

# 每天哭半小时竟能治病 学几招有助缓解不良情绪

前段时间,网上出现这样一条热搜:“才知道哭真的很有用”。起因是罗女士因为长期心情低落,出现心情烦闷、肢体疲惫、胸闷、胸痛等问题,到医院检查,诊断其为肝气郁结导致的少阳证。医生开完药后交代她,要每天哭半小时。难道哭能治病?

## 哭泣可调理情志

少阳证是中医病证名,用哭来治疗少阳证是符合中医情志调理的。

《黄帝内经》曾在阴阳应象大论中讲述,人体蕴含的五行——心、肝、肾、肺、脾,对应火、木、水、金、土,自然也存在相生相克的关系。肺主金,在情志上主悲;肝主木,在情志上主怒。《黄帝内经》中有悲伤肺,怒伤肝,悲则气散,怒则气上之说,肺主金又克于肝木,

所以悲伤可以使肝气疏散,治疗因生气导致的胸胁胀痛等症。

通俗地说,就是哭的时候不良情绪可以得到良好的宣泄,表面上看只是哭泣,其实哭的时候调动了体内五脏六腑,使机体气机得到了调达。

## 五法缓解不良情绪

长期情绪不好,会导致身体多处受到影响,比如心脏、胃肠等。缓解不良情绪,除了通过哭来宣泄,还有不少方法。

**静坐观呼吸。**试试每天静坐10-30分钟,平静呼吸,平静打坐。刚开始时用鼻吸气,用嘴呼气,尽可能多吸气,吸气时肚子鼓起来,尽可能把气都呼出去。10分钟后可以仅用鼻子呼和吸,平静吸气,平缓呼气。意念可集中在呼吸上,想象吸入的是新鲜空气,呼出的是浊气。边呼吸,边放松,脑子尽量什么都别想,

刚开始可能会有某种杂念闯入脑袋,让其自然来,再自然走掉即可。一切顺其自然,慢慢内心就会变得平静,身体变得柔和,头脑变得轻松。

**散步5分钟。**有压力时不妨散步5分钟,呼吸新鲜空气,放松身心。

**看看自然景色。**可以观察那些稀松平常的景色,一朵花、一棵树、一只小蜗牛爬过等。定期离开让自己焦虑不安的人与事,感受心灵的平静。

**与亲朋拥抱或被抚摸。**触觉也是释放压力的重要手段,来自亲密伴侣的抚摸可以激活婴儿阶段被呵护和照顾的愉快记忆,能够让人觉得安全舒适。

**主动宣泄情绪。**可以找个没人的地方大喊来发泄,也可以通过运动、唱歌等各种适合自己的方式,来宣泄情绪,让肝气更通畅。 据CCTV生活圈

## 平时容易紧张 三动作打开“心结”

人体胸廓是九条经络的“交叉路口”,路口堵了,诸条经络之气瘀滞,会出现各种不适症状。为大家介绍一套开胸顺气操,经常做一做可以打开心胸、放松心情。

**开门见山。**两腿开立与肩同宽,双臂向前伸直与肩同宽,双手自然张开,两手心相对。吸气,同时双手翻掌慢慢向后做扩胸状,到达极限后憋气停1秒,呼气,肩关节由前向后做小幅度环旋运动。重复练习5遍。

**弯弓射雕。**左脚向外迈半步,左臂伸直,十指并拢。身体左转,右手中指放在左手小鱼际上。吸气,右腿缓慢半蹲,同时身体转正,右手顺势贴着左上肢内侧手少阴心经的方向缓慢回拉至前胸。呼气,右腿缓慢伸直,同时身体左转,右手顺势贴着左上肢内侧手少阴心经方向缓慢推向小鱼际。左右交替,反复做5遍。

