



图据 CFP

气温变化大 身体易亏耗 试试简单易行跪坐术

通讯员 徐尤佳 本报记者 戴虹红

入秋后,除运用各种中药养生茶、食疗等方法滋阴润燥,杭州市中医院推拿科副主任周翔还向大家推荐一种特别的养生方法——跪坐术,对强身健体很有好处。

如果把身体比作一棵大树,脚跟似树根,树根茂盛则树木茂盛,脚跟气血充沛自然身体健康。秋后,气温变化频繁,天地间阴阳转换,秋燥和情志的躁动不期而遇,身体在无形中就有了亏耗。

跪坐术作为古人倡导且简单有效的养生导引术,既能帮助人们防燥,又能养肝、补肾、护胃、引血下行,可运用在日常养生中。

周翔表示,临床上常见的夜尿频多、憋尿困难症状,是因下焦元阳蒸腾气化不够,跪坐有益于“引火归元”。

在深秋,人们会出现吃东西容易腹胀的情况,此时通过休憩时跪坐,既能使胃肠通利,肺胃之气下降,又可以开阔心胸,升清降浊。

跪坐还可使脊柱中正,胸廓融通。脊柱上“挂着”五脏六腑,而日常生活中的很多不良姿势都会对脊柱产生影响,继而引起其他疾病。长期受腰痛困扰的朋友,跪坐可以帮助拉伸脊柱,推开尾闾,疏通腰部经络。

此外,跪坐时气血沉降,既可以疏通腰部、腿部和脚踝气血,还有助拉伸腿部及膝关节周围的肌肉,增强下肢柔韧性。

从另一个角度讲,跪姿能有效刺激腿部经穴,尤其是足阳明胃经及胃经上的犊鼻穴、足三里等,从而通经活络。

跪坐术具体如何开展?周翔介绍,跪坐术有一定讲究,姿势不

正确反而会引起腿部不适。

在开始前,脚踝较硬或是脚趾容易抽筋的朋友,可以先活动脚部关节。在地上垫个稍软些的垫子,然后双膝并拢跪坐于地,脚跟并拢,脚跟没办法很好并拢的朋友可以把脚跟往两边分开。接着,慢慢坐在脚后跟上,找到比较舒服的状态,但不要直接将全身重量压在脚后跟上。最后,慢慢让脊柱向上伸展,手自然地放在大腿上。

需要强调的是,跪坐术有一定禁忌,以下几点要注意。

腰腿有严重骨质疏松、骨折、疮疡、半月板损伤等疾病不宜跪坐。跪坐时间不宜过长,以20分钟内为宜。如在跪坐过程中出汗频繁,应停止。跪坐时不要正对着风,注意膝盖和颈肩保暖,跪坐结束后可以适量喝一些温热的水。

吃蜜不吃姜 吃果不吃瓜

秋季是夏冬两季的过渡时节,气温由热向寒转变,气候变得凉爽干燥起来,此时在饮食方面应有所禁忌,吃东西有明确的季节讲究,为即将到来的寒冷季节做好准备。

秋季燥邪当令,肺为娇脏,与燥气相通,容易感受秋燥之邪,伤津耗气,所以秋天养生的一个重点就是滋阴润燥。

古时有“朝朝盐水,晚晚蜜汤”的抗秋燥饮食良方,不仅有助于美容养颜,还能起到润肠排便的作用。

除蜂蜜外,也可多食芝麻、杏仁等食品,既补脾胃又能养肺润肠,减轻干咳、咽干口渴、肌肤失去光泽和肠燥便秘等身体不适症状。

应避免或者减少食用辛辣烧烤类食品,如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等,如民间有“一年之内,秋不食姜”之说。

此外,西瓜、苦瓜等瓜类食物大多性质寒凉,若继续吃寒凉瓜果,会损害人体阳气,尤其对于老人、小孩和肠胃不好的人来说,多食瓜类易损伤脾胃,引起消化不良、腹泻等症状,甚至出现头昏乏力、身体困重等现象。

秋季可适当吃些具有生津润燥作用的应季水果,如梨可润肺止咳,石榴有助生津止渴、收敛固涩。 据《中国中医药报》

粗粮或妨碍吸收 三类人慎食

粗粮含丰富植酸盐和磷酸盐,与钙等矿物质结合会形成难溶物,妨碍机体吸收,几类人要慎食。

患消化系统疾病的人:如果患有肝硬化食道静脉曲张或是胃溃疡,进食大量粗粮易引起静脉破裂出血和溃疡出血。

免疫力低下的人:如果长时期每天摄入过量纤维素,会使蛋白质

补充受阻、脂肪利用率降低,造成骨骼、心脏、血液等脏器功能损害,降低人体免疫力。

老年人以及儿童:过量食用粗粮不仅阻碍胆固醇吸收和其转化成激素,也妨碍营养素吸收和利用。老年人消化功能减退,而孩子的消化功能尚未完善,消化大量食物纤维对于胃肠是很大的负担,而

且营养素吸收和利用率比较低,不利于小孩生长发育。如果将粗粮研磨成粉或粉碎成小粒吃,则有助于消化和吸收。

健康人群也要掌握食用的正确方法。多喝水,保证肠道正常消化功能;循序渐进,给肠道适应期;搭配荤菜,保证营养;一日三餐中,粗粮吃一餐即可。 据养生中国

燕窝虫草折扣店 滋补不当冤大头

淡干海参 100克送10克

采用传统淡干工艺 零添加
保存海参的营养价值
参刺硬 参体饱满



云南直供铁皮枫斗 350元500克起

仿野生 胶质丰富 粘牙
清香胶多渣少
店里有专业设备 免费加工



关注门店微信
优惠更多

海参	市场价/克	优惠价/克	店活动	再送等值山参一根
深海海参	5元	2.2元	100克	
大连海参	12元	7元	送	
优质海参	20元	13.5元	10克	

特价三七 150元/500克
高山灵芝 390元/500克

灵芝孢子粉 750元/500克
优质西洋参 299元/500克

石斛	市场价/500克	店活动	批发价/500克
铁皮石斛	1200元	500克	350元
铁皮颗粒	2500元	以上	750元
霍山石斛	8500元	3折	2500元

冬虫夏草 79元/克起
优质玛卡 390元/500克

长白山土蜂蜜 35元/500克
鹿茸片 1.5元/克起

广告

杭州店地址:杭州庆春路45号(大学路北口 兴业银行对面)
(公交:大学路北口或菜市桥下,地铁5号线万安桥B出口600米)

电话:0571-87090870 支持货到付款 免费送货到家 活动截止时间:10月31日