



睡眠质量不高 两个食疗方有助调理

性压力,甚至容易产生抑郁,诱导血压升高等。

手机。很多人入睡前都习惯拿起来看两眼,刷刷短视频,这不仅会导致睡眠质量差,还容易引发视觉疲劳。

绿植。晚上,植物进行呼吸作用,会吸收氧气,释放二氧化碳,大量放置在卧室可能出现和人“争氧”的现象,不利于深度睡眠。此外,百合、夜来香等香味浓郁的植物也不宜放在床边。

大面积红、紫、黄。这三种颜色被普遍认为是“失眠色彩”的前三位,易激发肾上腺素分泌,难以让人放松,加剧情绪波动。

两款食疗法来调理

在清理完这些“睡眠杀手”之后,大家还可以从饮食着手。晚餐时少吃过于辛辣刺激、高油高热量的食物,适当增加B族维生素、维生素E等营养素的摄入。

此外,中医上有两个适合日常调理睡眠的食疗方,大家也可以试一试。

枣仁茯苓粥

材料:准备酸枣仁10克,茯苓20克,百合30克,粳米适量。

做法:将酸枣仁和茯苓拍碎,与百合一起放入锅中,煎煮5分钟,再放入粳米熬制成粥即可。

酸枣仁是中医治疗失眠的常用药材,它具有补肝、宁心、敛汗、生津的作用,茯苓和百合也都有宁心安神作用。这三者搭配可养心助眠,很适合日常调理食用。

龙眼莲子汤

材料:准备带心莲子30克,龙眼20克,冰糖适量。

做法:将它们放入锅中,加水熬成浓汤即可。

莲子养心安神,特别是其中的莲子心很善于清心火,而龙眼可益心脾,常用于气血不足、心脾虚损导致的失眠、健忘、眩晕等症,对于因心神不宁导致的睡眠质量差,能起调理作用。不过,痰湿体质、脾胃虚寒的人要慎用。

据我是大医生官微

出汗多 常吃高钾食物

天气炎热,出汗量很大,可能会出现低血钾现象,容易产生食欲不振、倦怠无力等症状。要想改善夏季疲乏,可以从饮食入手,适量增加一些含钾丰富的食物。

毛豆外表披着一层毛茸茸的“盔甲”,能抵御病虫害侵入,在种植过程中很少用到农药。毛豆是高钾蔬菜,夏季吃一些,能缓解因大量出汗而造成的身体虚弱。

莴笋又叫莴苣、千金菜,是人们在夏季常吃的一种蔬菜,其口感脆嫩,营养丰富,钾含量高且钠含量低,能帮助维持体内水电平衡和血压稳定。

香菇味道鲜美,香气怡人,不仅味道好,还是一种营养价值较高的蔬菜,含有丰富优质蛋白和多种维生素,以及钙、磷、铁等矿物质,其中钾含量颇高,能促进新陈代谢,保持细胞正常的水量。

据健康浙江

泡泡脚 有助祛除暑湿

很多人习惯在寒冷的冬天泡脚。殊不知,中医认为,夏天泡脚,暑湿可祛。

夏季用温水泡脚,能刺激经络,振奋人体脏腑机能,有助于祛除暑湿,预防热伤风,增进食欲,改进睡眠质量。对于先天脾胃不好的人来说,夏季坚持泡脚,能达到祛湿理气、调理脾胃的作用。

在泡脚水中添加相应中药煎汁,还能达到“治未病”效果。需要提醒的是,大家在选择中药添加成分之前,最好结合自己具体情况,请有临床经验的中医师开具足浴中药处方。

此外,夏天泡脚水温不宜过高,40℃至45℃即可。时间也不宜过长,一般在15-20分钟即可,最好在晚间21-22时这个时间段泡脚,并避免用凉水泡。如果泡脚水中含有中药成分,则最好选用木桶,因为某些中药成分可能会与塑料发生反应,影响效力。

据江苏中医药

脱发频繁发质变差 五个妙招可护肾养发

掉头发是一种正常生理现象,但如果掉发频繁,或头发出现明显变细、变稀、变软,则应及时调治。从中医角度看,头发可以反映一个人肾中精气的盛衰。今天分享五招,有助护肾养发。

多食黑补精血

中医认为,黑色食物多入肾,可补益肾精。一般来说,黑芝麻、黑木耳、黑豆等都是不错的补肾食物。

其中,黑芝麻能补肝肾之精血,对于因肝肾精血亏虚所致的须发早白、脱发亦有作用。需注意的是,黑芝麻生用时性偏凉,炒熟后方得地火之气,则味转甘而气芳香,故性平或偏温,最宜补养精血时使用。

需要注意的是,因其油润滑肠,大便溏泻者不宜服。因其质润可助湿,凡痰湿内蕴、咳嗽痰多、脾虚湿盛、舌苔白腻者不宜服。

早就寝防耗损

晚上11时前就寝,保证充足睡

眠,肝脏才能进行良好的修复。长期过度劳累、透支体力会导致肾精过度耗损,出现“早生华发”。

经常熬夜会损耗肝血,“发为血之余”,头发缺乏所需营养,就必然提早脱落。

勿久坐动肩颈

现代人大多久坐不动,因此血液循环较差。建议坐姿已保持至少1个小时,活动一下肩颈头部,既可以缓解颈部酸硬不适,又能促进头颈部气血畅通,自然有利于头发生长。

按穴位畅气血

头部的百会穴、神庭穴、风池穴、风府穴等都与头发健康相关,可以经常按摩头部穴位或局部痛点,让气血顺畅运行。每个穴位按压23分钟,以感觉到局部发热或酸麻胀感明显为度,每日1次。

勤梳头促再生

人体的14条经脉走行循行于



头部,若每天坚持梳头,平衡脏腑气血阴阳,进而防止脱发和促进头发再生。

正确的梳头方式是,以指梳发时,先将双手对搓至发热,然后十指微微弯屈,均匀分开,用指腹或手指侧面从额前至枕后,从颞部至头顶,用中等力度按摩梳揉头部的各个部位。此法每梳100下为一次,早晨和傍晚各梳一次,以头皮产生热、胀、麻感为佳。

据养生中国