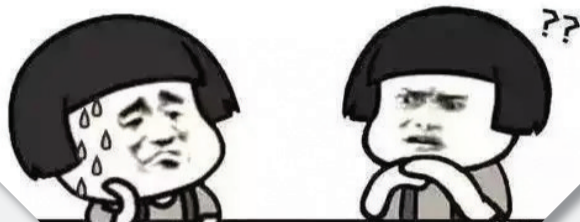


判断湿气看两点 推荐中医“除湿机”



最近好没精神啊...

是不是湿气重??



最近天气又闷热又潮湿,许多人感觉身体困倦沉重,头发和皮肤出油增多,晚上翻来覆去睡不着,次日又萎靡不振。专家表示,八成是湿气在作怪。实际上,现代人养生首要解决的问题不是“补”,而是“排”。



中医所说的湿气来源一般分两种,一种是由外而得,称为外湿,一种是因内所得,称为内湿。外湿多因气候潮湿、涉水淋雨、居处潮湿所致。内生湿邪则多因脏腑功能失调,津液代谢有关。

专家表示,湿气重不重,可以根据两个简单的信号来判断。

一看舌头。

如果发现舌苔厚腻,上面像铺了一层类似苔藓的东西,就是湿气重的表现。如果常年如此,说明体内湿气相当重。此时,舌头还会出现另外一种情况,边缘有锯齿,这是水湿太重,舌头变得胖大,和牙齿挤压形成。

二看排便。

如果上厕所时,想拉又拉不出来,大便溏稀不成形,容易粘在马桶壁上,擦拭需要用很多卫生纸,这也说明湿气太重。

那么,如何排湿气?

专家建议,可通过以下几种方式。

用生姜、花椒或艾叶(选其中一种即可)煮水,睡

前泡脚10-20分钟,泡到微微出汗,以疏通经理,促进血液循环,有助除湿。

艾灸被形容为人体“除湿机”,可选择神阙穴、丰隆穴、天枢穴、关元穴、脾俞穴、水分穴等穴位进行艾灸,起到健脾化湿、利水消肿、温补肾阳等作用。

拔罐是中医学内病外治的一种特色疗法,通过经络传导,刺激五脏六腑,将阻滞于机体内的病理代谢产物及侵袭机体的风、寒、湿、火、毒等病邪排出。

刮痧是根据中医急则治其标的原则,运用手法强刺激经络,使局部皮肤发红充血,从而起到清热解表、解毒祛邪的一种治疗方法。针对感冒、头痛、肠胃功能紊乱、落枕、肩周炎、腰肌劳损、肌肉痉挛等病症,刮痧都有一定效用。

介绍一些菜场里就能买到的祛湿食物。

• 薏苡仁

用于小便不利,水肿,脚气,泄泻(腹泻)、带下(女性白带增多),湿痹拘挛(关节疼痛),肺痈(肺脓疡)等。

• 赤小豆

用于水肿,脚气,湿热黄疸,疮疡肿痛等。

赤小豆和薏苡仁,是一对黄金搭档,可以一起煮粥。

赤小豆30克,薏苡仁20克,粳米100克,水适量。

做法:将赤小豆、薏苡仁用冷水浸泡2小时,粳米洗净,加入适量水,同煮成粥,能健脾渗湿、清热消暑。

• 冬瓜皮

用于水肿、小便不利等,能够排出水湿以消除肿胀。

冬瓜煮汤的时候,可以不削冬瓜皮,或者新鲜冬瓜皮适量煮水喝,也可以用干冬瓜皮泡水喝。

• 玉米须

用于水肿、小便不利、湿热黄疸等症,可配合冬瓜皮、赤小豆等同用,也可以煮水代茶饮。

玉米须也是临床上治疗尿路感染的常用药物,如果出现尿路感染的相关症状,如尿频尿急尿痛,症状不重,可以用玉米须煎水喝,加上车前草那就效果更佳了。

徐小翔

吃辣对健康有益

吃对需注意五点

研究表明,与从不或很少吃辣的人相比,平时经常吃辣的人,全因死亡风险降低了13%,心血管疾病死亡风险降低了17%,癌症死亡风险降低了8%,中风死亡风险降低了20%。

经分析,吃辣椒降低死亡风险,可能与辣椒中含有的抗氧化剂“辣椒素”有关。

辣椒素可以促进脂肪代谢、能量消耗增加,并改善血糖控制,降低肥胖和代谢综合征风险,从而降低心血管疾病等死亡风险。

但是,想要吃得健康,还需注意以下5件事。

吃辣椒的量要以自身感到舒适为宜,不要过量,不然会刺激到肠胃。

胃肠道不太好,有胃溃疡的人群不适合吃辣椒。

便秘、眼睛红肿时不建议吃辣椒。

鲜辣椒可以当成蔬菜吃,干辣椒可以当作调味品使用,但泡辣椒营养素有所降低,含盐量比较高,尽量少吃为宜,特别是高血压人群。

吃辣的时候可以喝一些冰豆奶、冰牛奶,吃一些冰激凌或凉稀饭来帮助缓解辣的感觉。

来源:人民网



预防骨质疏松 这4种食物尽量少碰

50岁以后,是骨质疏松的高发期,要想预防骨质疏松,除了饮食和补钙以外,防止钙质的流失同样重要,因此,不想骨骼被掏空,4种偷钙食物要减少食用。

1、高草酸蔬菜

草酸在胃肠道内与钙等矿物质结合会形成不溶性晶体排出体外,进而会影响钙质的吸收利用,时间长了可能会引起骨质疏松发生。生活中常见的菠菜、苋菜、芹菜等都草酸含量很高,建议不要过量摄入,食用时建议先焯水,这样可减少蔬菜内的草酸含量。

2、高盐食物

高盐分的食物摄入过量,会影响身体对于钙质的吸收,且会促进钙质的流失,容易让身体缺钙,增加骨质疏松的发生风险。腌制食物、咸菜、蜜饯等均属于高盐的食物,要尽量少吃。

3、高磷食物

磷摄入过量会抑制钙的吸收,导致血钙下降、诱发骨质疏松。且体内的钙质还会与磷结合生成羟基磷灰石,容易引起血管钙化。常见的含磷量高的食物有加工肉类、油炸食物、碳酸饮料等。

4、大鱼大肉

大鱼大肉内的脂肪含量很高,长期摄入会导致体内游离脂肪酸含量过剩,与钙质结合后会生成不溶性皂钙,对钙质的吸收不利。且这些食物内的蛋白质含量也很高,过量摄入蛋白质也对钙质吸收不利。

骨质疏松在中老年人身上相对多见,这类人群要多注意观察身体表现,发现异常后及时就医。同时日常要保持健康的饮食习惯、积极运动,对防治骨质疏松有好处。

来源:光明网