



养生辞典·阳气

中医常讲,阳气不足,百病丛生。阳气是什么?体内阳气是如何漏掉的……很多人对这些常识一知半解。

夏季是人体阳气最旺盛的时期,同时也是阳气最易受损的时候。多位知名专家分享了一套固护阳气的实用方法。(摘编自《德州日报》《大河报》《广州日报》)

阳气受损,内脏容易“下垂”

阳气强弱决定生存能力

何为阳气?山东德州市中医院老年病科副主任李林林说,阳气是我们身体里一切生命迹象的推动力,好比太阳是地球上一切生命的能量来源。《黄帝内经》中有“阳气者若天与日,失其所则折寿而不彰”的说法,意思是阳气就像天上的太阳,丢掉会影响寿命。这强调保护阳气的重要性。

有数据显示,80%的现代年轻人阳气不足,出现畏寒怕冷、抵抗力差、气色较差、精神欠佳、食欲不振容易腹泻、感冒鼻炎反复发作等症状。

阳气容易从3个地方漏掉

在河南省中医院针灸科医师吕沛宛看来,阳气最容易从3个地方漏掉。

眼睛。过度用眼会消耗气血和阳气。因此,日常要避免久视。电子产品单次使用不宜超过15分钟,读写连续用眼时间不宜超过40分钟。

舌头。口味清淡能补脾胃,若脾胃不佳,会伤及阳气和脏腑。然而,很多现代人每天都在做着伤脾胃的事,如过食肥甘厚味、嗜酒抽烟、爱吃生冷食物。

大脑。平时如果思虑过多,容易消耗自身体力和阳气。

阳气不足会导致脏器下垂

为什么中医常讲“阳气不足,百病丛生”?河南省中医院肝胆脾胃病科主任张勤生表示,当阳气虚衰到一定程度后,人体也会自然出现变化,其中较为严重的影响是脏器下垂。

“阳气主升,其中一个作用就是升举内脏。”张勤生说,当人体内阳气不足,升举无力,就会导致脏器下垂,常见的有胃下垂、肾下垂、子宫下垂、肛门脱出等。以最常见的胃下垂为例,它是现在很多“坐家”(久坐一族)的常见病。判断胃下垂简单的办法是:看自己的肚脐眼,如果是圆圆的,说明没有问题;如果肚脐眼像嘴角一样耷

拉着,很有可能存在着胃下垂的现象。这样的人往往很瘦,吃点东西会觉得肚子很胀,不能多吃。

防止胃下垂,可以经常按摩头顶正中心的百会穴,每天用手指头在百会穴上旋转按摩30—50下。按摩此穴,还能辅助调理一些脑部疾病。

夏季应避免淋雨、夜跑

夏天阳气虽旺,但也最易受损。李林林提醒,一些不良生活习惯会悄悄伤及阳气。

不要长期待在空调房。冷气会使得体表毛孔收缩闭塞,阳气不能正常升发,反而会被耗伤,不利于养生。

不要吃寒凉食物。越是酷暑,五脏六腑越是寒凉。这种情况下,如果再吃寒凉食物,会严重伤害阳气,引起头痛、怕冷、肌肤发热、恶寒、食欲不振等症状。

不要淋雨。夏天雨水天气多,遇到下雨时要注意防护躲避。若是长时间冒雨涉水,



很容易让寒湿之气进入身体,损伤阳气。

不要夜跑。在晚9点后气温较低的情况下夜跑、锻炼,会大量消耗阳气。人在跑步、锻炼时,血液纷纷流向四肢,使其温度升高,腠理受热后会张开。这时吹风受凉,外部的风邪寒邪会轻易钻进体内,可能会埋下疾病的隐患。

养护阳气,平时可坚持按摩几个穴位,它们分别是关元穴(将手放在脐下,四横指处即是)、神阙穴(肚脐处,每晚睡前将双手搓热,叠放于肚脐,顺时针逆时针交替按揉各100次左右)、命门穴(位于后腰中点与肚脐相对应的位置,平时可用暖水袋温敷该穴)。

苦瓜排骨汤 清热解暑

夏季在五行中属“火”,对应五脏中的“心”,而苦入心,所以夏天吃苦味食物有助于“养心”。

说到吃苦,很多人都会想到苦瓜,苦瓜炒蛋、苦瓜煲汤在很多家庭的餐桌上很常见,但未必一家老小都喜欢吃。特别是不少老人、孩子对苦味不太能接受。怎么做才能改善口感、更好吃?以最常见的苦瓜排骨汤为例,建议煲汤时可将苦瓜先用开水焯过,并适当加两三颗蜜枣、无花果或一小块陈皮,这样煲出来的汤口感比较“顺口”。

具体做法:取苦瓜一条,排骨一斤,蜜枣或是无花果两三颗,调味品适量。将苦瓜切成块用开水焯过减弱其苦味和寒性,再与洗净的排骨,以及蜜枣或无花果同煲至熟烂,调味后即可食用。此汤有清热解暑、宁心安神的功效。

眼下高温和阵雨常相伴而来,喜欢煲汤养生的人可在家中常备些健脾祛湿或清热的食材,如薏米、扁豆、赤小豆、眉豆、绿豆等。(广州中医药大学第一附属医院教授 林国华)

