

天冷开启睡前泡脚模式 试试五个中药浴足方

天气越来越冷,不少人开启睡前泡脚模式,希望能改善手脚冰冷,促进睡眠质量。

中药泡脚是临床上常用的中医外治方法之一,通过热力作用刺激足部穴位反射区和经络,使药液的有效成分通过渗透作用被充分吸收,从而达到疏通经络、活血化瘀、调和阴阳、扶正祛邪的目的,起到防病治病的效果。

脚自古就有人体第二心脏之说,其与气血、阴阳、精气都紧密相连。从养生角度看,脚离心脏最远,因此最容易血液循环不好。对于经常感觉手脚冰凉的人,泡脚是一个很好的改善方法。

泡脚时,有几点事项要注意。

水温一般为37℃至42℃之间为宜,时间以20-30分钟左右为宜,身体微微出汗即可。药液要没过脚踝,以达到踝关节上三寸(四横指高)的地方最好。

有出血性疾病的患者,如消化道出血、脑出血等不宜泡脚。

心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕的人,不宜用太热的水泡脚,因为这会导致人体血管扩张,全身血液会由重要脏器流向体表,导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧。

糖尿病患者要留意水温高低,因为糖尿病患者的末梢神经不能正常感知外界温度,即使水温很高,有时候也感觉不到,容易被烫伤。

脚部有严重炎症、皮肤病、外伤或皮肤烫伤的患者不宜泡脚,这样很容易造成伤口感染。

饥饿、饱腹或疲劳时不宜泡脚,以免影响胃部血液供给,出现头晕等症状。

中药浴足方 /

今天,为大家推荐几款适合此时节的浴足方。

具体方法为:将中药加水(或装入熬药袋)先浸泡20-30分钟后煮沸,待药液温度为37℃至42℃时

泡脚,每次20-30分钟为宜,身体微微出汗即可,药水量要没过踝关节,每日1次,10天为1个疗程。

安神助眠方:首乌藤、郁金、合欢皮、香附、石菖蒲、酸枣仁各50克。疏肝解郁,养血安神,适用于焦虑失眠健忘人群。

预防感冒方:艾叶30克、生姜30克、葱白20克、紫苏30克、防风20克。温经散寒,祛风解表,适用于阳虚容易感冒人群。

清泻肝火方:龙胆草20克、桑叶20克、菊花20克、夏枯草30克、黄柏20克。清热祛湿,泻火解毒,适用于口苦、目涩、带下黄等肝经湿热人群。

缓解足痛方:透骨草30克、乳香10克、没药10克、鸡血藤30克、丹参20克。舒筋通络,活血止痛,适用于血瘀型足跟痛。

温阳散寒方:艾叶40克、小茴香20克、生姜40克、吴茱萸30克。温阳散寒,适用于阳虚怕冷人群。

据《中国中医药报》

天一冷心脏发疼 或由心阳不足所致

一到寒冷环境中就心脏痛,专家表示,这是由于心阳不足所致。

中医认为,心主神明,心阳不足者常会精神萎靡、反应迟钝,没有心力去想问题,也不爱说话。又因心属火,心阳不足会导致怕冷、手脚冰凉,脸色容易青紫,在寒冷的地方嘴唇容易变得发紫。而且,心主血脉,血液要靠阳气来推动运行,心阳不足会导致血不养心,还可能出现失眠。

对上述人群,最好第一时间到正规医院就诊,避免意外发生。

心阳不足的人,想要缓解这些症状,冬季一定要温阳。如可艾灸、热水泡脚、吃姜糖类制品等,还可在阳光充足时,多晒一晒手心。

此外,还可在医生指导下,使用药膳。桂枝甘草饮:桂枝10克、炙甘草6克、银杏3枚,洗净,加水煎煮或用沸水泡后代茶饮。

据养生中国

情绪不好易被四种疾病找上 做对九件事有助远离负面情绪

心理学上把焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等情绪统称为负面情绪。之所以这样称呼,是因为此类情绪体验多是不积极的,而且还可能伤害身心。

