



季节转换 顺时调养 夏秋之交护健康有秘诀

人们在情绪上也会有变化,出现“悲秋”“伤秋”之情。忧心过度,或常生气,会导致阴阳失衡,影响健康。要学会放松心情,保持心情愉快,遇见烦心事,切不可过度钻牛角尖。

守护健康五件事

清晨喝上一碗粥。脾胃功能减弱是夏秋交替之季的典型现象,天气一冷,拉肚子、胃痛、食欲不振等毛病就找上门来。早晨喝一大碗粳米粥,既可防秋凉,又能和胃补脾。

酸味食物除秋燥。此时吃点酸味食物,如柑橘、山楂等,可润肺生津、养阴清燥。

后背双脚得护好。虽说“春捂秋冻”,但“秋冻”的时候,一定要护住肚脐、后背和双脚。

早睡早起能养肺。中医常说“秋养肺”,其中最有效的方法就是早睡早起。早睡能够顺应阴精之收藏,早起能够使肺气得以舒展,既避免了阳气外泄,又调养了阴气。

按摩人中防便秘。此时容易发生季节性便秘,按摩人中穴

可以起到很好的缓解作用。用拇指或中指指肚有节律地按压“人中穴”,一直按到有便意为止。最佳按摩时间是早餐后10-15分钟。

泡杯热茶养五脏

养心,喝红茶。有研究发现,每天喝红茶3杯以上,能够让患心脏病的概率下降11%。

养肝,喝蒲公英根茶。现代科学证实,蒲公英根可对抗体内毒素,提高肝脏解毒能力,从而保护肝脏健康。蒲公英根泡水代茶饮,有助保护肝脏健康。

养脾,喝茉莉花茶。茉莉花芳香入脾,醒脾开胃。用茉莉花泡茶喝,可促进食欲,帮助消化,有助脾胃健康。

养肺,喝玉竹茶。玉竹是“药食两用”的植物,可润肺止咳,改善咽干舌燥,还可以生津止渴,提高免疫力。

养肾,喝玉米须茶。经常喝点玉米须水,有助于促进肾脏排毒,预防肾炎,保护肾脏健康。

据广东中医药微信公众号、《中国中医药报》、新华网等

玫瑰花可调理身心 不同搭配各有效用

中医认为,玫瑰花能温养人的心肝血脉,舒发体内郁气,舒缓情绪,又能活血散瘀。今天为大家介绍几种玫瑰花的常见养生搭配。

玫瑰四神茶:茯苓10克、莲子10克、山药10克、薏苡仁10克,加入适量水浸泡15分钟,水煮开后小火煮15分钟关火,再加入3克玫瑰花,闷泡10分钟,即可饮用。

玫瑰花香囊:玫瑰花、合欢花、茉莉花、苍术、草果各5克,用小布包住,装入香囊,随身携带或挂于床头。当香味变淡时更换药材。

玫瑰性温,不适合阴虚体质及体内有热的人食用。此外,玫瑰药香行散,久喝易消耗气血,不建议每日饮用,一周冲泡2-3次即可。

据《中国中医药报》

天天喝果汁 或存三类风险

不少人会通过喝鲜榨果汁的方式取代吃水果,医生提醒,长期喝鲜榨果汁可能存在健康风险。

营养丢失。水果榨汁后,其中重要的营养物质会留在果渣中被丢弃,且留在果汁中的维生素C容易被氧化,从而失去营养价值。

糖分过多。营养物质在榨汁时丢失,但糖分会保留下来。果汁饱腹感不强,糖分在肠道中吸收速度很快,血糖上升速度就快。摄入糖分过高,会增加肝脏负担,同时增加心脏疾病和糖尿病风险。

痛风风险。其中含较多果糖,果糖在人体内分解过程中会产生尿酸,增加内源性尿酸来源。果糖还会抑制尿酸排泄,从而增加痛风发病风险。 据健康上海 12320

眼下虽已进入秋季的第二个节气,但气象学意义上的秋天尚未到来。夏秋之交,季节转换之际,因气温波动较大,昼夜温差加大,容易引发呼吸道、肠胃炎、感冒等疾病。这一时节如何养护身体,可从以下几方面入手。