人体的第二心脏是什么,您知道吗? 在家就能做足底按摩的天然磁石按摩拖鞋,呵护双脚就穿它

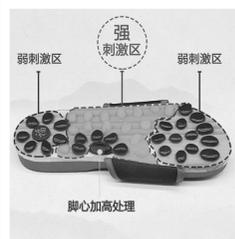


脚为人体 的精气枢纽,脚部健康,气血才能顺利送往各个器官,但人们对脚的重视远远不够。

脚是人体的第二心脏,华佗《足心道》记载:树枯根先竭,人老脚先衰;养树需护根,养人需护脚。

生活中大家都知道按脚好处多,但很多人很难坚持每天给自己按摩,或是不知要怎么去按,或是穴位找不对、力度不够等等。别急,今天给大家推荐一个方便好用之物——天然磁石按摩拖鞋,在家穿一穿,随时享受足底按摩,穿5分钟=人工按摩1小时。

工匠品质手工制作



每个按摩磁石都经过有经验的工匠师傅亲手打磨平整,处理得温润圆滑,按摩起来更舒适。

每只磁石按摩拖鞋,镶嵌40余颗纯手工打磨的原石,拖鞋的石头高度和位置都是有讲究的。

脚趾和脚后跟穴位按摩力度稍小,所以石头矮一些,而脚掌中间穴位需要

的石头就会高一些。

依照穴位分布磁石

根据穴位按摩原理,科学放置原石,一共设置了52个按摩点,与足底反射区、穴位相对应。

环保材料防臭养脚

夏天要到了,脚容易出汗,这款磁石按摩拖鞋,表面覆盖环保树脂胶,排汗、养脚。

牢固耐穿耐磨防滑

磁石按摩拖鞋采用双层底设计,木质中底加防滑特制牛筋底,耐磨防滑,有很好的牢固性、抓地力,走路更放心!

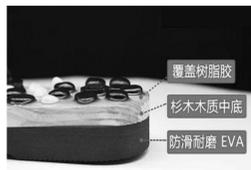
自由调大小更舒适

以往买双拖鞋,码数固定,大小一样,但太胖或太瘦就会不合脚,要么挤脚、要么过大。

而这款拖鞋采用可自由调节魔术贴,可根据个人感觉进行调节,不同脚型胖瘦人群都能使用。

天然磁石拖鞋快乐老人报限时特惠:1双79元,2双150元。买2双可赠送2双按摩袜再送1盒马油。只买一双需另加10元邮费。

尺码:35—44码;颜色:黑色、红色



骨科医生一年减重32斤

作为运动医学专业的医生,浙大二院骨科副主任医师沈炜亮有着20多年的运动经验,他身材魁梧挺拔、精气神俱佳。在他看来,锻炼就是最好的保健品。

将锻炼变成日常习惯 因为作息不规律,加上饮食过于随意,沈炜亮曾胖到83公斤。2015年,沈炜亮开始减重。上午,他选择慢跑去实验室,完成工作后,去健身房锻炼一小时。同时,他还严格控制饮食。一日三餐的组成为:早餐是牛奶、麦片;午餐为蔬菜加主食;晚餐为一块肉、2两米饭、一盘蔬菜。平时锻炼后,会添加一个鸡蛋、一杯牛奶,再吃



点番茄等蔬菜。一年下来,他减到了67公斤,还练出了一身腱子肉。

“社区健身器材也能派上大用场,如玩单杠,掌心朝前的引体向上能锻炼背部,掌心朝后的引体向上能锻炼二头肌。”沈炜亮说。

走路时别使劲甩手 在门诊中,沈炜亮发现,不少爱走路的人出现了肩袖损伤的情况。每次,沈炜亮总苦口婆心劝门诊病人,走路时不要做前后大幅度甩手的动作,“每甩手一次,就是对肩袖的撞击。很多人肩袖撞击后,就有可能存在局部损伤,但感觉不出来,积累到一定时间,稍微一用力,如晒被子时用力一抖,就有可能出现肩袖损伤”。

“运动要做到上、下半身协调。”沈炜亮解释,喜欢爬山的人,膝关节磨损较厉害,建议增加上半身运动;喜欢游泳的人,肩袖存在局部撞击,那么建议增加跑步、快走等运动。

前辈赠养生诀,亲测有效



养生 我在行

10年前退休时,一位前辈赠我“友好生动”4字养生诀。我践行多年,果然受益匪浅。

“友”,指的是朋友。退休时,我主动约上10位好友抱团玩乐,平时轮流做东定期聚会。大家聚在一起聊天、玩乐,别有一番味道。

“好”,指的是兴趣爱好。凭借年轻时良好的康乐球(一种游艺项目,盘上摆上象棋形状的球,用杆把球先全部撞进圆洞者为胜)底子,我很快在小区台球界崭露头角,不仅新交了许多球友,还经常在比赛中获得名次。

“生”,指学习各种养生知识。电

视报刊上介绍的养生知识,我都认真收集,并分门别类装订成册。遇到健康长寿的长者,我会虚心向他们讨教养生经。日积月累,我成了朋友圈中小有名气的“养生达人”。邻里亲友偶有小毛病,我常能对症提出调理建议。

“动”,指的是运动。我每天早晚各散步一次,合计万步左右。每星期,我都会打两三场斯诺克台球,通过动脑、动眼、动手及脚步移动达到强身健体的效果。

退休至今,我连感冒之类的小毛病都没有过。走在路上,经常有昔日同事夸我精神气色比年轻时还好。(上海 陈祖龙)

精选优质商品,享受品质生活!更多精选特惠好物就在《快乐老人报》自有商城【尚享好物】,打开微信扫一扫,领取读者专享红包!

接线时间 9:00-12:00 14:30-17:30 抢购热线:400-998-1832



微信搜一搜 尚享好物