

此时节疏肝解郁很关键 医生推荐一套简便养生功法



医生示范擦胸抹肋法。

通讯员 吴煜 本报记者 戴虹红

此时节,天朗气清,惠风和畅。中医认为,应通过适当活动,如散步于大自然中,呼吸新鲜空气,欣赏满目翠绿,顺应自然界阳气升发。同时,建议早睡早起,适当进行文娱活动,以怡情养性。

养心安神疏肝气

春季肝气旺,肝主疏泄,肝气郁结不仅会影响情绪,还会导致气血运行不畅。此时节应注重疏肝解郁,比如每天喝上一杯菊花茶、玫瑰花茶、金银花茶等。

浙江省中医院老年医学科主治医师汪潇推荐一种简便养生方法——擦胸抹肋法。放松站立或

坐着,双手掌从胸前向身体两侧肋骨轻轻抹动,动作要均匀、连续,直到感到温热舒适为止。此方法不受次数限制,适合在日常生活中随时练习,特别是感到胸闷或情绪不舒时。

太极拳、八段锦等功法,也有助于肝气疏泄。

祛湿散寒调气机

此时节雨水较多,湿气较重,湿邪困脾,容易导致身体不适。因此,应注意祛湿保健。

除了饮食上宜清淡,还可以通过艾灸、泡脚等方法来祛湿。常用祛湿穴位有足三里、三阴交等,适当按摩这些穴位,有助祛湿散寒,增强身体抵抗力。

汪潇建议,常感乏力、胃口不佳等湿气较重人群可服用健脾祛湿茶,该茶中的佛手和陈皮能够疏肝解郁,调理气机;党参和茯苓有益脾气、除湿邪的作用;芡实能固肾涩精。

健脾养胃排浊气

此时节,人体需要排出积累的浊气。适当户外活动,能宣肺养气,有助调节情志。

深呼吸、吐纳等练习,有助清理肺部浊气,增强肺功能。

中医强调脾胃为后天之本,建议此时节多食用健脾养胃食物,如山药、扁豆、红枣等。同时,适量食用新鲜蔬果,以清理肠胃,促进消化。

/ 养生食谱 /

此时节饮食宜辛甘,多食用新鲜蔬菜和富含维生素的食物,助肝气疏泄、脾胃养护。据此,汪潇为大家推荐两款养生菜。

香椿芽拌豆腐:100克香椿洗净切碎待用,起锅下油,200克豆腐碎炒透调味,加入香椿芽,翻拌炒熟即可。香椿芽可清热解毒、健胃理气。豆腐高蛋白、低脂肪,能滋阴润燥、清热解毒。两者结合,特别适合肝火旺盛、胃肠功能不佳人群食用。

猪肝菠菜汤:200克猪肝放水里浸泡掉血水,250克菠菜切成段,猪肝切成片状,将猪肝再放水里过一次,重新接水,烧开后放入猪肝,加入菠菜,再次煮开后,加盐、鸡精调味即可。两者搭配煮汤,可改善春季容易出现的眼睛干涩、视力模糊。

身上起“风疙瘩” 试试按揉两穴位

着风、受热后身上起“风疙瘩”,在临床称之为荨麻疹。现代医学多认为这是一种免疫相关性皮肤病,中医学则认为本病与营卫不和有关。简单来说,就是运行于血脉之中的营血有热,正常情况下,这些热气可通过大小便排出体外,少数也会经由皮肤排泄。

当身体代谢出现异常时,热气不能通过正常途径排泄,就会躁动不安,肌表就成了排泄的主要途径。此时,若卫气固摄不住营分之热,就会使其有机会与外邪勾结,透发于肌表,出现荨麻疹。

对此,专家推荐两个穴位,有一定的预防和缓解作用。

三阴交穴在小腿内侧,当足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方。经常刺激该穴,可提升脾的运化能力,增强代谢,有助促进营血中热气从正常渠道代谢。

如果营血中的热不是来自于代谢机能所产生的实热,而是阴亏导致的虚热,这时只用三阴交不够。最好再擦摩足底、点揉照海穴,辅助达到滋阴清热的作用。

据养生中国

坏情绪往往因个体认知有误 四步法有助带动积极情绪

一片好春光,心情也随之明朗起来;阴雨绵绵的天气,则让人烦闷不已。人的情绪从何而来?生活中,应如何避免被坏情绪牵着鼻子走?今天就为大家一一解析。

与个体认知密切相关

情绪通常由客观事物激发,但其性质由个人对刺激情景的认知而决定。情绪及行为反应,与个人对事物的想法、看法有直接关系。面对同一件事,不同的人有不同的解释和感受。

情绪“ABC理论”指出,人的消极情绪和行为障碍结果,并非由某一激发事件直接引发,而是由经受这一事件的个体对其不正确的认知和评价而产生的非理性观念所引起。

非理性观念有三大特征

绝对化。对某一事物怀有“认

为其必定会或不会发生”的信念,常与“必须”“应该”这类词连在一起,如“我必须成功”“他肯定对我有意见”“他应该告诉我”等。抱持这种信念的人,易陷入情绪困扰。

概括化。以偏概全、对自身不合理评价,如遇到挫折就评价自己是“没用的失败者”,遇到不幸便认为“没有希望”。这种以少数事件来评价自己整体价值的行为,常会导致自责自罪、自卑自弃心理,并引起焦虑、抑郁情绪。

灾难化。认为“一件事情发生后必定会非常可怕、糟糕和不幸”,导致个体陷入严重不良的情绪体验而难以自拔,如紧张、焦虑、羞耻、悲观、抑郁。

学会方法带动积极情绪

想要保持良好的情绪状态,不妨尝试四步法。

第一步:改变想法。遇到事情

时,提醒自己及时改变想法,试着由悲转喜或由愤怒转而平静。想法犹如眼镜,不同聚焦有不同的结果,它决定了个体看世界的样子。

第二步:记录心情。及时进行审视,找出不良的信念或想法。同时,“盘点”自己已经拥有的,做到知足常乐。

第三步:排解压力。坚持锻炼,偶尔放松,可以换个地方,呼吸新鲜空气。

第四步:保持乐观。培养幽默感,交往知心朋友,保持自信,学会宽恕,主动与他人分享喜悦,乐于助人。

生活就像一面镜子,你对它哭,它对你哭;你对它笑,它也对你笑。避免“绝对化、概括化、灾难化”三个漩涡,不让坏情绪牵绊前进的步伐,好情绪便会来到你的身边。

据健康上海 12320

中医外治法 有助缓解便秘

随着生活水平提高、食品精细化,便秘发病率越来越高。医生表示,除了日常养成良好生活习惯,还可以通过中医外治法缓解。

耳穴按摩。耳朵内面有一个耳甲艇区,是人体腹部在耳朵上面的信息反应区,便秘者此区域皮肤表面可能有小包或不平,按摩此区可通脏腑之气,调节消化系统功能。操作时用手指指腹在双耳耳甲艇区进行按摩推揉,方向是由后向前进行。推揉时力道轻柔缓和,速度略慢,持续约3-4分钟,直至感到耳部微微发热为宜,每日1-2次。

摩腹。取仰卧位,将双手交叠在一起,手掌根放在右下腹,轻微下压,缓慢顺时针推揉下腹部,以肚脐为中心进行按摩,每日1-2次,每次50-100圈,可促进肠蠕动,坚持每天做,对便秘的预防和改善有良好的效果。

据《中国中医药报》