

打通郁积 防老抗衰 三位国医大师推荐夏季养心法



图据CFP

夏日气候炎热,往往使人心情烦躁,坐卧不安,本就容易出现心烦目赤、口舌生疮、大便干、小便黄等心火亢盛的症。

中医认为,夏季属火,与人体的心气相应,人的情志过激会影响到心的功能,夏季的暑热之邪也最易伤心耗气,使人神气涣散,不利于心功能的正常发挥。

因此,在整个夏季,养生当以养心为要,要静养勿躁。

静坐是达到清静状态的方法之一,可以让心情平静,契合中医学“心定则气和顺,气和顺则血道畅通,精气内充、正气强盛”观点。

翻看国医大师的养生心得,有

多位都十分推崇静坐养生。

国医大师吕景山认为,静坐是打通经络很有效的方法。练习静坐,就是通过精神内守,使体内气机在经络间自然运行,打通郁积,使正气存内。

国医大师王绵之表示,静坐可以让人心无杂念,让大脑得以休息,是极好的养心法。

国医大师周信有提出,静坐可使烦躁紧张的心情得到松弛平静,使体内压力得以释放,这对防老抗衰、防病健身大有好处。

静坐方法有很多种,王绵之曾推荐一种简易打坐法,任何人随时随地都可以使用。

坐姿不强求。坐于高椅、板凳自便,双腿交叉。最好于毯状物上盘腿而坐,五指张开,放于膝或大腿上。

全身要放松。全身处于微微绷紧中的放松状态,挺胸、展肩、收腰、收颌,头顶像放了一碗水或一本书的感觉。

双眼微睁。双眼睁开,看所有的一切都逐渐进入广阔状态,刚开始不习惯,可先闭一会眼睛,再看自己的鼻尖,慢慢凝神后再抬眼。

腹式呼吸。深呼吸,即腹式呼吸,一边呼吸,一边进入大脑空白的状态,可以想象大海、森林。

循序渐进。刚开始打坐10-20分钟即可,当双腿和脚掌麻胀感增强,可将双腿收起后交叉,双手相交,抱膝而坐,深呼吸至双腿不麻后再起立。

对于初学者来说,刚开始静坐,往往坐一会就浑身不自在,感觉身体不自觉在摇晃,腰部和腿部发酸、发胀等,这是正常的,通过慢慢练习,这些不适感会逐渐消失。

刚开始静坐,如果坚持不了10分钟,能坚持5分钟也是好的,慢慢有基础了,再逐步增加时间。

据养生中国、《中国中医药报》、《中医健康养生》杂志等

试试三个动作 拉通腰部气血

错误坐姿、缺乏运动、长时间单一姿势等,都会让腰部肌肉承担巨大压力。预防腰肌劳损发生,不妨试试以下3个动作。

按推腰部:身体正坐或站立,双手握拳,用食指掌指关节,点住手能够到的腰椎最上段,吸气时向腹部方向垂直按压,感觉酸胀后,保持掌指关节不离开体表,按压同时腰部挺直,从上到下,边按推边挺腰边向下按,一直按到骶骨为止。从上到下按推3遍。注意按压在先,推动在后,腰随推动挺直。

坐位转腰:身体正坐,以左侧为例,左手扶握左侧椅背上方,右手扶住左腿外侧固定,向左侧转腰至最大限度,停10秒,左右交替转动10遍。注意身体保持正直,转腰时腿部要保持不动。

托举伸腰:身体正坐,双手十指交叉,吸气时掌心朝上,向上托举至头顶,随着托举动作,身体向上拉伸,到极限后停1秒钟;呼气时身体倒向一侧,到极限后停1秒钟,吸气时还原正坐位,左右交替拉伸5遍。上托举,腰部有牵拉的感觉后,才能做左右侧屈。

据《中国中医药报》

尝试多种办法 体重始终很“稳” 选对方式注意细节才能科学减重

超重和肥胖会导致很多并发症,专家建议,肥胖或超重者合并糖尿病、高血压、血脂异常等任何一种疾病,都应该减重。

但减重却不是一件容易的事。节食、锻炼、吃代餐、蒸桑拿、针灸、拔罐……尝试很多种方法,可似乎体重下降并不明显。其实,一口吃不成胖子,一天也变不成瘦子。想要科学减重,要选对方法。

注重全生活方式管理

全生活方式管理指同时实施多种生活方式干预策略,主要包含饮食管理、体育锻炼和行为干预。

在饮食管理方面,限能量膳食是指在目标能量摄入基础上,每日减少摄入能量500-1000千卡,或较推荐摄入量减少1/3总能量。

限能量饮食目前是公认较为有效的体重管理方法,能够减轻肥

胖者体重、减少体脂含量,进而减轻机体炎症反应、降低代谢综合征组分、减少心血管疾病危险因素。

特殊人群重点关注

儿童和青少年。建议在食物多样、营养均衡的原则上,保证儿童青少年生长发育对优质蛋白质、矿物质、维生素等营养素的需求。同时,结合控制体重的需要,限制总能量摄入,推荐摄入谷薯杂粮、蔬菜水果等膳食纤维含量高的食物。

老年肥胖者。不仅要适当限制能量摄入,还要补充足够蛋白质、维生素和矿物质。老年人应避免采取极低能量饮食减重,否则可能会下调骨骼肌蛋白质合成并加速蛋白质分解,导致骨骼肌肌肉质量和肌力降低,增加体液和电解质失衡风险。

适量粗粮 减盐限油

在控制总能量前提下,减重者可合理选择一些高钾、高纤维、高蛋白等低能量、高饱腹感的食物,如生菜、西蓝花等。

主食应尽量选择复合碳水化合物,如全麦饼、杂粮饭、大米等。复合碳水化合物消化速度慢,可提供更持久的饱腹感。建议减重者将30%至50%的主食替换为杂豆薯类、全谷物等粗杂粮。

减重期间注意油、盐摄入量。建议每日烹调用盐限制在5克以内,合并高血压或肾脏疾病的减重者,每天应限制在3克以内,同时减少摄入其他含盐量高的食物和调料。推荐每日烹调用油的用量为25-30克。建议优选生吃、拌、蒸、煮、炖,避免高油、高糖、高盐等烹调方式。

据健康中国

此时节易上火 用好自带“灭火器”

最近,不少人出现情绪急躁、大便干结、小便短赤情况,如何应对?专家教你利用人体自带“灭火器”。

按揉两穴降肝火。脚上第一跖骨与第二跖骨交叉处有一个凹陷是太冲穴;太冲穴再往前,两个脚趾连着的脚蹼上,赤白肉之间是行间穴。每天按揉10次,每次1分钟,有助清泻肝火。肝火旺表现为情绪急躁、大便干结、小便短赤等症。

按揉神门降心火。神门穴位于腕横纹小指侧端的凹陷处,常按揉有助缓解焦虑、失眠,还有助降心火。心火旺表现为失眠、心烦意乱、口腔溃疡、嘴角生疮等症。

掐按少商清肺火。少商穴位于大拇指末端桡侧缘。感觉嗓子疼,可用另一只手掐按少商穴,不适症状会得到缓解。肺火旺表现为鼻腔干燥、鼻子痒、流鼻血、咳嗽、大便干燥等症。

据 CCTV生活圈