



跟着太陽養身體

編者的話: 傳統中醫倡導“天人相應, 日月相參”, 指出人體的健康與萬物變化關係密切。太陽東升西落, 升降起伏代表着自然界的陰陽消長, 人的氣血盛衰也會受到一定影響。順應四時變化, 可防治疾病, 令身體安康。本期為您解讀太陽與人體之間的養生秘訣。

東升西落, 養生有別

“日出而作, 日入而息, 鑿井而飲, 耕田而食, 帝力于我何有哉?” 此詩出自于先秦《擊壤歌》, 意思是說太陽出來就去耕作田地, 太陽落山了要回家休息, 鑿一眼井就有水喝, 耕田勞作就可獲取食物。過上這樣自由自在的日子, 誰還去羨慕帝王的權力。順應自然節奏生活, 不僅心情愜意, 氣血也會跟着順暢。

《黃帝內經》有記載: “一日分為四時, 朝則為春, 日中為夏, 日入為秋, 夜半為冬。” 通俗來講就是, 每天的凌晨3點~上午9點, 朝則陽生, 相當于一天的“春季”; 9點~下午3點, 日中陽氣最旺盛, 屬於“夏季”; 下午3點~晚上21點, 日入陽氣收, 屬於“秋季”; 21點~凌晨3點, 夜半陽氣潛藏, 屬於“冬季”。

傳統中醫學認為, 萬物生長和太陽關係密切, 如果失去太陽, 萬物也將隨之寂滅。明代醫學大家張介賓在《類經圖翼·大寶論》中特別強調: “天之大寶, 祇此一丸紅日; 人之大寶, 祇此一息真陽。” 生命會經歷生、長、收、藏, 講的就是陽氣的運動過程。陽氣并非取之不竭, 陽氣旺盛人就生命力旺盛、充滿活力, 反之, 生命也就隨之終止。再來看看太陽的運動, 每天都經歷升起、熾熱、下降、回落的過程, 正是一次生、長、收、藏的過程。太陽是我們最重要的熱量和陽氣來源, 因此我們需要隨着太陽的升降起落養護自己的身體, 保存好生命的活力。

平旦, 激發陽氣

平旦, 是指太陽停留在地平線上。早上這段時間, 就像春天裏的樹枝一樣, 等待着發芽, 此時人體經過一夜的潛藏, 陽氣開始生長, 早上人體跟天地一樣, 進入“陽盛陰衰”之時, 分別對應“肺”“大腸”“胃經”, 容易出現驚醒、出汗、咳嗽等心肺疾病或便秘、胃疼等胃腸道疾病。因此, 養生主要有以下建議。

晨起活動生發陽氣。俗語常說“一天之計在于晨”, 人們應該早起做一些適量運動, 但不能是過于激烈的, 可選擇散步、打太極、做八段錦操等鍛煉方式, 以助陽氣生長, 尤其是心肺功能不好的人。

喝杯蜂蜜水。胃腸不好的人, 早起堅持喝蜂



蜜水對身體大有裨益。中醫認為, 喝蜂蜜水有很大學問, 不恰當的喝法非但對人體無益, 反而會影響健康。衝泡蜂蜜時, 水溫不要超過60℃, 過熱會破壞蜂蜜中的營養成分, 建議用40℃~60℃的溫水衝泡。通常情況下, 150毫升的水加1小勺蜂蜜就可以。雖然喝蜂蜜可以滋補營養, 但由于蜂蜜太甜, 并非多多益善, 每天食用的蜂蜜要定量。通常成年人每天食用蜂蜜不超過50克, 而未成年人則要減半。需要提醒的是, 1歲以內的嬰兒脾胃發育不完善, 不建議喝蜂蜜。

按摩足三裏。民間一直流傳着“常灸足三裏, 勝吃老母雞”的說法, 針灸或按摩足三裏穴能治療消化系統常見疾病, 如胃潰瘍或十二指腸潰瘍等。常按足三裏可以起到補氣升陽的作用, 每天堅持按摩, 可以防病健身, 使人精神煥發、精力充沛, 是強壯保健的要穴。此外, 早上為陽氣生發階段, 除了激發陽氣, 還要注意“捂”, 也就是衣服要適當比其他時間穿的多一點, 以防病邪入侵。

日中, 疏通氣血

12點前後的六個小時是太陽最為強烈的時刻, 也是一天陽氣最充足時候, 尤其是上午9點~12點這段時間。此時人體處於興奮狀態, 精力充沛, 適合進行一些有挑戰性的工作。12點後陽氣開始轉衰, 忙碌了一上午, 用腦用力較多, 所以午飯後人容易困倦, 因此, 日中的時間要注意疏通周身氣血、提神醒腦。

