

熱敷大椎振奮陽氣 不露腳踝按摩涌泉 早春,男護背女暖腳

初春時節,春寒料峭,人體陽氣初生,開始隨着自然界中陽氣的生發而趨于體表腠理,只是陽氣未盛,容易受到寒邪侵襲,需增添衣物注意保暖。因此,民間一直都有“春捂秋凍”的說法,目的就是通過多穿衣服、保暖等方式,顧護初生的微弱陽氣,順應其生發之性。中醫認為,陽氣能溫陽人體,“氣化推動”人體機能,促進人體新陳代謝,保衛腠理,抵禦外邪。然而,“男女有別”,由于生理特性不同,對寒邪的防護措施各有側重。

男護背。男性以陽氣為用,人體一身之陽氣歸于背。循行後背正中的督脈統領一身陽氣,被譽為“陽脈之海”,其與十二經脈以及帶脈、陽維脈相交匯,又稱為“十二經脈之海”。督脈上的大椎穴,是人體六條陽經與督脈的交匯點,具有振奮人體陽氣、強身保健、通陽解表等作用。循行于後背的足太陽膀胱經膈腧穴分布從頭至足,是手足六條陽經中循行長度最長、穴位分布最多的陽經,是顧護人體陽氣的屏障。膀胱經分布于脊柱兩側的背俞穴,是人體五臟六腑精氣輸注于背部的腧穴,聯通人體五臟六腑,能起到調節臟腑功能、振奮臟腑陽氣的作用。膀胱經與肺經相連,能夠把人體陽氣宣散于人體皮膚腠理,讓陽氣得以循行體表,達到保衛腠理,抵禦外邪的作用。因此,膀胱經又稱為“巨陽”。督脈、膀胱經兩條經脈都在背部循行,就如同背部的鎧甲保護着人體,如果在這陽氣生發的春季,疏忽了對背部的保護,“鎧甲”的保護功能就會出現失常,導致疾病發生。

平時可用熱敷按摩的方法刺激大椎,振奮陽氣;肩胛骨內側還有膀胱經上的“風門穴”(背部第2胸椎與第3胸椎間的中點,左右各2厘米處),即“風寒進入身體的門戶”。這道門戶守不好,寒邪也會趁虛而入,因此建議男性穿衣要護好肩頸背部區域,多穿高領、立領的衣物,戴圍巾,加穿一件棉毛背心等,讓頸肩背部都保持溫暖。

女暖腳。明代李時珍《瀕湖學·四言舉要》中記載:“女為陰,陰主血,故女人以血為本。”脾為氣血生化之源,有運化水谷精氣,化生氣血的作用;腎為先天之本,《黃帝內經》指出“女子七歲,腎氣盛,齒更發長;二七而天癸至,任脈通,太衝脈盛,月事以時下……”腎氣充沛是衝脈通暢、血海充盈的基礎;《臨證指南醫案》指出“女子以肝為先天”,提示了肝臟在女性生理活動中的重要地位,肝主疏泄、主藏血,肝的功能正常,才能保證女子月事正常。同時,肝經循行過程中與衝脈、任脈、督脈均有相交,通過任督衝三條經脈與胞宮相連,保證了子宮的正常功能。而肝、脾、腎三經都起于足下,循行到腹部,俗語中有“百病從寒起,寒從足下生”的說法,因此對於女性而言,“暖腳”顯得尤為重要。從生理解剖上說,雙腳離心臟最遠,血液供應相對較少,再加上腳部脂肪少,抵禦寒冷的能力較其他部位差,所以雙腳的保暖成為女性應特別注意的問題。

做好足部保暖,避免寒氣從足三陰經侵犯人體,出門盡量不要裸露腳踝,注意下肢保暖,全身都會覺得暖。飲食上可吃一些牛羊肉、堅果、胡蘿卜等溫熱性食物,使血氣充足、增強抵抗力。此外雙腳的溫度和睡眠質量密切相關,晚上睡覺前可用艾葉煮水泡腳,以溫經散寒;泡完腳後不要忘記按摩腳心涌泉穴,不僅可以活血強腎,還能安神助眠。需要注意,按摩涌泉到局部發紅發熱為宜,不宜過度。患有心臟病、糖尿病、腎臟病、高血壓等疾病的患者,應嚴格控制按摩時間,一般不要超過10分鐘;糖尿病患者或對熱度不敏感的老年人,泡腳水溫不要超過40℃,避免燙傷皮膚。睡覺時穿襪子也是一個讓雙腳保暖的方式,利于快速入睡,獲得高質量睡眠。

石榴榨成汁營養不減



河北讀者李女士問:朋友說石榴籽也很有營養,但它不好嚼碎,我想榨成汁喝,又擔心會破壞營養,對健康不利。我這種擔心有必要嗎?

