

揭秘四大“禁冻”养生区域

随着秋意渐浓,“春捂秋冻”再次成为人们热议的话题。然而,如何在享受秋日凉爽的同时,避免不当“秋冻”带来的健康隐患?应急总医院国医中心主治医师徐楠医生从中医角度为大家详细解析秋季养生中,头颈部、脐腹部、双脚部、腰背部这四大关键部位为何不能“冻”,并提供实用指导建议,让您用科学的方法养出健康。

头颈部: 守护心脑血管的“要塞”

颈部是人体的“要塞”,上承头颅,下接躯干,周围分布着大量的血管和肌肉,是心脑血管的必经之路。当头颈部遇到冷气刺激后,轻则容易诱发伤风感冒、头痛,重则可引起心脏病、中风等心脑血管疾病。

穿戴最好选择质地柔软、保暖性好的围巾或高领衣物,确保颈部完全包裹,避免冷风直接吹拂。颜色上,深色衣物更能吸收并保留热量。

日常外出时尽量佩戴帽子,尤其是骑行或步行时,以减少头部热量散失。同时,避免长时间低头看手机或电脑,以免颈部肌肉紧张僵硬。

每天进行简单的颈部保健操,如左右转动头部、上下点头等,以缓解颈部疲劳,促进血液循环。

睡前用温毛巾热敷颈部,或轻轻按摩颈部两侧的肌肉,有助于放松紧张的神经和肌肉,提高睡眠质量。

“保温杯里泡枸杞”成了不少人开始养生的标志。的确,枸杞子作为药食同源的名贵中药材,历史悠久,驰名中外。早在《神农本草经》中就被列为上品,枸杞子中含有多种氨基酸,并含有甜菜碱、玉蜀黍黄素、酸浆果红素等特殊营养成分,具有补肾养肝、润肺明目等功效。但,这个一年四季都有养生功效的枸杞,吃得太随意也容易引起副作用。

小身材大功效的枸杞子

枸杞,又称枸杞子、红耳坠,是茄科植物宁夏枸杞的干燥成熟果实。《神农本草经》记载:“枸杞久服能坚筋骨、耐寒暑,轻身不老,乃中药中之上品。”《本草纲目》记载“枸杞子甘平而润,性滋补……能补肾、润肺、生精、益气,此乃平补之药”。

枸杞子具有免疫调节、抗衰老、抗肿瘤、抗疲劳、抗辐射损伤、调节血脂、降血糖、降血压、保护生殖系统、提高视力、提高呼吸道抗病能力、美容养颜、滋润肌肤、保护肝脏和增强造血功能。

这才是枸杞的道地产区

需要注意的是,药典收载是以“宁夏枸杞”这个种入药。主产地有宁夏、



图片来源于网络

脐腹部: 温暖脾胃,远离胃肠疾病

腹部受寒易引起腹部经脉气血瘀滞不通,一旦受寒,腹腔内血管立即收缩,极容易发生胃痛、腹泻等症状,甚至还会引起胃的强烈收缩而发生剧痛,肾上腺等神经内分泌系统同样也会作出强烈的反应,从而引发各种疾病。

可穿着宽松舒适的衣物,避免腹部过紧束缚。选择具有保暖功能的内衣或马甲,确保腹部温暖。

饮食方面,秋季应多吃温热性食物,如姜、红枣、桂圆等,以温补脾胃。避免生冷食物和冷饮,以免加重腹部寒气。

早晚温差大时,可用热水袋或暖宝宝热敷腹部,缓解腹部不适。定期

进行艾灸疗法,如灸中脘、神阙等穴位,可温阳散寒,调理脾胃。

适当进行有氧运动,如散步、慢跑等,有助于促进腹部血液循环,增强脾胃功能。

双脚部: 全身温暖的“根基”

脚被称为人体的“第二心脏”、“精气之根”,俗话说“寒从脚下生”,脚是全身最怕冷的部位,脚冷则全身冷。一旦气血循环受到阻碍,使得肌肉、韧带等关节部位的营养供给不良,还可能导致关节冷痛、屈伸受阻等,出现怕冷、怕风甚至刺痛的症状。

选择保暖性能好的袜子和鞋子,确保双脚温暖干燥。袜子应选择纯棉材质,吸湿透气;鞋子应选择合脚、防滑的款式,避免脚部受凉或受伤。

每晚睡前用热水泡脚20分钟左右,可加入艾叶、红花等中药材,以增强泡脚效果。泡脚后应及时擦干双脚,穿上保暖袜子。

定期进行足部按摩或足疗,可刺激足底穴位,促进血液循环和新陈代谢。自己在家也可进行简单的足底按摩操,如按压涌泉穴等。

秋季雨水较多时,外出应注意保持双脚干燥。可携带备用袜子和防水鞋套,以备不时之需。

腰背部: 肾之府,健康之本

腰为肾之府,肾为人体先天之本,喜暖怕寒,主宰着人的生长、发育和生殖,不仅是人体重要的健康敏感区。一旦腰部受寒,人就会感到怕冷、浑身无力,如女性则易出现手脚冰凉、痛经、月经不调等宫寒症。

