

秋季养生 排毒胜于进补

了解脏器的排毒秉性,能及时清除体内垃圾,使机体保持一个相对清洁的内环境。立秋之后身体排毒比进补更重要。新郑时报 李显文 整理

肺排毒

肺主气,当肺部清洁的时候,你会发现呼吸有力,氧气充足。

毒发状况:

面色无光。肺管理全身的的皮肤,皮肤是否润泽、白皙,都要依靠肺的功能良好。当肺中毒素比较多时,毒素会随着肺的作用沉积到皮肤上,使肤色看起来没有光泽。

便秘。肺脏和大肠是一套系统,当上面肺脏有毒素时,下面肠道内也会有不正常淤积,就出现了便秘。

多愁善感。毒素在肺,会干扰肺内的气血运行,使得肺脏不能正常舒畅胸中的闷气,被压抑得多愁善感起来。

最佳排毒时间:凌晨3~5点

如何排毒:

饮食:百合提高肺脏抗毒能力

肺脏向来不喜欢燥气,这样很容易导致积累毒素。蘑菇、百合有很好的养肺滋阴的功效,可以帮肺脏抗击毒素,食用时加工时间不要过长,否则百合中的汁液会减少,防毒效果要大打折扣。

穴位:弹拨腋下极泉穴

极泉穴是手少阴心经的第一要穴,它位于腋动脉搏动处,经常弹拨极泉穴,有流通气血,养护肺部,宽胸理气的作用。固定食指、中指并使指尖轻轻上扣,一前一后地来回弹拨条索状物就可以了。但是弹拨时并不是越用力越好,弹拨力度应柔和。

动作:靠呼吸打通任督

人体有任督二脉,而督脉的端口在舌头上,任脉的端口在舌下。平时呼吸时,督脉和任脉同时断开,如果你在呼吸时用舌尖顶住上颚,两脉就能接通,人体气息就能转化自由,加速肺部排出浊气。每天清晨进行10分钟这样的呼吸练习,两周即可出现明显效果。

肾排毒

肾藏精,是维持生命、滋养器官并促进机体生长发育的基本物质。

毒发状况:

面部或者身体水肿。肾脏管理着身体的液体运行,当液体在体内无法正常运行时,身体就会水肿。

疲倦感增加。当肾脏负荷过大,还会使人感觉四肢无力,体倦思睡。

最佳排毒时间:17~19点

如何排毒:

饮食:500ml豆浆保肾气

豆浆的营养价值已远远超过了牛奶和鲜榨果汁,丰富的大豆蛋白让它具有很强的护肾作用。每天喝500ml左右的豆浆,能够让你保持平衡的肾功能,保护体内精气。

穴位:天突穴、廉泉穴最有效

天突穴位于颈部前面,两锁骨内侧,每天点压天突穴,能有效使肾经运行通畅,还有补阴的功效。廉泉穴位于颈部正中线上,经常用大拇指点揉,能强健肾功能。晚上身

体敏感度比较高,可以在每晚睡觉前,反复按压这两个穴位。

动作:让双脚充分吸足地气

肾排毒时段,很多人都开始为一天的工作收工,以便尽快享受家庭生活。而在此时,却是肾经最忙碌之时。放下手中的工作,脱下鞋子,让脚面紧贴地面,全身向上提拔的同时,让双脚抓地,坚持3分钟。此时就可以有效地刺激肾经穴位,让身体内的液体循环达到通畅。

脾排毒

脾主运,有消化、吸收运输营养物质和水液功能。

毒发状况:

面部长斑。当身体的湿气过大时,脾脏的功能就会受到威胁,导致脾脏的消化排泄功能不佳,让毒素沉积于此,如果沉积在脾脏的毒素不能顺畅排出,容易出现面部长斑等现象。

最佳排毒时间:9~11点

如何排毒:

饮食:时不时吃点酸

常吃酸味儿的的东西可以帮助脾脏排毒,如乌梅、醋,都是用来化解脾脏中沉积毒素的最佳食品,可以增强脾的消化功能,使毒素在最短的时间内排出体外。

穴位:商丘穴助排毒

试试按压商丘穴,它位于内踝

前下方的凹陷中,用手指按揉该穴位,保持酸胀感即可,每次3分钟左右,两脚交替做。

动作:轻捶小腿提升脾功能

跷起二郎腿,任意一只手攥起拳头轻捶小腿处,连续敲打5分钟。因为脾经经过于此,对此处的轻轻捶打可以刺激脾经运动,提升脾功能,让长期淤积于此的毒素顺利排出。

肝排毒

肝藏血,让肌肤如桃花般水润粉嫩。

毒发状况:

