

敛内气 备阳气 霜降时节注意防寒润燥

本报记者 林乐雨
通讯员 张煜铨

本周四将迎来霜降,这是秋天的最后一个节气。霜降时节气温骤降,昼夜温差大。此时大自然处于“阳消阴长”的过渡阶段,人体的阳气也开始潜藏。浙江省立同德医院之江院区中医内科时小红副主任医师提醒,霜降养生,关键在于一个“敛”字,重在防寒、润燥、养阴、补气。

平补防燥 防秋寒

霜降饮食应遵循“减苦增甘”的原则,以温和、平补的食物为主,避免过于寒凉或辛辣,保护脾胃,同时抵御秋燥。羊肉、牛肉、鸡肉有很好的温中益气作用;山药、红薯、土豆、芋头等能健脾益胃,补中气;花生、南瓜、栗子,都是此时的应季滋补佳品。时小红提醒,秋末天气干燥更为明显,易伤及肺阴,导致口干、咽干、皮肤干燥、便秘。梨、白萝卜、银耳、百合、莲藕等“白食”

是极佳的润燥食材。要多喝温水,晨起喝一杯温水,可以有效补充身体水分,稀释血液,预防心血管疾病。

霜降过后,气温骤降,保暖防寒,尤为关键。足部的保暖是重中之重。不要穿凉鞋或赤脚行走,睡前可用温水泡脚,并按摩脚底涌泉穴,以促进血液循环,温暖全身。注意腹部保暖可以预防寒气侵袭脾胃,避免腹痛、腹泻;膝关节、脖颈和背部也易受寒,损伤阳气,需要格外保护。

拔罐祛风湿 艾灸储阳气

霜降时节,寒气凝滞,易导致气血运行不畅,引发颈肩腰腿痛、畏寒肢冷等问题。此时运用中医技术,温通经络,扶助阳气,效果尤为显著。

拔罐可以祛风除湿,疏通气血,缓解肌肉紧张。如果出现颈肩僵硬、腰背酸痛,可在风门穴、肺俞穴、大椎穴及疼痛局部进行拔罐。时小红提醒,拔罐应由专业人士操作,拔罐后注意保暖,避免吹风受



图据AI生成

凉。

督脉灸是中医传统艾灸疗法的一种。适用于阳虚体质、易感冒和有顽固性寒湿痹痛的人群,督脉灸是霜降时节的“黄金疗法”。在背部督脉(脊柱)上铺上姜末、艾绒进行施灸,热力强大,能温通一身之阳气,被誉为“灸中之王”。进行一次督脉灸,犹如给身体注入一股暖流,为整个冬季储备充足的阳气。

中老年人如何通过按穴位补气血

血海穴:活血、生血。位置:血海穴在大腿内侧,先找到膝盖的髌骨,在髌骨内侧缘上方大约6-7厘米的地方。简便取穴方法:坐位屈膝90度时,把掌心放在膝盖上,当拇指和其余四指呈45度角时,大拇指指端的位置就是血海穴。按揉方法:两侧同时进行,按揉1-3分钟,以局部酸胀能够耐受为度。还可以用小鱼际(手掌尺侧,小指下方隆起的部位)锤击。

气海穴:补气、理气、调气。位置:肚脐下,沿人体正中线下量,食指和中指并拢的宽度处,就是气海穴的位置。按揉方法:两手搓热,轻轻压在气海穴上做环旋运动,轻度、中度、重度力度各揉9下,重复3次即可。 据CCTV生活圈

这个“气血之王” 口味甘甜更滋养

龙眼肉性温,味甘,入心、脾经,具有益心脾、补气血、安神益智的作用。推荐两款食疗方。

龙眼红枣粥:鲜龙眼肉去核,红枣去核,同粳米一起煮粥,依个人口味加入白糖食用。**龙眼鸡肉粥:**红枣去核;鸡胸肉洗干净后切成细丝;将粳米放入锅中,武火煮至沸腾,依次放入其他原料,转至文火,熬煮至米粒开始松软。当所有食材都开始融合在一起,改小火再熬煮半个小时即可。出锅前放入食盐、香油,最后再撒上一层葱花。

据中国中医

睡眠是最强大的健康促进因素

据英国《每日电讯报》网站近日报道,睡眠医学专家盖伊·梅多斯表示,睡眠是最强大的表现增强因素和健康促进因素。

糟糕的是我们睡眠不足。奥观调查公司最近一项调查发现,虽然77%的英国人打算睡够8小时,但实际上只有25%的人能做到。

我们真的能在5分钟内入睡吗?梅多斯说,绝对可以。当然,我们需要的睡眠时长也有区别——婴儿每晚需要14小时以上的睡眠,成人只睡7小时左右就可以了。

那么,更快入睡和最大限度地延长睡眠时间的关键是什么呢?

首先要让光线进入你的眼睛。牛津大学昼夜节律神经科学教授拉塞尔·福斯特说:“大多数人应该尽可能多地沐浴早晨的自然光以增加当晚入睡的几率。这样做可以使生物钟提前,从而帮助你在就寝时感觉更困倦。”

下午4点以后不要小睡。虽然小睡有健康益处,但为了确保在晚上仍然可以入睡,白天小睡需要谨慎。

不要在快就寝时运动。

如果在距离就寝一两个钟头时运动,有可能因为打乱生理节奏和推迟入睡而带来问题。

想想你的床垫。研究确实表明,好床垫与合适的寝具可以从人体导出热量,这会降低核心体温从而减少入睡所需的时间,并增加深度睡眠。

坚持同样的睡眠习惯。我们的生理节奏依赖于习惯,所以每天都要在同样的时间醒来和上床,这会让醒来和入睡变得更容易。

通过正念将压力减到最小。

据参考消息网