.5元

蓝莓叶黄素复合片,由美国知名工厂生产,原装进口,经美国进口及检测安全齐全,数量倍得过,每片含高含量的天然叶黄素,并由科学配了

进口蓝莓叶黄素

- 进口原料,品质保证
- 安全配方,护眼健康
- 每片:800mg叶黄素

限时特惠 **99元** 1瓶吃2个月

亨康生活 400-6893-198

地址:浙江省杭州市西湖区...
电话:0571-85312068