

# 调理五脏 滋养气血 练舌保健法,早中晚走起!

中医认为,舌头是人体内脏的“晴雨表”——舌尖对应心肺,舌心对应脾胃,舌根对应肾,舌两旁对应肝胆。经常运动舌头,不仅能强身健体,还能延缓衰老、美容养颜。下面介绍一套练舌保健法,每天早中晚各一次,不妨坚持做一做。

**舌抵上腭:**找个安静的地方静坐,闭上眼睛,放松身心;舌尖轻轻抵住上腭,凝神静气;用舌尖在硬腭前部正转36圈,反转36圈;等嘴里充满唾液后,分3次慢慢咽下,咽的时候要发出“汩汩”(gǔ gǔ)的声音,想象着唾液一直流到小腹丹田的位置。坚持做能让五脏的火气降下来,气血变得通畅,对经常心烦、失眠、口干舌燥的人特别有效。

**赤龙(指舌头)搅海(海指口腔):**用舌尖舔内侧的牙龈,从左到右,从上到下,紧贴牙龈转圈,正反各36圈;再用舌尖舔上下嘴唇内侧的脸颊部

位,同样正反各36圈;唾液充满口腔后,分3次咽下。长期坚持能坚固牙齿、预防牙周病,还能促进消化,改善食欲不振、腹胀、消化不良等问题。

**鼓漱华池(华池指口腔):**嘴唇轻轻闭上,舌头在舌根的带动下,在口内前后蠕动36次;等津液产生后,用力鼓漱,发出“咕噜咕噜”的声音;唾液满了之后分3次咽下,用意念引导唾液进入丹田。坚持做会感觉身体轻快,走路更有劲。

**赤龙吐芯:**把嘴张大,舌尖向前尽量伸出,直到感觉舌根有明显的拉伸感;保持1-2秒后,把舌头缩回口中;这样一伸一缩为一次,共做36次;唾液产生后分3次咽下。长期坚持可以让皮肤红润有光泽,减少皱纹,延缓衰老。

**张口结舌:**尽量张大口,伸长舌头;口中有津液产生后,仰头慢慢咽下;心中默数81个数后,慢慢闭上嘴收功。



图据AI生成

有通气、消食、去皱的作用,对面部神经麻痹、口角歪斜等问题也会有一定的改善。

**揉搓舌柱:**把舌头向上翘起,露出舌头下面的舌柱;用一只手的拇指和食指,轻轻捏住舌柱揉动,揉1-2分钟即可。能疏通心脏经络,清热生津,对心慌、胸闷、口舌生疮等问题有很好的缓解作用。

据养生中国

## 有人喜欢有人躲 折耳根菜谱来一套

通讯员 李煦

折耳根味辛、性微寒,归肺、膀胱、大肠经,有清热解毒、消痈排脓、利尿通淋的功效。

**凉拌折耳根:**新鲜根茎洗净切段,加蒜末、香醋、辣椒油、酱油、花生碎拌匀,脆爽麻辣,是开胃神器。

**折耳根炒腊肉:**腊肉的咸香中和折耳根的腥气,香辣入味,下饭一绝。

**折耳根炖鸡汤:**干品折耳根与土鸡同炖,腥气消散,汤品清香回甘,清热润肺。

脾胃虚寒、易腹泻者少吃凉拌,建议煮熟加姜食用;过敏体质者慎食,少数人接触或食用会出现皮肤瘙痒、口舌发麻,初次食用建议少量尝试;肾功能不全、高钾血症人群严禁大量食用;肾结石、尿酸偏高或痛风人群不宜长期、大量生食。

## 免疫力越强越好? 这种说法不完全正确

正确答案是:免疫力正常最好。

如果免疫力低下或存在免疫缺陷,人体就容易被外来病原体入侵,引发感染,甚至危及生命,典型的例子就是艾滋病。而免疫力过高,同样也会引起一系列问题。比如,临床上一种叫“超敏反应”的情况就是人体的免疫应答过高或过度的表现。如此看来,免疫力并非越强越好,只有将人体的免疫机制调节到正常水平,才能更好地保护人体健康。

据人卫健康

## 真心建议:不要囤积快递纸箱

近日,话题“建议不要把快递带回家里拆”冲上热搜,引发网友热议。长时间囤积,可能产生这些隐蔽的健康风险。

很多快递纸箱看似平平无奇,其实是有气味的,甚至有刺鼻的气味。纸箱释放的这些物质,可统称为TVOCs(总挥发性有机物)。一两个箱子还好,若是一大堆箱子一直囤积在家里,TVOCs的总量就不低了。如果是受潮霉变的纸箱,还会产生霉菌,人体吸入后会刺激呼吸道。

除了TVOCs,这些病毒也可能“跟着”快递。呼吸道病

毒:如流感病毒、鼻病毒等。通过手接触被污染的包装,再触摸口、鼻、眼,可能造成感染。肠道病毒:如轮状病毒、诺如病毒等,可引起腹泻、呕吐等肠胃炎症状。其他病毒:如腺病毒等,可引起结膜炎、呼吸道感染等。

仓储、运输中的纸箱缝隙、车厢角落等环境,为蟑螂等害虫提供了理想的藏身、繁殖与传播条件。

快递中广泛使用的塑料填充物可能在摩擦中释放塑化剂、阻燃剂等化学物质。这些成分可通过手部接触进入人体,长期累积可能干扰内分泌、影响甲状腺功能。不仅如

此,快递纸箱、泡沫塑料、编织袋等包装堆放在家中或楼道,既存在火灾隐患,又堵塞逃生通道。

这些杂物一旦着火,即使是“小火”,由于堆放物品种类繁杂,也很可能产生大量浓烟和有毒气体,威胁人身安全。

快递拆箱后建议做这几件事:收到快递后,尽量在屋外拆件,不带到室内;如果在室内拆快递,尽量在门口拆好,注意别放到沙发上、餐桌、床上;拆完快递要洗手;如果快递纸箱不得不放在屋内,要做好室内通风。

据人民日报微信公众号