

健康在线

保护好人体四大“苦寒之地”

人体有些器官能抗寒,有些却怕寒,甚至会因寒患病。比如,总是背寒的人容易腰酸背痛;胃受寒了会缩成一团……中医认为,人体有四大“苦寒之地”。所谓“百病皆起于寒”,说的是,寒是疾病源头,身体不同部位经常感到寒冷,也常预示着存在不同的健康问题。

背寒 要提振阳气

医生介绍,人体背部分布了两条举足轻重的经脉——督脉和足太阳膀胱经。其中督脉位于脊背正中,总管全身阳气,如果人体阳气不足,最先受影响的就是后背,可能出现后背冒冷风的症状。

医生提醒,若背部寒邪入侵,容易引发感冒、腰酸背痛、下肢关节不适,甚至患有风湿、心血管疾病等问题。如果总觉得后背发凉怕冷,首先要提振阳气。可以坚持推背——两手叠掌由上往下重复推背5-10分钟,以透热发

汗为度。此外,经常晒后背,对背寒也有很好的改善作用。

胃寒 应饮食有节

现代人工作压力大,饮食不节制,经常吃生冷食品,很容易导致胃寒。

医生表示,胃寒分不同的类型,其中胃湿寒和胃虚寒比较常见。胃虚寒主要表现为胃怕凉、胃疼,一旦吃点凉的东西或着凉了,胃疼、胃胀等不适症状就会加重,用热水袋热敷后或吃点热乎的东西,胃会舒服点。胃湿寒表现为吃了凉东西或者吸了凉风,胃部突然疼痛,还常伴随着恶心、腹泻等。

医生建议,胃受寒时可以煮一点生姜红糖水喝,生姜、红糖都有散寒的作用,可以帮助固护阳气。尤其要注意的是,胃寒的人日常饮食应定时定量,以减轻胃肠负担。

宫寒 要多做运动

子宫堪称女性体内最怕冷的器官,很容易成为寒邪的首选攻击目标。月经不调、痛经、小腹冷、腰冷等等,这些可能都是宫寒的症状。

医生介绍,寒性体质者可通过多运动来增加阳气,尤其要多做有氧运动,如游泳、慢跑、打网球、骑车等,可疏通经脉、调畅气血、改善血液

循环,使全身变暖。女性平时还要注意保暖避寒,不要吃过多冷饮、瓜果等寒凉之物。建议多吃温养食物,如当归生姜羊肉汤。

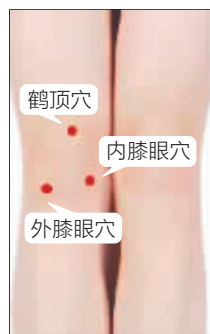
具体做法是:取当归30克,生姜60克,羊肉750克。将羊肉切块,和葱、黄酒、当归一起放入砂锅,加开水适量,大火煮沸后,改用小火煮1小时左右,放盐调味后即可食用。

膝寒 需保暖按摩

寒露刚过,有些人的膝盖就已经发出了提醒信号:膝关节隐隐发凉,见风就疼。

医生建议,总感觉膝盖凉的人,秋冬季节外出时,适当增加护腿等保暖装备。关节疼痛者还可采用盐热敷的方法:将200-300克食盐用铁锅炒热,放入缝制好的布袋中,热敷局部关节或是肌肉处。平时,坚持按摩膝盖周围的三个护膝穴位:鹤顶穴、内膝眼穴和外膝眼穴,可以预防膝关节发冷、疼痛。

据《银川晚报》



健身有道

椅子健身操 锻炼颈和腰

前屈颈椎

在椅子上坐直,双腿并拢,垂直落于地面。上身向前下压,与大腿完全贴服。双手向后抓住椅子后方的椅腿,慢慢抬头向前看,然后低头放松,重复头部动作8-10次。

肋间肌拉伸

身体斜靠在椅背上,将外侧的腿伸直。双手在头顶交叉,掌心向上翻。将外侧伸直的腿向上抬起,放下,重复12-20次,然后换另一边。注意抬头挺胸。

身体舒展

后背紧靠椅背,双手抓住椅子后腿,然后仰头、挺胸、挺腰后仰。重复10-14次。做此动作要缓慢进行,不要憋气。向后仰时,可以用口腔呼气。

前屈腰椎

站在椅背后,大腿紧贴椅背。然后上身向下压,双手支撑在椅座两侧,下巴放于椅座上。双腿并拢,膝盖不要弯曲。用手臂的力量将身体支撑起来向前看,然后低头放松,此动作可重复进行8-10次。

收缩束腰

正面端坐,双腿并拢。将右腿膝关节向上抬,收向胸口,双手抱住小腿用力向腹部收缩,腰部用力挺直。每次保持20秒,左右交换练习。可重复多次。 □筱 丽

有此一说

痛风人士适合喝哪些奶

牛奶是公认的蛋白质和钙的优质来源之一,市面上有普通牛奶、脱脂牛奶、全脂牛奶、酸奶等等,而痛风患者在饮食上有诸多禁忌,痛风患者该怎样喝牛奶呢?