注意禁忌三不做

不做剧烈运动。此时适合做一些有氧运动,如登高、快走、打太极等。老年人及高血压、糖尿病患者一定要注意,不可剧烈运动,要及时观察身体变化。

不吃寒凉之物。此时节万物收敛,要注意不吃寒凉之物,寒凉食物会损害体内阳气。

不要忧心过度。由夏入秋,

这种姿势有人睡到“双臂尽废” 两种睡姿更适合大多数人

近日,“喜欢睡觉的时候把手举过头顶”这一话题引发热议。不少网友表示,自己睡不着就会下意识把手举过头顶。

但也有网友表示,用这种姿势睡觉后,经常找不到胳膊,因为麻得没知觉,“双臂尽废”,得缓好久。这种睡姿究竟助眠还是伤身?

专家表示,这是婴儿睡觉时最常用的睡姿,这和子宫中蜷缩形成的惯性有关,主要是本能反应,属于正常现象。但对成年人来说,这种睡姿属于不良睡姿,可能对身体健康造成不良影响。

睡觉时高抬双臂,由于肌肉的牵拉使横膈膜移位,导致腹压增高,对于睡前进食者、老年人及妊娠晚期者更明显,严重者会引发反流性食管炎。长时间不良姿势会造成上肢血液循环不畅,引起上肢麻木,久则造成末梢神经缺血缺氧,引发末梢神经炎等疾病。上肢

肌肉长时间的牵拉刺激,肩关节周围滑囊易发炎,加上裸露在外受凉之后,易诱发肩周炎。

医生还提醒,当出现这种睡姿,可能提示身体出现健康问题。

首先,问题可能出现在颈椎,因为高举双手,会缓解颈肩部周围肌肉紧张,减轻酸疼症状。

其次,可能有驼背风险。正常情况下,人体前面和后面的筋膜是平衡的,当需要抬高双手去平衡身体时,说明前面的筋膜更紧张,身体有往前屈的趋势。

最后,可能出现在心肺,双手上举后,胸廓上抬有利于呼吸。

专家提醒,对于大多数正常人群而言,睡觉时推荐侧卧和仰卧。

侧卧时,枕头与肩同高,头放置中立位,两膝之间夹一个薄垫或小枕头,以保持骨盆中立。

仰卧时,可在双膝下垫薄垫或小枕头,保持腰椎的自然弯曲,让

肌肉更放松。

患有不同疾病的人也有不同睡姿,高血压人群宜仰卧,枕头高度以15厘米左右为好,利于脑部血液循环;心脏病患者宜右侧卧位,使较多血液回流到右侧,减轻心脏负担;下肢水肿或下肢静脉曲张人群宜仰卧,腿部垫高20°左右,减轻下肢静脉负荷。 据人民网科普

蓝莓叶黄素 一年量6瓶只要99元

补充眼睛好营养,一年量6瓶原价999元,厂家特惠6瓶只需99元! 60片大瓶装,加量不加价! 本次活动不计成本,不图利润,只为赢得您的好口碑,每天仅限前30名!

补充叶黄素,护眼是妙招

叶黄素是眼睛视网膜黄斑区的主要成分,是眼睛的“粮食”,叶黄素不足,眼睛老化得快,容易眼疲劳、干涩、流泪、视力模糊。

蓝莓叶黄素选用高品质叶黄素酯,利于眼睛的吸收和利用,且蓝莓中富含的花青素也是抗氧化剂的一种,蓝莓和叶黄素两者相结合,起到相辅相成的作用,可以有效护眼。

特大喜讯,感恩回馈! 6瓶只要99元

为感谢广大读者的信赖和支持,特举办“蓝莓叶黄素特卖惠民活动”,本报读者打进热线可参与6瓶99元吃一年量特惠活动。由于此次优惠产品数量有限,活动仅限7天,还望广大读者朋友抓紧时间报名申购,领完即止。每人可领一年量,每个家庭最多可领两年用量。

抢购热线: 4000-502-555



60片大包装更实惠

活动价只需99元6瓶