

TOP 养生 | 热点

惊蛰时节气温易“坐”过山车 身体好的防上火 体质差的防着凉 专家建议:“冷惊蛰”重保暖,补阳是首选

明日是二十四节气中的第三个节气——惊蛰。惊蛰前后,天气开始转暖,渐有春雷出现,冬眠的动物开始苏醒、出土活动。中医认为,春季属肝,草木在春季萌发、生长,肝胆经脉在春季也最活跃。如果春天没有养好肝气,周身气血就会运行紊乱,其他脏腑也会受到干扰,特别是会伤脾,影响消化。所以,饮食调养上最好以清温平淡为主,菠菜荠菜以及鸡、蛋等都是最佳的选择。 郑州晚报记者 李鹏云

养生原则 “冷惊蛰”重保暖,补阳是首选

“对快速回暖的今年惊蛰来说,养生要以‘防’为主。”河南中医三附院消化内科主任孙玉信说,“快速回暖的这几天,可能加速植物抽芽,病毒细菌等微生物也更容易生长繁殖,一些冬天‘要风度不要温度’的年轻人,寒冷时没保护好腰、膝等关节,现在会和有关节的中老年人一样,能明显地感觉到一些重要关节微微发凉甚至疼痛。”所以今年惊蛰保养身体,重点在于防病。

防病重在“防两极”:身体好的防上火,体质差的防着凉。“这个节气容易出现目倦神疲、腰膝酸软、上火牙疼、皮肤嘴唇干裂等症状,其实这是人体跟不上春天阳气开发所致。”孙玉信说,“补阳气,不得不提到肝脏的保护。中医很早就提出‘春宜养肝’的说法,只有保持肝脏的生理功能,才能适应自然界生机勃勃的变化。”

而体质较差的人一旦没能及时增减衣物,往往会由着凉引发一些疾病,所以别急着脱去冬衣,别偏爱辛辣食物。

休息原则 忌晚睡,给肝脏充分排毒时间

孙玉信介绍,春季树木开始生长,肝气也开始生发,首先平时不要过于劳累,无论是脑力还是体力劳动者,过度劳累必然会损伤正气,导致机体免疫力下降,疾病就会乘虚而入。但是可以适当进行有氧运动,如登山、徒步、骑自行车、打太极拳、放风筝等缓和运动,既能缓解压力,又可以舒发肝气,防止肝火过旺。

防病原则 按摩百虫窝穴,可防传染病

惊蛰穴位养生可以选择按摩或艾灸百虫窝穴,它是经外奇穴,能治疗各种虫邪所致疾病。

此穴在大腿内侧,膝盖骨内侧端上3寸,找穴时,用掌心盖住膝盖骨(右掌按左膝,左掌按右膝),五指朝上,手掌自然张开,大拇指端下面(即血海)再向上找1寸,便是百虫窝穴。每天早晚按揉此穴3-5分钟,对于防治各种皮肤病、传染病有很好的效果。

不过,也要注意物极必反这个道理。如果因为阳气骤然上升,引动体内热气,就容易出现怕热、出汗、经期长等症状,这时就需要远离烟酒,避免厚重口味的饮食,并且滋阴清肝火,如每天喝点菊花茶,有效缓解因肝气开发太过而形成的春困、头重脚轻、流鼻血等症状。避免晚睡,给肝脏以充分的排毒时间(凌晨1点~3点),也是此时养生的关键。

另外,用手指指腹以中等的力度揉按足三里、内关穴、漏谷穴,每个穴位揉按1~3分钟,一天三次,有助于开胃消滞、健脾安神,“揉按太阳穴和印堂可以提神,缓解‘春困’”。

孙玉信说,睡醒后用指腹“梳头”,从前往后“梳”至后发际,至少100下,可以改善脑部血液循环,从而生发阳气。揉按百会穴、风池穴也助于阳气生发,抵抗风邪。

饮食原则 宜清淡 菠菜、春笋要多吃

在饮食调养上,最好吃得清温平淡些,一些新鲜蔬菜及蛋白质丰富的食物,如春笋、菠菜、芹菜、鸡、蛋、牛奶等值得推荐,此外,也可以多吃些能升发阳气的食物和蔬菜,如韭菜、菠菜、荠菜等。

菠菜中含有大量的β胡萝卜素和铁,也是维生素B6、叶酸、铁和钾的极佳来源。其中丰富的铁对缺铁性贫血有改善作用,能令人面色红润,光彩照人,因此被推崇为养颜佳品。菠菜叶中含有铬和一种类胰岛素样物质,其作用与胰岛素非常相似,能使血糖保持稳定。

丰富的B族维生素含量使其能够防止口角炎、夜盲症等维生素缺乏症的发生。菠菜中含有大量的抗氧化剂如维生素E和硒元素,具有抗衰老、促进细胞增殖作用,既能激活大脑功能,又可增强青春活力,有助于防止大脑的老化,防止老年痴呆症。

24

节气



饮食养生之

惊蛰

惊蛰



女王特权, 全城免费抢美!

好肌肤 都去哪儿了

柴米油盐为家庭、为老公、为孩子.....唯独丢了自己。告别黄脸婆,不忘初心,善待自己。杨柳拂面,花蕊容颜,美丽为了取悦TA?你OUT了,从今天开始取悦自己..... 河南中都皮肤病医院激光医学美容中心,免费体验高科技激光美肤,一站式解决暗沉、青春痘、痘坑、痘印、疤痕、红血丝、胎记等八大皮肤难题!姐妹们,怦然心动更需要马上行动,马上拥有瓷滑美肌,就是现在!

活动时间: 2014.3.8 ~ 3.31

微信: pf110net
微博: @中都皮肤病医院

<p>01 青春痘</p> <p>螨虫镜检、皮肤检测 祛痘</p>	<p>02 痘坑、痘印</p> <p>皮肤检测 点阵激光</p>	<p>03 嫩肤</p> <p>皮肤检测 辉煌360激光</p>	<p>04 脱毛</p> <p>皮肤检测 辉煌360激光</p>
<p>05 红血丝</p> <p>皮肤检测 美国赛诺秀 595双脉冲燃料激光</p>	<p>06 红胎记</p> <p>皮肤检测 美国赛诺秀 595双脉冲燃料激光</p>	<p>07 黑胎记</p> <p>皮肤检测 美国赛诺秀 755紫翠宝石激光</p>	<p>08 疤痕</p> <p>皮肤检测 超脉冲点阵激光 辉煌360激光</p>

备注:
以上项目每人限免费体验一项,限体验一次,限初次来院病人。
所有激光美肤项目,做一次送一次(免费体验除外)!

咨询热线:
0371-60309999



(豫) 中医广 [2013] 第05-24-070号