東南大學附屬中大醫院臨床營養科主任醫師金暉答:石榴籽確實含有一些營養成分,其中的多酚類物質和類黃酮可幫助皮膚抵抗自由基傷害,膳食纖維有助腸道健康。研究證實,多吃石榴籽還可保護關節,其中的營養物質有促進關節潤滑液分泌的功效。牙齒好的人,石榴籽可以直接嚼着吃,牙齒和腸胃功能都不好的人可以將其榨汁喝。在榨汁過程中雖然會損失一些維生素C等怕熱的營養素,但大部分營養得到了保留,並且還能獲得石榴籽中的大部分營養。很多研究也顯示,常喝石榴汁能帶來一定的健康好處,比如美國研究發現,孕婦飲用石榴汁有助降低胎兒腦損傷風險。

牛奶榛子當仁不讓、海帶薺菜毫不遜色……

各類食物都有“鈣王”

補鈣是一件很考驗各類食物綜合協調的事兒,因為每天800毫克的鈣需求并不是一個小工程,單獨靠一類食物很難將這個量吃够,均衡飲食才是補鈣的不二法寶。其實,幾乎每類食物旗下都有幾個“鈣王”,以後可以經常讓它們上餐桌。

奶類。奶類不僅鈣含量高,而且不含抑制鈣吸收的物質,反而含有乳糖或乳酸、維生素D、賴氨酸等促進鈣吸收的成分。可以說奶類產品,個個是鈣王。我國膳食指南建議,每天應攝入300克牛奶或相當量的奶制品。具體來說,300克牛奶≈300克酸奶≈30克奶酪≈37.5克奶粉。需要提醒的是,選購酸奶、奶酪、奶粉時要注意查看營養成分表,避免糖和油脂添加較多的產品。

蔬菜類。很多綠葉菜在補鈣方面是一把好手,例如胡蘿卜、薺菜、芥菜等鈣含量都高達300毫克100克左右,小蘿卜、莧菜、烏塌菜、紅薯菜鈣含量在200毫克100克左右,木耳菜、油菜薹、小油菜、茴香等鈣含量也都高于牛



奶。莧菜、菠菜等少數發“澀”的蔬菜草酸含量較高,吃前焯一下水,可以去除大部分草酸。

菌藻類。某些新鮮菌藻鈣含量毫不遜色,比如口蘑的鈣含量達到169毫克100克,海帶更是高達348毫克100克。而且,菌藻類食物蛋白質含量往往較一般的蔬菜高,同時還含有一些多糖類物質,屬於膳食纖維範疇,有一定的保健價值,應該常吃。

豆制品。常見的大豆有黃豆、青豆、黑豆,這幾種大豆鈣含量都在200毫克100克左右。由大豆加工而成的各種豆制品,鈣含量也是出類拔萃,例如豆幹、千張、豆腐皮、素雞、素大腸、納豆、豆腐絲等鈣含量都在200-450毫克100克之間。按照指南建議,成人每天可以吃大豆15-25克。具體來說,20克大豆≈40克豆腐幹≈30克豆腐絲。

水產肉類。畜禽肉類整體鈣含量不突出,不過很多水產肉類却是潛藏的含鈣高手,像泥鰍、武昌魚、鱸魚、紅娘魚、鳳尾魚、鯛魚、鯉魚,以及海蝦、河蝦、扇貝、牡蠣等,鈣含量都在100毫克100克以上。水產肉類平均每天建議吃的量為40-75克。烹調時可以放些醋,不僅能去腥,也有利于鈣溶出和吸收。炖魚還可以放些幹香菇等幹制菌菇類,不僅可以增鮮助味,其中的維生素D



還可以促進鈣吸收。

全谷雜豆類。谷類食物中的青稞、蕎麥、雜豆中的芸豆、扁豆、鷹嘴豆、豌豆、綠豆等鈣含量都在100毫克100克以上,雖然全谷雜豆中的鈣吸收率不及牛奶,但當主食吃,通常量比較大,對於增加鈣攝入還是很有好處的。建議谷物和雜豆類烹調之前先放冷藏室浸泡4-12小時,不僅做出來的飯更嫩軟,也有助於激活植酸酶,促進植酸降解,減少植酸對鈣吸收的影響。

堅果類。作為植物的種子,堅果類整體營養素密度都比較高,其中也有很多低調的含鈣大戶,例如炒榛子每100克鈣含量高達815毫克,在堅果中拔得頭籌。黑白芝麻、花生仁、杏仁、鬆子、山核桃、瓜子仁等鈣含量也都在100毫克100克以上,每天吃一小把堅果(膳食指南建議平均每周50-70克)不僅有益于心血管健康,還有利于補鈣。