首先,普通牛奶是由牛的乳腺细胞分泌的,液体里几乎没有细胞结构,没有细胞核就没有遗传物质,也就没有核酸,因此也就不含嘌呤。

其次,普通牛奶属于高蛋白食物。高蛋白食物绝大多数高嘌呤,不适合痛风患者,但蛋白质缺乏却容易导致营养不良。而牛奶无嘌呤、高蛋

白的特点恰恰解决了这一矛盾。

研究发现,牛奶的摄入量与血尿酸水平呈负相关,这主要是由于牛奶含有酪蛋白和乳清蛋白,可增加尿酸排泄,降低血尿酸。

那么脱脂牛奶、全脂牛奶,哪种更适合痛风人士呢?

脱脂牛奶与全脂牛奶的脂肪含量相差不大,一般都可以饮用。但对于有超重或肥胖症状的痛风患者来说,脱脂牛奶更有利于减少脂肪的摄入量。

但需要注意的是,尽管对于一般

人来说,酸奶比普通牛奶更易消化,钙、磷吸收率更高,且酸奶含有的乳酸菌可产生人体必需的B族维生素,但痛风人士不适合喝酸奶。

大部分品类的酸奶都是调味酸乳或发酵乳,都要有一定甜度,才能保证口味。换句话说,绝大部分的酸奶都要加糖,而糖摄入过多,会影响身体代谢,容易引起痛风发作。

营养专家同时指出,酸奶中的乳酸不利于尿酸排出,同时乳酸菌中含有较多嘌呤物质,可能会加重痛风病情。 □黄清春

健康饮食

中药零食 需按体质选择

日常生活中有不少中药材制成的小零食,它们不仅味道好而且对身体也有益。但是,吃这些中药零食需要根据自身体质选择,并了解和注意其食用禁忌。

阿胶枣

阿胶枣益气养血,滋补养颜,可改善面色黄白、头晕眼花、神疲倦怠、四肢乏力、月经量少等症状。要注意的是,每日阿胶的食用量一般不要超过5克。阿胶枣甜度高,且多食滋腻碍胃,尤其血糖异常、消化不良等人群应格外注意用量。

薄荷

薄荷味辛性凉,可疏散风热,清利头目,利咽透疹,疏肝解郁,可缓解无汗发热、头痛、咽喉肿痛等病症。薄荷芳香,不宜久煮。其性辛散,阴虚血燥、肝阳偏亢、表虚汗多者应慎用。

龙眼肉

龙眼肉即桂圆干果,补益心脾,

养血安神,直接食用、煲汤、代茶饮均可,适合气血不足、失眠健忘、易疲惫、体质弱的人群。用量一般为10-15克。龙眼肉味甘性温,多食易上火,故内有痰、火,阴虚内热及糖尿病等人群应慎用。

枸杞子

枸杞子甘平,滋补肝肾,益精明目,可泡茶或加入米粥、糕点等食物中。经期女性食用过多枸杞子,可能会导致经量增多。外感实热、脾虚痰湿、时常腹泻等人群应慎用。

金银花茶

金银花清凉利咽,解毒消肿,也可治疗外感风热、发疹、热毒疮痍、咽喉肿痛、口腔溃疡等肺、心、胃的热性病。一般用量为6-15克。但金银花药性寒

凉,外感寒邪、寒凝痛经、中阳不足、体质虚寒等人群应慎用。

酸梅汤

酸梅汤由乌梅、陈皮、山楂、甘草等中药材熬制而成。具有消暑除烦、生津止渴、健脾开胃等功效。因酸味具有收敛、固涩的作用,故外感表邪、咳嗽有痰、实热积滞等人群应慎用。

龟苓膏

龟苓膏主要以鹰嘴龟和土茯苓为原料,再配金银花、蒲公英、甘草等中药材组成。其性温和,不凉不燥,具有清热去湿、旺血生肌、滋阴补肾、养颜提神等功效,老少皆宜,因而倍受人们喜爱。适合平素湿热内蕴之人,但脾胃虚寒的人还是少吃为妙。 □陈旭华 王煜荣

