

四季泡浴 功效不同



泡浴、沐泉都是我国传统的养生休闲方式。四时不同,人体的生理状态和体质特点也相应地有一定变化,应时泡浴收到的养生益处因此各有侧重。中医专家为您解答春夏秋冬不同季节泡浴都有哪些功效,又有哪些讲究?

春 温而不烫 疏发肝气

初春时天气乍暖还寒,机体尚且处于闭藏的状态,此时要注意“去寒就温,无泄皮肤”。也就是说,仍要注意适时保暖,保持体表温度,以免过早地开泄。一旦人体和外界环境交流通道打开,如果突遭“倒春寒”,寒邪就很容易经由开放的皮肤腠理侵入到体内。

春气通肝,随着气温上升,万物生机逐渐旺盛。人体内的阳气升发,皮肤进一步开泄,我们的肝脏也更加活跃。《黄帝经》认为“肝之为气调且长”,意思是说肝气贵于条达舒畅。沐浴本身可以让身体处于一个温和的环境中,使得气血运行加快,协助肝气疏通和条达。春季泡浴,可加入一些有助疏肝的药物,如柴胡、薄荷、郁金、陈皮、玫瑰花等,各取20—30克左右,煎煮后倒入浴池中即可。

要注意的是,阳气升发是一个逐渐加强的过程,因此泡浴的水温要温而不灼,才能既起到助长肝阳的作用,又可避免人为地过早、过度开泄。

夏 适度出汗 除湿祛暑

在中医学理论中,夏包括夏季和长夏,长夏就是我们常说的暑季。夏季对应人体的心脏,长夏对应脾脏。

心脏在五行中属火,是能量最旺盛的一个脏器,因此身体调节不好时会出心火上炎的病证,如口舌生疮、小便黄赤等心火过旺的表现。尽管体内有热,但泡浴时也不能一味求凉。水温过低非但心火难祛,反而可能因为寒邪外束,使体内的热不能有效地散发出去,出现“寒包火”的状况。

进入长夏之后,天气的主要特征是炎热而多湿,这个阶段身体最容易出现的情况是湿邪为患,湿邪易侵犯人体的脾胃,出现脘腹闷满、食欲不振、腹泻等病症。这时泡浴更要注意水温适度,过凉会导致寒邪侵犯脾胃,加重原有症状;过热则导致大量出汗,但不能带走体内的湿邪。

针对湿邪可以有两种祛除方法,一种是用芳香的药物,一种是利水渗湿的药物。芳香药物可以行气醒脾,使气血运行加速,促进脾胃的运化,从而使湿邪得化。可以选择的药物有藿香、佩兰、艾叶、厚朴等,取鲜品或干品,稍加煎煮后加入到泡浴的水中即可。利水渗湿的药物具有下行的特性,可以使湿邪通过小便排出,常用的药物有泽泻、滑石、茯苓等,最好在医生指导下使用。

秋 养肺防寒 解乏怡情

俗话说“夏无病三分虚”,很多人往往到了秋季就容易出现倦怠、乏力等“秋乏”现象。对于缓解这种非疾病性的不适,秋日泡泉会让你受益良多。

缓解秋乏。进入秋季,人体也开始进入到一个休整阶段,心脑血管系统的负担减轻,消化功能日渐增强,此时泡泡温泉或每周在家做一次泡浴,有助于促进新陈代谢,增加肠蠕动,缓解秋乏和疲劳感。

预防秋燥,呵护肌肤。秋天气候干燥,皮肤容易干瘪瘙痒,用略高于人体温度的热水泡浴,能使肌肤表面的角质层软化、脱落。如果是在温泉水中泡浴,张开的毛孔还可吸收温泉里的矿物质元素,更有益于皮肤的健康营养。

防止悲秋,养肺防寒。泡浴的水温40℃左右时,对人体有一定的镇静作用,因此对于神经衰弱、失眠等人群,泡浴是一个不错的辅助疗法。而且,按照中医养生理论,秋气入肺,此时适合养护肺脏。秋凉时节,呼吸道和肺部最容易受凉,温水泡浴有利于温煦肺脏,达到驱寒养肺的效果。

需要注意的是,立秋之后应尽量少吃寒凉食物和瓜果,尤其是脾胃虚寒者更应谨慎,所以切不可一味贪食温泉场所提供的各种水果。

冬 温肾补阳 排毒活血

冬季是很多温泉场所最火爆的季节。冬季泡浴主要有两大养生功效。温肾补阳、舒筋活血。冬季气候严寒,人的活动量减少,易出现经络不畅等现象。温泉水的温热作用可以加强血液循环,疏通经络,起到温肾补阳的功效。