調味品。這類食品中,芝麻醬和蝦皮的鈣含量尤其突出。芝麻醬鈣含量高達1170毫克100克,可以用來代替一部分烹調油,例如芝麻醬拌菠菜、芝麻醬拌面,還可以做成芝麻醬花卷、芝麻醬三明治、卷餅、涮火鍋蘸料等。蝦皮鈣含量為991毫克100克,即便每次祇吃幾克,也能補充不少鈣。市售蝦皮大都鹽含量很高,買的時候建議選擇低鹽或無鹽的。另外,把蝦皮磨成粉有利于提高鈣吸收利用率,也可以直接在炒菜、做湯時當調料用。



離讓你不開心的人遠一點

整理房間、記錄好人好事也有助重拾樂觀



生活中,我們不可避免地會遭到打擊、意外、失敗,在沮喪的時候,你總是會看到事情最壞的一面,甚至覺得未來也沒有希望。但是,這其實祇是負面心境改變了你的判斷,未來并不會一直黯淡。如果能學習一些調整狀態的辦法,讓心態樂觀起來,就能重拾熱情和勇氣,讓生活明亮起來。

1.創造積極的環境。不要忽視環境對自己的影響。周圍的人、正在做的事情、生活中每個微小的方面,都對心態影響重大,尤其是經常接觸的人。如果你的朋友和家人是消極的,總是想到最壞的結果,你會不可避免地會受到影響。可以觀察、反思一下,你的很多負面情緒、行為,是否因身邊人而起,經常來往的人,是讓你更加消極了,還是更積極?建議盡量與充滿正能量的人保持距離,多接觸樂觀陽光的人。如果現實中難找到,閱讀充滿智慧、讓人豁達的小說,觀看溫馨的電影或看逗趣的綜藝節目,來讓生活充滿快樂、正能量。

2.保持整潔有條理。個人生活工作環境的整潔程度與積極性有關。比如,你的辦公桌臟亂不堪,就更難相信自己的工作能完美完成。研究發現,相比保持整潔的人,家裏越雜亂的人會更抑鬱和更有壓力。環境越亂就越容易心煩,進而注意力不集中,表現更差,還會加深“沒辦法好起來”的不利念頭,助長了消極的思維模式。

要重新獲得積極心態,可以從清理開始。有

研究發現,在失敗後,即使是簡單的整理行為也能讓人感到樂觀些。一旦解決了“雜亂”這個問題,就能減少一個的負擔,心理壓力小了,人輕鬆了,思維也會變積極。

3.學習和練習感恩。保持積極心態,不僅需要改變外在因素,還要改變思維方式,學習和練習感恩是有效的辦法。感恩是表達感激和回報善良。我們一天中會經歷許多美好的事情,但大多都在不經意間被忽略了。所以美好的人和事都進不到腦子裏,也就無法戰勝腦內的“黑暗力量”。如果能够主動發現、記住生活中的點滴美好,大腦就會改變,心態就會改變。

學會感恩可以跟着這三個步驟:首先,觀察一下“什麼讓我微笑”“什麼時候我會說謝謝”;然後,在你遇到這些事的時候,立刻記下來;最後,承認這些事情或他人對你的積極影響,并由衷感謝他們。僅僅是這三步,就能明顯提高樂觀程度和幸福感。

4.保持幽默多笑笑。人在消極悲觀的時候通常都很嚴厲和傲慢,覺得無法敞開心扉接受幽默,別人的歡笑好像也是一種諷刺。其實,越是沮喪,越要讓自己笑起來。研究發現,幽默、大笑能有效緩解負面情緒,提升積極心態,降低壓力和焦慮水平。當你放聲大笑時,會感到更放鬆;即使心情沒那麼好,假裝微笑也能達到同樣的效果。“生活以痛吻我,我却報之以歌”,這與無限沉淪相比,可能是更好的生活態度。

5.用行動戰勝恐懼。越害怕越不想行動,越不行動就越憂心忡忡。要跳出這個惡性循環,行動是唯一的辦法。如果擔心結果不好,就問問自己“最壞的情況會是什麼”,然後為此做好心理準備,想好應對方式和可能付出的代價。理清這些方面後,就不要再左顧右盼,大膽跨出第一步,甚至要強迫自己開始做事。其實,到最後可能發生的事遠沒有你想象中的可怕。但當你願意動手,不再祇是胡思亂想,心態就會開始慢慢從消極變積極了。