

# “七通”对健康长寿至关重要

## 一份“清洗”指南请收藏



养生做到“七通”，即气通、心通、血脉通、肠胃通、两便通、汗腺通，对于健康长寿有着至关重要的影响。

### 气通：冷水洗脸冲鼻

每天早晨用冷水洗脸冲鼻，特别是要把鼻子弄畅通，然后用一块湿热毛巾擦面。

这一冷一热，可促进面部血液循环，达到醒脑提神的目的，也不易患感冒。

### 心通：想得开挺得住

心情舒畅，保持乐观。遇事想得开，挺得住。人们生活在自然界，必定受到各种因素的影响。

所以在成功时不骄傲，失败时不苦恼，平日言行要谨慎，多尊重别人，少些个人欲望，这样不顺心的事就会少些。

### 血脉通：不吃力微出汗

血脉要通畅，老年人每天30—60分钟运动，走路锻炼，感觉不吃力，微微出汗即可。

保持血脉畅通，这对新陈代谢很有好处。

### 肠胃通：定时定量不过饱

合理安排饮食结构，保持肠胃通畅。就是吃东西不要过饱，饮食量及温度、硬度，以自己能耐受为宜。

过量过冷过硬的食物，易损

伤脾胃，引起肠胃积滞不通。

特别是老年人脾胃虚弱，吃饭更要定时定量，细嚼慢咽。

### 两便通：养成良好习惯

要保持大、小便通畅，养成良好的排便习惯。

年高便秘之人，多食富含纤维素的食物，保持大便通畅，每天排便一次。

如大便在肠道停留过长，有毒物质被吸收，则有损健康。

古人云：“肾司二便”。平时注意固肾气，有利于二便通顺。

### 汗腺通：清洗毛孔排废物

我国自古就有出汗养生治病之说，如喝粥出汗、运动出汗、热水烫脚发汗等。

出汗可以通经活络，疏通血脉；出汗可以清洗毛孔，排出体内致癌物质和其他有毒物质及废物；出汗还有调节体温和保护皮肤的重要作用。

最近科学还发现，在每个汗腺内均存在免疫球蛋白A，这种物质能阻止外界细菌和病毒从汗腺进入人体。

通过出汗来个“大清洗”，有害物质自然会被“驱逐”。

据《中国中医药报》

### “短痛”难以避免 正确应对不“长痛”

当人们面对痛苦时，亲友们常会关心地说“长痛不如短痛”。其实，这不仅是一句安慰的话，对于维护心理健康有着重要意义。

面对丧失之痛，短期内可能会感到悲伤、愤怒，会哭泣、胸闷等，这是丧失后每个人都要经历的。

大多数人会下意识地回避痛苦感受，但这样痛苦不但不会消退，还会使人长期处于紧张、焦虑状态，对睡眠、饮食，甚至精神心理健康都有明显的负面影响。

这种情况下避免长期痛苦的方法是允许自己感受痛苦体验，与信任的人倾诉、宣泄情绪，合理安排日常生活。随着时间的推移，痛苦才会逐渐减轻，紊乱的情绪才会逐渐归位。

所以，当面对痛苦时，允许痛苦存在，接受自己的悲伤和愤怒，向他人倾诉，按自己的节奏慢慢消化，维持正常生活，适度运动，短时的痛才能换来长期的心理稳定。

据人卫生健康微信公众号

### 暴躁易怒者 不宜敲胆经

专家表示，敲胆经可以解决“肝气郁结”的问题，因为肝胆互为表里，肝气虚胆气虚的情况下，经常敲胆经可生发胆气、促进肝脏功能的发挥。但并非所有的情绪差都可以用敲胆经来解决。

一般来说，忧郁、胆战心惊，或抑郁、闷闷不乐，再或喜欢一直想问题时，敲胆经才有用。

一定要敲对位置，髂骨至膝盖的位置段，是胆经单独循行的路线，手握空拳，从上往下敲打这一路径，两面都可以。要注意的是，不能从下往上敲，且敲胆经不能超过晚上9时，否则会影响睡眠。

如果你平时容易生气，多属于肝火旺盛，切记不能敲胆经，否则火气越敲越大。这类人可以试试“引气下行操”，将两手交叉放于脑后，左脚向前跨一步，下蹲，右腿屈膝，膝盖点到地还原上述动作，向后撤，然后换右腿重复同样动作。这一动作重复12次为一组，对情绪暴躁、抑郁者有引火下行作用。

据养生中国、东方卫视

# 肝脏不好真的会影响颜值 遵循五大建议 呵护肝脏健康

不少人会有这样的疑惑，自己面色发黄、发灰，是不是肝脏不好？答案是：肝脏不好，的确会影响颜值。

肝脏功能非常复杂，它与人体很多生理活动密切相关。

肝脏在分泌胆汁的过程中会处理一种色素，叫胆红素。如果肝功能不好，胆红素就会过多留在血液中，皮肤颜色也会随着胆红素的浓度而改变。在轻度到重度的高胆红素血症中，皮肤颜色分别从黄色到棕色。肤色发黄很容易给人一种无精打采的病态感。

肝功能不好，还可能导致水肿。这跟肝脏合成白蛋白的能力受损有关，主要表现为低蛋白血症，典型症状就是下肢水肿、腹胀（腹腔内出现腹水导致）等。

要想美美的，肝脏健康很关

键。这里提供一些保护肝脏的实用建议，供大家参考。

**避免喝酒。**喝下去的酒精大多数都需要通过肝脏代谢，对肝脏的伤害很大，轻则引起酒精肝，重则导致肝硬化，甚至是肝癌。

**保持健康体重。**肥胖会增加脂肪肝的风险，进一步可能发展为肝硬化、肝癌。但很多人不知道的是，快速减肥/营养不良也可能导致脂肪肝。因此保持健康的体重，减肥也要适度，比如每周减重0.5—1千克体重。

**合理饮食。**应避免高热量食物、饱和脂肪、精制碳水化合物，如白面包、白米饭和糖（包含果糖），多吃富含纤维素、多不饱和脂肪、蛋白质的食物，以粗粮作为碳水化合物的主要来源。

**合理使用药物和保健品。**肝

脏是很多物质在体内的代谢场所，盲目使用药物和保健品会增加肝脏不必要的负担。无论是药物还是保健品都要把握其适应证，遵循说明书和医生的指导，该用的时候才用。

**保持锻炼。**坚持锻炼，能燃烧脂肪，减少脂肪在肝脏的堆积。根据中国居民膳食指南的建议，建议每周至少进行5天中等强度的身体活动，累计150分钟以上，主动身体活动6000步。

需要注意的是，尽管肝脏不好可能会对外貌产生一定的影响，但不能仅仅从外貌来评判肝脏健康状况。通过保持健康的生活方式、良好的饮食习惯和定期体检，可以预防和管理肝脏疾病，确保肝脏的健康和功能。

据科普中国