情绪容易抑郁。肝脏是体内调控情绪的脏器,一旦肝内的毒不能及时排出,阻塞气的运行,就会产生明显的不良情绪。

偏头痛,脸部的两侧长痘痘。脸部两侧以及小腹,是肝经和它的搭档胆经的“一亩三分地”,一旦肝的排毒不顺畅,自己的后院就会先

着火。

最佳排毒时间:凌晨1~3点

如何排毒:

饮食:牛蒡固气又排毒

牛蒡是日本人气最高的养肝食品,你也可以在国内大型超市买到。它能振奋元气帮助肝脏排除毒素,如果你最近电脑使用过度,眼睛劳累,可吃些牛蒡缓解。

穴位:轻柔太冲穴

太冲穴,位置在足背第一、二跖

骨结合部之前的凹陷中。用拇指按揉3~5分钟,感觉轻微酸胀即可,不要用太大的力气,两只脚交替按压。

动作:每天按摩耳朵

用双手食指和拇指指腹分别捏、揉左右耳尖半分钟;然后捏揉左右耳垂,先轻轻捏揉半分钟,使耳垂发红发热,再揪住耳垂向下拉,反复拉10次;最后右手绕过头顶,用食指和拇指夹住左耳耳尖向上提拉10次,换左手同样方法即可。

启辰“五星安全”家族再添猛将 D60 获 C-NCAP 碰撞试验五星评价

近日,中国汽车技术研究中心公布了2018年度C-NCAP第二批碰撞测试成绩。在本批次评测中,“高品质智联轿车”启辰D60以56.8的高分成绩荣获五星认定,碰撞测试成绩超过丰田凯美瑞、讴歌CDX、大众途昂等合资“老炮”车型,以后生可畏的安全品质赶超高分荣获“五星安全”。这也是继启辰T90之后,启辰旗下车型再次斩获五星碰撞成绩,进一步夯实了启辰“五星安全”家族实力。

作为国内权威的新车碰撞测试,C-NCAP测评结果已经成为消费者判断产品安全性能的重要参考标准。据公布的测试结果显示,此次启辰D60碰撞试验的车型为1.6XL CVT智联精英版(售价9.18万元),不仅在100%正面碰撞(50km/h)、

40%偏置碰撞(64km/h)、侧面碰撞(50km/h)、座椅鞭打4项测试中取得不俗成绩,同时还凭借前排乘员侧安全带提醒装置、侧面安全气囊及气帘、ESC再得3分加分,以总分56.8的成绩一举斩获C-NCAP五星安全评定,并超过多款合资品牌车型,位列该组第二,全面验证了启辰D60的五星安全实力。

应对严苛的测试考验,启辰D60获得五星好成绩绝非偶然,关键因素在于其拥有强大的安全配置,如稳定的驾驶辅助系统、人性化的智能预警系统、高强度车身设计等多重安全配置,以及研发团队对细节的精益求精及严格把控,全面构筑安全防线,从而造就了D60的高安全性能。

为了打造高级车标准的UHSS高刚性

车身,启辰D60采用了日产先进的ZONE-BODY高性能区域车身结构,能够有效地实现碰撞溃缩,保护乘员舱。同时,D60车身还有多处增强型设计,其采用的980MPa高刚性B型前后防撞梁,能够最大程度抵御撞击产生的冲击力,实力守护车内人员的生命安全。同时启辰D60配备了6气囊多方位安全保护技术,能够实现360度缓解撞击产生的冲击力,给驾乘者提供了全面的安全保障。

毫无疑问,启辰D60所带来的“安全感”和“安心感”正是其高品质的体现,它关注每一个细节,在制造工艺上极为严谨,严格按照各项品质管理体系,把控每一个环节,精雕细琢实现品质“零缺陷”。正是基于对安全品质孜孜不倦的追求,启

辰D60才获得业内的赞誉和青睐,不仅成为自主品牌在10万元级轿车市场的热销爆款,同时成为消费者信赖和选择的安全座驾。

近年来,启辰旗下车型先后在C-NCAP安全碰撞中获得五星安全成绩,“安全第一”的研发理念已经成为启辰产品的DNA,“品质启辰”的品牌形象也逐渐深入人心。去年7月,启辰T90不负众望,以58.5分的优秀成绩获得五星安全评价,力压同批次一众合资及自主品牌车型成为状元。如今,启辰的“五星安全”家族再添一员猛将D60,再次让大家见证了启辰在中国汽车品牌安全方面的领先地位,也标志中国汽车品牌的安全性能已达到国际先进水准。