



清明:断雪 风至 雨朦胧

此时寒未尽 需顺气祛湿

点护住颈背、腰腹及关节部位。特别是中老年及体弱者,除了外套,最好准备丝巾和帽子,避免因受凉引发感冒、关节疼痛等问题。此外,清明时节多阴雨,一定要更换潮湿衣物,以防湿邪侵体。

清明时节风木上亢且湿气粘滞,易导致人体肝气旺盛、中焦酿湿,出现情绪波动、食欲不振、肢体困重等症状。为了舒适地度过清明时节,以下三个小法宝推荐给大家。

清明时节食青团,健脾祛湿又安然。青团以艾草汁和糯米制成,内裹豆沙或芝麻馅,上海、嘉兴一带还有咸口青团。艾草性温,可散寒除湿;糯米味甘,能健脾暖胃。青团是好物,但切勿多吃,否则会妨碍脾胃功能。脾胃虚弱者可将青团蒸热后小口慢食,也可打成糊或粥食用。

日常按揉阴陵泉,舒畅中焦身自安。阴陵泉是足太阴脾经的合穴。坐在凳子上,找到膝盖内侧下方的骨性突起

(胫骨内侧髁),从突起向下方滑动约1横指,这个凹陷处就是阴陵泉穴。

用拇指指腹以适中力度打圈按揉,力度由轻到重,早晚各一次,每次3-5分钟。日常按揉阴陵泉有健脾利湿的功效。如果配足三里穴,可增强祛湿效果,搭配三阴交穴还能改善湿滞导致的肢体水肿、月经不调等。

陈皮生姜薏米茶,疏肝健脾防寒佳。根据清明时节“疏肝健脾、祛湿防寒”养生原则,推荐引用陈皮生姜薏米茶:陈皮5克、炒薏米15克、生姜两片,以沸水冲泡或微煮3分钟,根据个人口感适当调入蜂蜜。此茶饮理气健脾、利水渗湿,且温中驱寒,可以化解湿邪困脾的情况,特别适合舌苔厚腻、腹胀便溏、肢体沉重者。

清明既是万物“清洁明净”之时,亦当内外兼修以应天时。外避风寒湿邪,内调情志饮食,这样就能气机畅达,身心俱安。

按摩手指也能养生

刮小指:小指对应人体小肠经,经常脱发、小肠吸收不好的人,可以刮刮。

刮无名指:无名指对应人体三焦经,经常偏头痛、肩颈痛的人,说明气血运行不好,可以刮刮。

刮大拇指:大拇指对应的是心、肺器官。当出现心慌、胸闷等情况时,可用手刮大拇指外侧并往外拉。另外,肺不好容易影响脾胃功能,脾胃功能差的人,可以做此动作。

刮食指:食指对应人体大肠经,对应器官是大肠、胃。经常便秘、腹泻的人可以尝试着刮刮食指。

刮中指:中指对应心包经,晕车一般是心包经不好。在上车前几分钟或有晕车情况时,可以刮刮。

拍拍手背:手背对应人体腰部,经常腰痛、腰酸的人,应该多拍拍手背。

拍拍手掌:手掌上也有很多穴位,且有很多经络。要想身体健康,记得多拍拍手掌。 据养生中国

降压药可能会让血管越来越脆?

这种说法是错误的。浙江大学医学院附属邵逸夫医院骨科副主任医师徐文斌表示,降压药并不会让血管变脆。虽然降压药有一些副作用,但现代临床使用的降压药经过严格验证,主要是保护血管、减轻心脏负担,与高血压对身体的长期损害相比,这些副作用可以通过人体自我调节排解,对血管影响不大。

据 CCTV 生活圈

本报讯(通讯员 叶丽 张煜铨 叶菁)周五清明至,这个既是节日也是节气的日子,人们首先想到的还是“清明时节雨纷纷”。气温回升,草木萌发,长江流域开始呈现“清明断雪,谷雨断霜”气候特征。

虽已入仲春,但气温乍暖还寒。尤其是南方水乡,本就有湿气,加之阴雨频繁,风寒湿邪容易乘虚而入。浙江省立同德医院的医生建议,早晚外出时携带一件轻薄外套,重

核桃分心木可以变废为宝

在核桃壳里有个小东西,看起来平平无奇,却是低调的养生高手,它就是分心木。

分心木就是那个把核桃仁一分为二的薄片状隔膜。其药用记载最早可见于《山西中药志》:其性平,味苦、涩,归肾、脾经,具有固肾涩精缩尿、止血止带、止泻痢之效。分心木具体的养生功效如下。

补肾固精,男性朋友的“肾宝”:它能缓解因肾虚引起的尿频、尿急、腰酸等问题,帮助肾脏保持活力,让人在日常生活中精力充沛。

健脾止泻,肠胃的“守护神”:分心木可补脾收敛固涩,

增强脾胃的运化能力,治疗泻痢、腹泻等。

调节睡眠,失眠者的“安神丸”:分心木具有补肾健脑,宁心安神的作用,能帮助放松身心,缓解焦虑,可用于治疗心肾不交引起的失眠健忘、多梦。

分心木的用法其实也很简单。

冲饮法:取3-5克分心木,用开水冲泡,焖泡10-15分钟后即可饮用,可反复冲泡至无味。也可以将分心木与枸杞、桂圆等搭配,提升口感的同时巩固温补肾阳的效果。

水煎法:取5-10克分心

木,用分心木水煎液与莲子一起煮汤。煮至莲子熟,捞出分心木,食莲子喝汤,既能健脾止泻,又能养心安神;和芡实搭配,补肾固精的效果更显著,适合日常养生食疗。

不过,需要注意的是,分心木并非所有人都适合使用。特别是对于便秘患者,应当在医生指导下谨慎使用,以免加重病情。此外,长期过量使用分心木也可能导致一些不适症状,如反胃、恶心、胸闷等。因此,在使用之前,最好咨询专业中医师,以确保其安全性和有效性。

据健康杭州