**抱肩俯身。**左手抱右肩,右手抱左肩,呼气,双手抱肩下压,后背前屈,使后背肌肉有撑开感,保持3秒钟,吸气,回到原点。反复做5遍。 据《中国中医药报》

# 水果要不要连皮吃 用对方法获取果皮特有营养

有人说水果带皮吃农药残留太多,有人说水果果皮“光鲜亮丽”,带皮怕吃到蜡,又有人说吃水果一定要带皮吃才能防癌。水果到底能不能连皮吃?今天为大家一一解析。

## 果皮抗氧化物质丰富

天然食物中的每一部分,都具有独特的营养生理功能,水果皮也不例外。在大多数可去皮的水果当中,果皮和皮下的部分往往都是水果中抗氧化成分含量较高的部位。

不论是苹果、李子还是葡萄等均如此。这是因为抗氧化物质最丰富的部位,通常都是果实接受阳光照射的部分;而颜色的自然变红,也意味着抗氧化成分的增加。同时,外层部分也通常会含有较高的维生素和矿物质,对人体有不少好处。

水果皮层部分还富含果香成分,对于一些表皮柔软的果实如苹果、梨、番茄、桃、杏等来说,连皮吃风味更足,口感也不错。还有,水果皮中富含果胶等可溶性膳食纤维,具有降低血糖、血脂的作用,而

其他膳食纤维也能促进肠道蠕动,可降低肠癌发生的风险。

## 几种方式处理果皮打蜡

苹果等多种水果的新鲜果皮表面,天生带有一层很薄的果蜡,这是果实本身分泌出来的,可以保持水果中的水分,并抵御外界微生物的侵袭。同样的道理,对采摘后的水果及时进行打蜡等处理,可以保持水分、防御微生物入侵,抑制果实采收后的呼吸作用,延缓后熟和减少养分消耗,可以延长水果的货架期,以利于长途运输和储存。

人工给水果打蜡,一般是在苹果、橙子等水果采摘后,先进行清洗和水冷却;在分级包装的时候,采用手工方法或打蜡机进行打蜡,使水果颜色鲜亮、美观。严格按照国家固定的标准给水果打蜡,安全性是可以保证的。但也要注意,有些不法商贩会使用工业石蜡,如此打蜡的水果对健康有害。购买水果时,用餐巾纸擦拭水果表面,若经擦拭后显现出淡淡的红色,就可能是工业石蜡。

去除果皮上的蜡,不一定非要削皮,还有既保全营养,又简单易



行的好办法。用热水冲烫,蜡遇热就会融化,水的表面会浮起一层蜡膜,及时倒掉热水,就可以除去果实表面的蜡。还可以用盐或丝瓜瓤搓洗,蜡的质地软,盐的颗粒细小,丝瓜瓤搓效果更彻底。

本地当季水果不需保鲜剂处理,一般不会打蜡。反季节水果和需要远距离运输的高档水果往往需要打蜡,最好经冲烫或搓洗削皮后再吃。 据人卫健康微信公众号

## 养心护心健脾祛湿 推荐两款美味汤水

天气炎热,易出现上火、心烦、口舌生疮等表现。此时养生应以养心护心为主,健脾祛湿为辅。今天,为大家推荐几款美味汤水。

**枇杷果杏仁瘦肉汤:**枇杷果5-6个、南杏15克、北杏10克、瘦肉100克、蜜枣2枚、生姜3片。枇杷切开,去皮、核,南北杏去皮,瘦肉焯水。上料同放入锅内,加适量清水,武火煮沸后,转文火煲1小时,以盐调味即可。适用于肺热咳嗽,痰难咯出,或痰黄,口干舌燥人群。

**鲫鱼双豆祛湿汤:**鲫鱼1条(约200克)、眉豆30克、赤小豆50克、瘦肉50克、陈皮1瓣、生姜3片。眉豆、赤小豆清水浸泡30分钟;鲫鱼洗净,入油锅煎至淡黄色,然后放入汤锅内;加入全部食材,武火煮沸转文火煲1小时,以盐调味即可。适用于初夏气候湿热时,对湿气困阻中焦所致身重困倦、口黏等有调治作用。 据广东中医药微信公众号