睡好“午覺”。中醫認為心屬火, 是人體中的神明之所在。午時陽氣最旺, 正是火旺的時刻, 養心安神、補益氣血最為適宜。午餐除了營養豐富、葷素搭配外, 還應注意不能吃太飽, 吃完也不宜馬上睡覺, 應該休息一會兒, 午睡前可用玉板刮穴位和心經, 午睡時間以半小時為佳。

按摩三陰交。中午是陽氣最盛之時, 但是陽盛也不要忘了養陰。三陰交為肺、脾、腎三陰交

會穴, 又是脾的經穴, 常按可以起到健脾除濕等效果。每天中午按揉左右腿的三陰交20分鐘左右, 可疏通周身氣血, 為工作一上午的身體加把油。

日西, 調理腎臟

此時太陽漸漸落山, 陽氣也由“長”轉為“收”, 傍晚時分就好比要收穫果實的秋天。此時應該調理心神, 將白天繁重的工作結束, 摘取一天的果實, 評價反思自己做得好與不足的地方, 并計劃新一天的工作生活。養生保健方面, 這個階段需做好以下方面。

少食肥甘厚膩。腎完成氣化之後, 腎經自然虧虛需要及時補給, 而傍晚是腎虛者補腎的最好時機。補腎并非胡吃海塞, 因為腎的元陰元陽在人體最核心處, 過于滋膩的食物反而無法抵達, 從而引起上火發胖, 因此晚飯應該吃的少且清淡, 營養搭配, 可以喝點粥, 以求清補, 循序漸進。

忌憋悶、壓抑。忙碌了一天, 到了傍晚應該是休閒交往的時間, 適合開展各種娛樂活動, 與家人圍坐在一起交流感情。不要將工作中未忙完的事, 或在白天積壓的負面情緒帶回家中。

按摩腎俞穴。腎俞穴位于後背脊柱兩旁, 與肚臍一個水平線, 屬于足太陽膀胱經, 在此時按摩腎俞穴能振奮腎中元陽, 改善腰膝酸軟、夜尿頻數、眼花、耳鳴等癥狀。

夜半, 抵禦外邪

入夜之後, 太陽落山, 陽氣由“收”轉為“藏”, 陰盛陽衰。此時, 在外面沒有陽氣守護, 應該盡早休息, 調養身心, 以抵禦外邪。而不是選擇外出, 更不能在晚上進行打球、長跑等劇烈運動, 弄得大汗淋漓, 以致氣孔全部打開, 病邪極容易侵襲機體。現代人夜生活豐富, 晚上吃夜宵、去酒吧、熬夜等行為有違自然界規律, 非常不利於健康。這裏給大家幾點養生建議:

防風邪。入夜, 陰氣最盛, 陽氣最弱, 若被風邪侵襲, 最易傷及腎中陽氣, 容易頸項、腰背疼痛。因此, 睡前可以用溫水泡腳并揉搓, 有助強壯腰脊; 入睡時不要窗戶大開, 留個縫隙通風即可; 蓋好被子, 尤其注意背部和腰腹保暖。

睡好“子覺”。中醫認為, 早睡“養陽”, 晚睡則“傷寒”。古人養生早睡為晚上七點, 晚睡為九點, 現在已經有所推遲, 推薦睡覺時間為晚上11點前, 所以不能再任性地透支機體負荷。有文獻記載, 世界上大部分長壽老人都有早睡早起的習慣, 可見睡好子覺的重要性。

進補養心安神之藥。晚睡有兩種情況: 一是難以入睡, 經常失眠; 二是熬夜不睡覺。針對第一種情況, 因為心理問題導致應調養身心、靜心養氣, 如果心理調節效果不大, 建議喝點酸棗仁湯, 或服用龍骨、牡蠣等重鎮安神之藥。第二種情況則應該改善生活規律, 比如早放下手機, 減少夜間活動, 有困意馬上去休息。

備好救心丸。俗語常說“膽顫心驚”, 晚睡會大傷膽經, 有心臟等基礎疾病者, 應該在身邊隨時備好速效救心丸等對癥藥, 以備不時之需。

後背痛 眼睛幹 睡眠差

每天看屏幕別超兩小時



十幾年前, 茶餘飯後, 人們更喜歡全家一起外出散步、運動; 如今工作學業壓力大, 忙碌一天後, 窩在沙發上看看電視、玩會兒手機成了大家最熱衷的解乏方式, 有人放假時一看就是一整天。國外多項研究表明, 若養成長時間看電視等電子產品的不良習慣, 人的身心健康會受到不同程度的傷害。

1. 增加早亡風險。英國格拉斯哥大學研究人員發現, 生活方式最健康的人每天看2.2小時電視, 超出這一範疇則可能影響睡眠、飲食、體重, 甚至增加早亡風險。長時間看電視等電子產品, 是腦卒中的重要誘因之一, 特別是有高血壓等心血管疾病的老人。長時間集中精神對着電視、電腦等, 會使大腦處於高度興奮狀態, 情緒也會波動起伏, 使交感神經興奮, 腎上腺素分泌增加, 血管收縮、血壓升高。