胃病:胃肠道被称为“第二大脑”,其功能状态一定程度上受情绪影响。当人悲伤、忧愁、沮丧时,胃肠道功能就会发生明显变化。长期负面情绪容易让胃功能失调,导致消化不良、便秘、腹泻、胃炎、肠道炎症及不明原因的腹痛等。

内分泌疾病:长期压力大、紧张焦虑的人容易患甲状腺疾病。有统计显示,70%的甲状腺疾病发病前有不良情绪刺激。

皮肤病:荨麻疹、牛皮癣、湿疹、皮肤瘙痒等很多皮肤疾病,其病因、发病过程与情绪密切相关。

心血管疾病:焦急、暴怒等情绪,会诱发人体交感神经兴奋、肾上腺素大量分泌、血管收缩、血压和血糖升高,对血管造成损害,导致高血压、冠心病等心血管疾病。

如果你感到自己负面情绪超标,不妨尝试着做下面这9件事。

停止自我批评:反省和自我批

评能帮你找到缺点和不足,但过分自我否定会越来越自卑。对自己友好一点,你不是一无是处,培养自我关怀的能力。

不要害怕拒绝:有时候,拒绝没有恶意的请求可能是困难的,但总是应诺他人,会导致你的压力增大,或者承担过于繁重的义务。在同意某件事之前,留给自己思考的时间,不要害怕拒绝。

诚恳地谈心:与伴侣、朋友或家庭成员开诚布公地谈论问题,有助于减轻思想负担。尽量以积极的方式表达想法,如果当时太生气或压力太大,可以先冷静一下,不要往身边人身上撒气。

做份财务规划:缺钱是大多数人的压力源。如果担心入不敷出,就制订一份详尽的财务规划,减少不必要的支出,把钱花在刀刃上。

尝试帮助他人:帮助他人能提升整体幸福感,哪怕是给朋友带份饮料,帮邻居取份快递,都能改善心情、增加幸福感。

设置优先级列表:为了控制无序感,可列出每日要做的事项,把最重要的写在前面,无足轻重的小



事往后放一放,再一条一条执行。

学会适时放手:未实现的梦想、失败的滋味、怨恨、离愁别绪……要学会适时放手向前看。放下包袱不仅让人轻松,还能增强免疫系统功能、降低血压。

经常开怀大笑:有幽默感和经常大笑有助于保持健康,这是因为欢笑能增加血液流动,减少应激激素生成。

坚持锻炼身体:生命在于运动,为改善心理健康所做最好的事情之一就是照顾好身体。经常锻炼能改善情绪、缓解压力、增加能量和警觉性,以此来减少“心灵毒素”。

据 CCTV 生活圈

穿衣遵循两原则 实用美观皆重要

老年人穿衣要遵循两条原则:一是实用,二是美观。

实用主要体现在增进健康上。有些衣料对皮肤有一定刺激性,引起过敏的原因在于原料是从煤、石油、天然气等高分子化合物或含氮化合物中提取出来,有些成分很可能成为过敏原。衣料还可能带有较多弱电离子,易吸附灰尘、尘螨等,也可引起支气管哮喘。老年人应选择轻、软、保暖性好的衣料,款式宽大些,穿起来舒适,且行动方便;血压偏高或偏低的,尤其不宜穿紧身衣服。另外,穿衣要考虑穿、脱时方便。

此外,有研究表明,老年人爱美、注重保养、讲究穿着,不仅看上去更年轻,更重要的是这种追求美的心态,可以保持身心健康。研究发现,与那些认为穿得艳丽是“过分、出格”或认为“年龄大就应该穿深色衣服”的老年人相比,爱美、爱俏的老年人罹患高血压、消化性溃疡、癌症、与精神因素密切相关疾病的风险要低30%。

据人卫健康微信公众号