排毒养颜、瘦身美容。在泡温泉的过程当中,随着汗液的排出,一些代谢废物也同时排出体外。略微有点烫的水温有助于帮助燃烧脂肪,促进消化系统的正常运行,故有助于预防脂肪过度堆积,达到一定的减肥效果。

冬季泡温泉要从水温较温和的池水开始,在温度高的池水中浸泡不宜超过10分钟。中医认为,汗为心之液,正常出汗能散热清火,出汗太多则会伤气伤阴,加之冬季很多人本就不注意补充水分,久之会出现阴虚火旺的症状。泡温泉出汗容易流失很多水分,因此更应多喝温开水,以防失水伤阴。(杜明)

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载(三)

中国公民健康素养——基本知识及技能

5.每个人都应当关爱、帮助、不歧视残疾人。艾滋病、乙肝等传染病病原携带者和病人、精神障碍患者、残疾人都应得到人们的理解、关爱和帮助,这不仅是预防、控制疾病流行的重要措施,也是人类文明的表现,更是经济、社会发展的需要。

在生活、工作、学习中,要接纳艾滋病、乙肝等传染病病原携带者和病人,不要让他们感受到任何歧视。要鼓励他们和疾病作斗争,积极参与疾病的防治工作。对精神障碍患者,要帮助他们回归家庭、社区和社会;病人的家庭成员要积极帮助他们接受治疗和康复训练,



普洱茶怎么泡更好喝

近年,普洱因茶味清新,能解腻消食,受到不少人的青睐。如何泡普洱茶才能更香醇?专家为大家支招。

纯净的水是关键。好茶配好水很重要,无论泡何种茶,都不要用自来水或硬度高的水,建议用桶装的纯净水。

醒醒茶更好喝。对于紧压的饼茶、砖茶、沱茶,需提前两三天将茶打散,醒醒茶味道会更好。

用茶针撬茶时要先撬面,再撬里,让茶叶不要太散、太碎。过于紧致的茶叶也可以事先用木锤轻轻地敲打或将其放在蒸汽前熏一下,撬完后迅速晾干、收起。

茶水比1:50。泡普洱宜淡不宜浓,建议150毫

升的茶壶,投茶量3—5克就行。当年的新生普洱茶由于刺激性太大不适合饮用,需等三五年后才行。

洗茶更安全。生普洱洗茶宜用较低水温,90℃左右即可,快速冲洗后再快速倒出。熟普洱因其经过人工渥堆,含水量较大,灰分较多,则要用高温沸水冲泡,冲入后还应浸泡一下再倒出来,以保证安全卫生。

泡多久,茶说了算。生普洱是干茶,需充分浸透,一般第一泡三四秒可出汤,第二泡稍微短些,以后每一泡需逐次延长5秒。熟普洱溶出速度较快,一般前三泡在十几秒至20秒可出汤,之后溶出速度变慢,可根据茶汤的浓淡自己调整冲泡时间。

另外,人多时喝茶最好使用公道杯,可让茶汤更均匀,香气和浓度更持久。(姚涛)

买面包先看看面相

次分明、味道酥香,其背后离不开油脂的贡献,不宜多吃。如果用的是氢化植物油、起酥油、植物奶油等油脂,就含有反式脂肪酸,更要少买或不买。

控制糖钠很关键。一般的面包含糖量较高,可选择糖在配料表中位置比较靠后,或用木糖醇等代替白砂糖的面包,例如大列巴、法棍等无糖或低糖面包。

大家还要警惕面包中的盐,尽量选择钠含量低的。例如,某面包每100克钠含量为372毫克,乘以

2.5得出含盐量约0.9克,接近每日1/6的食盐量,一不小心就容易超标。所以,买面包要看营养成分表,尽量选择钠含量低一些的。

“全麦面包”未必可信。很多名字里声称的“全麦面包”,也未必可信。“全麦粉”如果在配料表中排在较后的位置,只能充当跑龙套的角色,很难获得“全麦”的作用。所以,购买时一定要认真查看配料表,选择全麦粉排在第一位的,确保名副其实。(左霞)



冬春交替谨防心脑血管疾病

时下我国北方各地气温回暖,进入冬春季节交替。专家提醒,乍暖还寒,人体生理机能处于适应期,切勿骤然减衣,需留心心脑血管等疾病发作。专家介绍,冬春交替,室内外温差大,易超出人体血管的生理调节范围。此时,人们的生活起居、心理状态更迭,易使神经系统失衡,出现心烦焦虑、食欲不振、头痛头昏等。“北方地区冬季漫长、气候寒冷,饮食呈高脂高盐特点,是心脑血管疾病的高发区。”专家解释说,冬春寒冷,两季节气候特点错综出现,人体机能反复适应调整,造成机体疲劳,免疫力下降,加之作息不规律、过量饮酒等,

