

光脚踩地比吃补品更养人

老祖宗说最好的养生方式就是“接地气”

其实养生不是追逐昂贵的补品,而是回归与生俱来的本能。中医认为,现代人久居高楼、脚踩水泥,与地气隔绝,如同树木断根,导致脾胃虚寒、失眠焦虑、阳气浮越等问题频发。中国中医科学院西苑医院肾病科主任医师徐建龙介绍了三种接地气的方法,分别是踩土、玩土、吃土。这些看似简单的行为,实则蕴含着老祖宗深刻的健康智慧。

踩土

赤脚踩地,能刺激足底穴位。足底分布着与全身器官相连的反射区,光脚行走能间接调节内脏功能,增强新陈代谢。足底涌泉穴是足少阴肾经重要穴位。通过刺激涌泉穴,可以促进肾气升发,缓解疲劳、改善睡眠。

涌泉穴位于足底,屈足卷趾时足心最凹陷中,约当足底第2、3趾蹼缘与足跟连线前1/3与后2/3交点凹陷中,是补肾固元的“长寿穴”。

建议:春夏地气升腾时(上午9-11时),选择温暖干燥的泥土地或草地,光脚踩

地,每次15-30分钟。

玩土

健脾胃:中医认为“脾属土”,与土壤相应。玩土时,手部接触泥土的触感可通过经络传导至脾胃,帮助运化水谷,改善消化不良。

调畅气血:玩土时的手部活动,如捏土、塑形等能促进手阳明大肠经、手厥阴心包经等经络的循环,带动全身气血运行,缓解气滞血瘀。

促进肠道健康:与土壤微生物接触可“训练”免疫系统,减少肠道炎症,降低自由基水平,保护肠道黏膜。

舒缓情志:玩土是一种天然的“正念练习”,能降低压力激素皮质醇分泌,缓解焦虑、抑郁情绪。亲近自然还能促进多巴胺分泌,提升幸福感。

增强免疫力:土壤中的微生物多样性有助于提升身体防御能力。

吃土

扎根于土地的食物富含“土气”,对健康大有裨益。

红薯有补益脾胃、生津止渴、通利大便之效。红薯富含钾、β胡萝卜素、叶酸、维生素



图据AI生成

C和维生素B6等,有助于预防心血管疾病。红薯中丰富的膳食纤维还能促进胃肠蠕动,预防便秘和大肠癌等。

土豆具有益气健脾,调中和胃、健脾利湿、宽肠通便、降糖降脂、美容养颜、利水消肿等功效。含钾量高,可调节血压,维生素C含量是苹果10倍,抗氧化强。

山药可补脾养胃、生津益肺、补肾涩精,对黑色素瘤细胞和肺癌细胞具有明显的抑制作用。

据养生中国

有这三种征象的人是长寿“候选人”

你知道吗? 心率偏慢、肺活量大、手握力大的人更长寿。

每个人的心跳速度是不同的,有的人每分钟只跳60多次,有的人却要跳动90多次。心脏跳得太快,肯定会让心脏耗费太多力量,引起劳损,缩短寿命。心率慢,但能确保它的正常收缩和舒张活动,满足人体血管中的血液循环需求,且是长期稳定,功能健全的慢心率,则与长寿成正比。

大多数人的肺活量会随着年龄的增长而下降,然大多长寿老人可以保持年轻时的肺活量。目前国外有很多机构已将肺活量作为检测衰老首选项目之一。

研究人员还发现,握力大的长者不但身体强健,体内各个器官正常运行,而且反映人的骨密度更高,人也就更长寿。

据《中国中医药报》

这“安神菜”遍地都是助眠清热利五脏

苜蓿又名草头、金花菜、秧草,是春天应时野菜,嫩茎叶可食。苜蓿不仅富含膳食纤维,而且含糖量低,是健康饮食之佳选。中医认为,苜蓿味苦、甘,性凉,具有清热化痰、补血安神、利湿、排石通淋之功效,常用于湿热黄疸、泄泻、痢疾、浮肿、砂淋、石淋、痔疮出血等。

苜蓿一般用来素炒,也可作为扣肉、红烧肉等荤菜的垫底,还可以腌渍和酱制等。

据养生中国

马拉松女性的盆底健康指南

在马拉松的赛道上,有一个健康问题正悄然潜伏在许多跑者尤其是女性跑者身边,那就是盆底功能障碍。

国际尿控协会(ICS)《女性运动员盆底健康管理指南》(2022版)明确指出:“重复性高强度冲击运动是盆底功能障碍的独立危险因素。”当我们跑步时,每一次脚掌触地,身体都会承受相当于自身体重3-4倍冲击力。对于女性

跑者来说,这种冲击力会直接传递到盆底肌。如果盆底肌不够强健,长期的跑步冲击可能会导致其功能受损,引发一系列问题。

盆底功能障碍的症状有哪些? 漏尿、盆腔器官脱垂、慢性盆腔疼痛、性功能障碍。

如何预防与康复? 跑步时,保持身体微微前倾,胸腔位置比脚趾更靠前,目光注视前方10米左右的位置。选用

中底硬度 $\leq 50C$ 的跑鞋,并在塑胶跑道上进行训练,缓冲冲击。对盆底肌进行凯格尔训练。具体操作为收缩盆底肌,持续3-5秒,然后放松2-3秒,重复10-15次为一组,每天进行2-3组训练。通过专业设备,将盆底肌活动转化为可视化信号,帮助患者更准确掌握盆底肌收缩方法,同时改善肌肉血液循环,促进功能恢复。

据温州学习平台