2. 脊柱、眼睛都受罪。窩在沙發上看電視, 感覺身體很放鬆。殊不知, 此時腰椎彎曲, 承受的壓力更大, 容易造成下背痛、弓腰駝背, 嚴重時甚至會導致椎間盤突出。長時間盯着電子屏幕,

還容易導致視力模糊和幹眼癢, 兒童每天持續使用手機超過2小時, 3個月後視力就可能從1.0下降到0.5。

3. 注意力變差。英國倫敦大學學院曾就電視對認知功能有無負面影響進行了研究, 結果顯示: 參試者記憶力隨年齡增長均有所下降, 而看電視時間較長者下降速度更快。由于過度沉迷看電視等, 會占用人們參與其他活動的時間, 且屬於被動接受信息, 會引發認知障礙, 加速記憶力衰退。

4. 睡眠質量變差。過度沉迷電視、手機會大量占用睡眠時間, 從而阻礙褪黑素生成, 擾亂作息, 導致睡眠質量變差, 對于學生更是如此。世界衛生組織認為, 許多兒童看電視或玩平板電腦時間過長, 擠壓了睡眠時間。1歲以下嬰兒每天需保證12~16小時睡眠時間, 1~2歲幼兒每天需要11~14小時睡眠, 3~4歲幼兒每天需10~13小時睡眠。

建議成年人、孩子都應控制看電子產品的時間, 牢记“四電小于一”原則, 即每天坐着看電視、玩電腦、手機和平板電腦的時間少于2小時。世衛組織提醒, 5歲以下幼兒每天看電子屏幕的時間不要超過1小時, 1歲以下嬰兒最好完全不要看屏幕。1~4歲幼兒進行各種身體活動的時間應不少於每天3小時, 不足1歲嬰兒每天需多次開展多種形式的活動, 尤其是在地板上的互動遊戲, 並避免接觸所有電子屏幕。成年人應養成良好的坐立姿勢, 減少低頭時間, 如看手機可放在與視線平行位置, 做一些仰頭聳肩的動作。看電視、手機, 每20分鐘就要轉移一下視線, 或閉眼5秒鐘再睜眼。日常生活中, 最好經常眨眨眼, 讓眼肌得到鍛煉; 還可轉動眼球, 向上、下、左、右等方向來回看。培養一兩種愛好, 閒暇時多參加集體活動和戶外運動, 拓展視野和興趣, 會發現外邊的世界更有趣。

減肥藥可能傷大腦

近期, 美國波士頓的貝斯以色列女執事醫療中心的研究人員發現, 氯卡色林這種減肥藥會抑制大腦中與注意力及情緒相關區域的神經, 長期濫用可能損傷大腦。

研究者選取了48名肥胖的男女志願者, 要求其中一半人服用氯卡色林, 另一半則服用安慰劑作為對照, 隨後這些參與者進行了為期4周的研究, 同時使用核磁共振等影像學手段觀察患者的大腦發現, 服用氯卡色林的患者, 對食物圖片的應激反應下降。與此同時, 隨着服藥時間的延長, 患者大腦頂葉皮層區域, 負責整合感覺信息的神經元活性也出現了下降趨勢。

這項發表在《糖尿病雜誌》的研究提醒, 雖然氯卡色林對於情緒引起的暴飲暴食有治療作用, 但不宜濫用, 否則可能損傷認知功能。

孕婦上夜班易流產

經常上夜班或三班倒, 會打亂人體生物鐘的晝夜節律, 有害健康。最近, 丹麥科學家的一項新研究警示了孕婦上夜班的嚴重危害——一周內上兩個或多個夜班的孕婦, 在隨後一周的流產風險會增加約1/3。

過去關於夜班和流產相關性的研究都未量化流產風險升高程度及夜班數量, 因此許多因工作性質需要上夜班的孕婦可能認為, 偶爾上一兩次夜班并無大礙。此次新研究中, 丹麥哥本哈根腓特烈斯貝醫院研究人員獲取了丹麥公共服務部門的2.3萬名孕婦健康數據, 并將其與丹麥國家登記冊中有關出生和入院的數據進行對照分析。結果發現, 從懷孕第八周開始, 前一週上過兩次或以上夜班的孕婦, 與未上夜班的孕婦相比, 隔周流產率率高出了32%, 且流產的風險隨着夜班數量的增加持續上升。研究報告發表于《職業與環境醫學》雜誌。

該研究領導者路易絲·莫倫貝格博士解釋稱, 上夜班時, 孕婦一直暴露在燈光下, 身體的晝夜節律會發生紊亂, 褪黑素釋放量降低。而褪黑素對於維持健康妊娠, 尤其是保護胎盤有至關重要的作用。莫倫貝格博士指出, 這一發現不僅對于孕婦本人, 對企業雇主、婦產科醫生以及助產士都有積極的警意義, 對職業健康指導標準也有借鑒意義。