易致突发性心脑血管疾病。专家建议,宜合理规划锻炼计划,待日出后再出门活动,注意御寒,以走路等方式为宜,避免剧烈运动。保证充足睡眠,不可过度贪睡。保持心情舒畅,饮食上少盐少脂,一旦出现胸闷、心慌等不良症状,需及时就医。(闫睿)

健康提醒

低头看手机 脖子负重二十五公斤

手机不离身是大家的常态。近日,欧洲脊柱协会向全球发出警示:低头玩手机时,相当于在脖子上压了25公斤以上的重量,“短信脖”已成困扰现代人的全球性疾病。若不加重重视,还会造成颈椎病等远期伤害。欧洲脊柱协会在声明中表示,正常成人头部重约5公斤,当前低头玩手机等电子设备时,通常呈60度角,由于物理杠杆作用以及重力作用,颈部肌肉要承受25公斤以上的重量。与此同时,后颈部肌肉为对抗压力会一直处于紧绷状态,极易出现劳损、疼痛、僵硬等不适,长此以往还可能使颈椎因受力不平衡而导致颈椎椎间关节失稳、错位,从而引发颈椎病。专家表示,长时间低头玩手机也是颈椎病年轻化的重要原因,门诊中,来看颈椎病的年轻面孔越来越多。数据显示,近年来,颈椎病高发年龄从55岁跌至39岁,30岁以下的患病者占总患病人数的37%。

更让专家担忧的是,从长远看,颈椎长时间受压还会影响到周边神经,继发其他一系列不适。第一,胸椎痛。颈部大部分肌肉连接在肩胛骨上,肩胛骨又被肌肉连接在胸椎上,一旦颈椎受伤,自然会波及到胸椎。第二,肩臂僵硬。低头时会牵连背阔肌,使其压力增加,出现肩背、肩臂僵硬酸痛等问题。第三,腿鞘炎。玩手机时,拇指需要长时间保持外展,整个手掌也会超出功能位的位置,时间长了会引起手腕劳损,诱发腱鞘炎,出现手指、手腕酸痛和痉挛等。第四,头晕、头痛。颈椎长期受压,会出现颈椎失稳,极易压迫周围椎动脉或交感神经,这也是颈椎病患者为何会经常头痛、头晕的原因。

如何以正确姿势玩手机,给颈椎减压,专家给出以下建议:减少手机使用时间。尽量减少手机或平板电脑的使用时间,若非用不可,最好每隔四五分钟站起来做一些伸展运动,如耸肩、扭脖子、甩手等,消减颈椎压力。也可每隔半小时按一下按摩仪,放松一下肌肉。

避免长时间低头。发短信、看手机时不一定非要弯着脖子,应挺胸收腹,可将手机抬高一些,与视线平行,减少脖子下倾的机会。

不要躺着、趴着玩手机。这两个姿势会增加腰椎和肩膀负担,导致其原有弧度发生改变,诱发肩膀痛、椎间盘突出等。

勤练两个动作。专家说,“燕子飞”和“望月”是缓解颈椎不适的王牌动作,能充分调动颈椎周围的肌肉。具体方法分别是:1.身体直立,双手侧平举,手心向外,手指朝上;慢慢向上抬高双臂,做小燕飞状;同时,双手从腕关节开始向下伸直。每次做50—100下。2.站立或坐着时,双手背在身后,抬头后仰,每次约3分钟。(张洪)

周一一方

春季消化不良方

【处方】淮山药15g(鲜者30g),大麦芽(炒)15g,山楂(去核)15g(鲜者30g),鸡内金(洗净)10g,甘草10g。

【制用】将上药放入煎锅内,加凉水适量,浸泡60分钟,文火煮至上药熟烂为度,煎取药液500毫升,将药液重新放入洗净的煎锅内,加入白糖适量,煎开3—5分钟,倒入空杯内,分3—5次温服。

【功能】健脾和胃,消积导滞。
【主治】男女老幼脾胃虚弱,或因饮食不节,思虑过度,恼怒酗酒,过食油腻等原因,导致食欲不振、脘腹胀满、大便不爽、肠鸣暖气、消化不良等症。

【禁忌】忌食生冷、油腻。
(白城市中医药老科协:王文卿)

担负起照料和监督责任。对残疾人和康复后的精神障碍患者,单位和学校应该理解、关心和接纳他们,为他们提供适当的工作和学习条件。

6.定期进行健康体检。定期进行健康体检,了解身体健康状况,及早发现健康问题和疾病。对检查中发现的健康问题和疾病,应及时就医。有针对性地改变不良的行为习惯,减少健康危险因素。(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办