穿着能够覆盖腰部的衣物,避免低腰裤或露脐装。选择质地柔软、保暖性好的内衣和外套,确保腰背部温暖。

长时间坐着工作或学习时,应注意调整坐姿,保持腰部挺直。可在腰部垫一个靠垫或抱枕,以减轻腰部负担。

可以定期进行腰部热敷或艾灸疗法,可温阳散寒,缓解腰部不适。热敷时可用热水袋或暖宝宝;艾灸时可选择肾俞、命门等穴位进行灸疗。

适当进行腰部运动锻炼,如瑜伽、太极等,可增强腰部肌肉力量,提高腰椎稳定性。同时,避免长时间弯腰或搬运重物等动作,以免加重腰部负担。

来源:北京晚报

保温杯里泡枸杞 你吃对了吗?

青海、甘肃、内蒙古、新疆、河北,其中又以宁夏的中宁为道地产区。

从颜色上辨别 鲜的枸杞子因产地不同而色泽有所不同,但颜色很柔和,有光泽,肉质饱满;而被染色的枸杞子多是往年的陈货,从感官上看肉质较差,无光泽,外表却很鲜亮诱人,所以,买枸杞的时候一定不要贪“色”。

正常枸杞尖端蒂处多为黄色或白色,染色的枸杞整个都是红色,连枸杞子蒂把处的小白点也是红色的,而用硫磺烘烤过的呈艳红色。建议大家在选购枸杞时可以把十几粒枸杞放进水中,正常颜色为橘黄色(淡黄色)并有少量絮状物漂浮。如果不掉色,则说明是硫磺熏蒸枸杞,因为硫磺不溶于水;如果出现红色,就说明用过色素。

从性状上辨别 传统认为宁夏中宁地区所产枸杞子为最佳。其果实一端多数带有小白点——果柄痕。放入水中上浮率远高于其他产地的枸杞子。中宁的枸杞子个头不大,即使高温高热也不易返潮结块,易保存。

有的地区枸杞子个头大、糖分高,高温高热容易结块,久贮会变色且不易保存,会造成营养成分的损失,所以挑选枸杞子时不要图大图甜。

从气味上辨别 对于被硫磺熏蒸过的枸杞,只需要抓一把用双手捂一阵之后,再放到鼻子底下闻,如果可闻到刺激的呛味,那么就可以肯定被硫磺熏蒸过。

从口味上辨别 宁夏枸杞是甘甜的,但是吃完后嗓子里有一丝苦味,而有些地方的枸杞甜得有些腻。白矾泡过的枸杞咀嚼起来会有白矾的苦味,硫磺熏过的枸杞,味道呈现酸、涩、苦感。

枸杞四季皆补功效各不相同

春天,万物复苏,人体阳气渐渐升发。枸杞味甘平补,春季可以单独服用,也可与味甘微温之品如黄芪同时服用,助人阳气生发。

夏天,人们总是渴望一壶甘凉的茶水消除暑热,枸杞子味甘,如果配伍菊花、金银花、绿茶等,饮用后感觉心旷神怡。尤其是与菊花配伍,可以

滋阴明目,清除肝火。

秋天,空气干燥,人们总是口干唇裂,皮肤起屑,用很多润肤霜也难抵挡萧瑟的秋风。这个季节吃枸杞子需要配滋润食品,比如雪梨、川贝、百合等。也可以配用些酸性的食品,如山楂等,以达“酸甘化阴”之效。

冬天,枸杞子能够平补阳气,天天服用,特别是配伍羊肉、肉苁蓉、巴戟天、金匮肾气丸等一起用,有助于人体阳气生长,抵抗自然界严寒。

枸杞吃不对问题找上门

阴虚人胖吃枸杞子易上火。夏季,阴虚体质的人应该注意枸杞的用量。因为枸杞性甘,温和,用量过度能造成上火。尤其是生吃时,更应减少用量。

过量食用枸杞容易造成身体不适。枸杞子含糖碱、氨基酸、胡萝卜素、维生素B1、B2、C、钙、磷、铁等成分,对人体健康有益,但要注意用量。过量食用枸杞子,会使人上火、流鼻血,甚至眼睛红胀不舒服等。

外邪实热、脾虚有湿及泄泻者忌服枸杞。由于它温热身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。枸杞子温热,对身体的温补相当强。性情太过急躁的人最好别吃。

来源:北京青年报