

冬季开不开空调很纠结 常按六“开关”可温暖全身

冬季寒冷,开了空调觉得干燥,不开又冻手冻脚,不少老年朋友很是纠结。其实,人身上有6处“暖气”开关,经常按摩能帮助身体暖起来。

开关一:三个动作按摩双耳

中医认为“肾开窍于耳”,冬季常按摩双耳,不但能预防冻疮,还有助于肾脏保健和气血顺畅。

拉耳垂:用两手拇指、食指揉搓耳垂至发热,然后向下拉耳垂15-20次。

提耳尖:双手捏住双耳上部耳轮,适度提拉耳尖,提拉时大拇指和食指顺便按揉耳尖,以微发热为度。

揉耳轮:拇指置于耳轮内侧,其余四指置于耳轮外侧,揉搓2-5分钟,再往上提捏,以感到发热为度。

开关二:淋浴时冲洗大椎穴

大椎穴为“三阳”“督脉”之会,全身阳气都在这里交汇。按摩大椎,相当于打开全身“暖气”总开关。

低头时颈后最明显的骨性突起下方凹陷处,就是大椎穴的位置。淋浴时,可将淋浴头对着颈后连续用热水冲洗,能让你在寒冷季节感觉浑身温暖。一般淋浴时间不宜过长(不超过20分钟),体弱或伴有心血管疾病的人,还应酌情减少时间。

开关三:拿捏肩井穴

进行肩部按摩时,很多人会感觉肩部不但轻松,还有点暖和,这是因为气血顺畅,阳气调动起来了。而藏在肩部的“暖气”开关正是肩井穴。

按摩肩井穴不但能让肩部更暖和,还可缓解肩膀酸痛、头重脚轻、落枕等症。被按摩者取坐姿,按摩者站在其身后,双手虎口张开,四指并拢,自然搭在被按摩者肩井穴部位,四指与拇指相对用力做有节律的拿捏动作。力度不可过重,时间不宜过久,尤其有高血压或心脑血管疾病的患者不可过度按摩。

开关四:搓热双手按神阙穴

寒冷季节容易着凉腹泻,而腹部的“暖气”开关就是肚脐——神阙穴。

神阙穴是长寿要穴,每晚睡前将双手搓热放于肚脐,顺时针和逆时针交替按揉至发热,可使腹部温暖、面色红润,缓解腹痛肠鸣、腹泻等症状。

开关五:两手交替按阳池穴

手上有一个“暖气”开关阳池穴,该穴位顾名思义就是阳气聚集的地方,它位于手腕背横纹的中点处。

刺激阳池穴,时间要长,用力要缓,两手交替按揉,可缓解手部冰凉的症状。

开关六:按压揉擦劳宫穴

手部还有另一个“暖气”开关,就在掌心里,叫劳宫穴,当屈指握拳时,中指指尖所点处就是该穴。

劳宫穴五行属火,可采用按压、揉擦等方法做逆时针按摩,每穴按10分钟左右,每天2-3次,能够起到暖手助热、宁神养心、促进睡眠的作用。

据广东中医药微信公众号



常见洗脸方式居然是错的 掌握正确“姿势” 洗出精气神

说起洗脸,很多人可能觉得很简单,简单到水和毛巾就能解决。但事实上,洗脸也有讲究,洗对了,才能获得更加光彩、精神的面容。

注意避开三误区

用肥皂洗脸。人的皮肤呈弱酸性,而肥皂为碱性,长期用肥皂洗脸,会改变皮肤弱酸性环境,表现为皮肤表面油脂分泌失调,皮肤越来越薄、越来越干,甚至出现炎症反应及皮肤老化。

过度清洁。洁面仪、磨砂膏等过度使用,会损伤皮肤屏障,造成皮脂膜受损。如已出现损害,最好的办法是让皮肤休息。

清洗不彻底。脸不能过度清洁,也不能不清洁。皮肤表面有很多毛孔、汗孔,如果清洁不彻底,就会出现毛囊感染、黑头等。

冬日洗脸有讲究

水温在32℃至35℃之间。热水对油脂有较好溶解效果,但在洗掉脸上多余油脂同时,也洗去对脸部起保护作用的皮脂膜,使皮肤变得干燥。冷水虽能收缩毛孔,但会导致藏匿在毛孔中的污垢和油脂不易洗净。因此,洗脸水不冷不热最适宜。

根据皮肤性质选水质。洗脸时不只可以使用清水,还可使用一些“加料水”。如油性皮肤洗脸时,在温热水中滴点白醋,能有效清洁皮肤上过多的皮脂、脱屑和尘埃。干性皮肤可在玫瑰浸泡的水中加几滴蜂蜜,蘸湿整个面部,用手拍干,每晚反复2-3次,能使面部滋润、光滑。中性皮肤可在晚上用冷水洗脸后,再用热一点的水蒸汽蒸脸片刻,然后轻轻抹干。

选择洗后光滑不紧绷的清洁剂。洗脸时,不要一味追求清洁力强的清洁产品,而是应该根据自己的肤质和感受挑选。一般来说,洁面后皮肤光滑、不紧绷,摸起来像有一层膜覆盖在脸上,是最佳的状态。如果皮肤很快变得特别干燥或者出油,以及出现皮肤紧绷感,都有可能是清洁剂的清洁力太强所致,应及时更换。

洗脸时,用流动的水冲洗是最好的选择,如果只能使用脸盆,也一定要换水多冲洗几次,避免清洁剂残留对肌肤健康不利。

据养生中国、CCTV健康之路等

热水泡脚睡得香 用对方法获益大

作为和“保温杯里泡枸杞”齐名的养生方式,热水泡脚似乎是中国人沿袭了几辈的习惯。很多人觉得,泡脚可以促进全身血液循环,不但能助眠,还能治疗各种疾病。泡脚真的这样神奇吗?

热水泡脚可助眠

研究指出,对于健康人群而言,泡脚的确可以辅助睡眠。这是因为随着温度升高,腿部和脚部末梢血管扩张,足部皮肤血流量也会加大,让核心区域更好地散热,身体能更好地进入到睡眠的状态。

不过,对于失眠人群,泡脚并不是一劳永逸的助眠方法。失眠由许多因素导致,除了会引起体内环境紊乱的消化系统疾病等生理问题,还有情绪过于紧张、焦虑甚至抑郁等心理问题。对症下药,才能真正缓解睡眠障碍。

尤其注意三方面

首先,注意水温。40℃左右即可,太高会破坏足部皮肤表面的皮脂膜,造成皲裂。

其次,要注意时间。调查显示,泡脚时间不要超过30分钟,不然局部循环过快,会增加心脏负担。若使用恒温泡脚桶,最好不要边看书看报边泡,容易忘了时间。

最重要的是,不要用脚试温度。足部皮肤相对其他地方的皮肤更厚,对温度敏感性较低,脚觉得“正好”,也许已经是烫了。

放药材未必是加分项

很多人泡脚时喜欢加足浴包,里面有各种药材,觉得这样保健效果更好。一份调查提到,足底吸收率和渗透率和头皮、背部、前额等相比,是“垫底”的。枸杞用在泡脚桶里,不如喝掉来得实在。

那些外涂类药膏难道也没用吗?皮肤角质层是类脂膜,只有兼具脂溶性和水溶性才能被真皮层内的毛细血管吸收。外涂药膏大多会控制水油比例或者添加促渗剂,而枸杞等物质几乎都是水溶性物质,穿不透皮肤的第一层障碍。

同时,泡脚只会让血液在短时间内局部循环,无法直接影响体循环。一些商家宣称“泡脚治百病”,无疑是天方夜谭。 据科普中国