



凉意渐浓 倦怠无力 学会四招应对秋乏

天气转凉,很多人常常出现身体疲乏、注意力不集中等情况,总有一种说不出来的疲惫感,这就是人们常说的秋乏。由夏转秋后,机体在夏季时损耗的阴津未恢复,秋燥津乏,阳气不足,故而人们常感倦怠疲乏、四肢无力,精神不济,这就是产生秋乏的原因。

有人即便是睡眠充足还是常常感觉疲倦,总是无精打采。那么,该如何应对秋乏,安然度过这个季节呢?

适当运动 放松肌肉

适当运动可以缓解大脑疲劳,是对抗疲乏的有力武器。例如可进行登山、散步或八段锦、太极拳中医传统功法等,简单的运动让身体微微出汗有助于缓解秋乏。运动量不宜过大,以防出汗过多,伤及津液,阳气耗损,加重身体的疲劳。

另外,伸懒腰、打哈欠也可缓解秋乏,让肌肉得到放松,身体也会感到更舒服。伸懒腰、打哈欠时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压,有利于心脏充分运动,吸入

更多氧气供给各个器官。

清淡饮食 三餐定时

秋季气候干燥,人体容易因为缺水而导致疲乏。同时,油腻、辛辣食品易伤阴化燥。因此,应保持清淡饮食,加强营养摄入,少吃或不吃辛辣油腻食物,也包括花椒、生姜、辣椒、大葱等佐料,避免加重秋燥引起换季的健康问题。

可多吃些蔬菜、水果,因为其代谢物能中和肌肉疲劳时产生的酸性物质,使人消除疲劳。也可以配合多吃一些滋阴润燥的食物,如蜂蜜、百合、银耳、沙参、玉竹等。

三餐定时定量,不过饥过饱,能够有效帮助减轻疲乏。

调摄情志 笑口常开

秋意渐浓,大自然呈现萧索之象,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,使人感到情绪低落,此时人们容易出现悲秋情绪。

趁着秋高气爽,出去逛逛公

园、游览山水,不仅有助于不良情绪的发泄,而且有助于避免悲意的产生。

注重收敛神气,使神志安宁、情绪安稳,切忌情绪大起大落。平时可选择听音乐、习练书画、读书、钓鱼等安神定志的活动。多笑、常笑、开口笑,还能保养肺气,有效解除秋乏。

梳头通络 促进循环

人体头部穴位密集,常梳头可疏通经络、按摩穴位,促进头部血液循环、健脑聪耳、散风明目。可以做些简单的头皮操来缓解困乏,每天早晚坚持进行头部按摩,能够消除大脑困倦。

可用手指代替梳子常梳头发:双手十指指端由前向后、由中间向两侧用力按摩9次,再短距离往返搔抓6次,最后轻缓按摩6次。整个头发平均一天梳拢100下左右为宜。让手指像梳子一样梳理自己的头发,可以促进头部血液循环,亦可让头脑感到轻松,有利于缓解压力振作精神。

据《中国中医药报》

秋日凉燥起 莫误润肤季 养颜花有助疏肝活血

此时节,不少人发现,自己的皮肤变得很是干燥。中医专家提醒,秋天凉燥起,正是润肤时,有一种养颜花适合大多数人清润养颜。

玫瑰疏肝清润

岐黄学者、广东省名中医、广东省中医皮肤病研究所所长陈达灿提醒,秋季,天地间阳气日退,阴寒日生,此时空气中水分减少,燥气增加,谓之秋燥。此时饮食要注意,尽量甘淡滋润、益肺润燥。养阴润肺、清心安神的百合、莲子、秋梨等都适合此时。平时也可适当多按摩鱼际穴清宣肺气,以及按摩太渊穴,滋阴润肺。日常可增加适当运动,令心身康泰。

说到养颜美容花,广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红表示,玫瑰花疏肝理气、活血化淤,用玫瑰花泡茶,简单易行。

对于情绪紧绷、长期焦虑的人,喝玫瑰花茶能疏肝理气,帮助

抒发体内郁气,舒缓身心,自然能生发好颜色。

此外,肝郁之人容易脾虚,舌象表现为中间凹、两边鼓,也适合用玫瑰花同时调养肝脾。

四类人要慎用

闫玉红提醒,玫瑰花虽然温和清润,适合大多数人日常调养,却有四类人并不适合。

阴虚火旺之人:玫瑰花有芳香走散的特性,加上性温,阴虚火旺体质的人津液不足,很容易因此消耗掉本就不足的津液,导致“上火”。

便秘之人:玫瑰花具有收敛作用,因此便秘人群特别是热性便秘的人避免使用。

孕妇:玫瑰花具有很强的活血功效,孕妇禁用。

体虚之人:玫瑰花具有行散作用,过量使用容易导致体虚。尤其是本身就体虚之人,建议适量使用,并且配搭补益的食材一同冲



泡,如枸杞、红枣、桂圆等。日常作为食疗养生,一周使用两三次即可。

/ 养生食谱 /

养颜茶饮方红枣龙眼玫瑰饮:玫瑰花3-5朵,红枣2-3颗,桂圆5-7粒,煮沸后热饮。血虚、阳虚者,每周一两次即可。

秋季清润方百合莲子银耳羹:10克百合、40克莲子、10克银耳浸泡1小时;砂锅内放清水,加入百合、莲子、银耳和20粒枸杞,大火烧开后用小火煲1小时,放入适量冰糖调味食用。

据《羊城晚报》

秋日进补宜用山药 但三类人未必适合

山药补而不滞,不热不燥,无论男女老少、体质虚弱,都可食用。现代研究认为,山药中所含的淀粉消化酶是萝卜的3倍,秋天多吃山药,能助消化防积食。

山药中不仅含多种氨基酸,还含有维生素C、B1、B2及钾、铁、锌等多种维生素及矿物质,有助于增强人体免疫力。

但要注意,三类人未必适合。

对山药过敏的人:山药中含皂角素和山药碱,少数人吃后会出现反酸、腹泻等症状,一旦有过敏症状,要立即停止食用,及时就医。

不消化、便秘的人:山药中淀粉丰富,且有收敛作用,经常便秘和大便干燥的人群,或者消化不良的人,吃多了山药会加重病症。

易上火的人:秋冬季,很多人喜欢吃火锅,尤其是麻辣味,再加上很多肉食、甜饮料,本就容易上火。而山药终归属于滋补食物,吃多了会“火上加火”。据养生中国

季节交替肠胃不适 拍拍胳膊有助缓解

季节交替时,人体调节能力往往不足,所以胃肠道会出现功能紊乱的情况,尤其是老年人和孩子,脾胃功能相对薄弱。

出现剧烈腹痛、大便次数明显增加甚至出现水样便、便中带血、黏液脓血便,如腹泻时出现以上情况的任意一种,都应立刻就医。

有腹泻症状但不严重的人群,可以做缓和运动。今天为大家介绍一种敲臂动作,有助改善肠胃功能,缓解腹泻。

选择一侧上肢自食指尖端开始,按照上臂的外缘,由食指尖端循经循序渐进向上拍打,速度不宜过快,力度不宜过轻;从食指尖端到肩部,自下而上进行敲打,从食指尖端拍打至肩部为1次,3次为1组,一侧进行3组,结束之后换为另一侧,依然进行3组进行敲打。

需注意,要自下而上敲打,并且敲密一点,循序渐进,敲打到每一个穴位,这样才能帮助改善肠胃功能,缓解腹泻症状。

据CCTV生活圈