

名中医支招防“人造风寒”

日前,由广东省中医药局指导的“生活中的中医智慧”健康促进行动正式启动,广州中医药大学副校长、广东省中医院院长张忠德带来了干货满满的夏季养生专题讲座。他重点提醒:炎炎夏日要严防“人造风寒”伤身。

“人造风寒”易伤肩颈和肺脏

盛夏酷暑,很多人都喜欢说“自己的命是空调给的”。张忠德特别提醒,要谨防长期吹空调带来的“人造寒邪”损伤阳气。

如何与“人造风寒”和谐相处?张忠德建议,吹空调时,要特别注意头颈、肩背部以及腹部的保暖。“颈肩是经脉走行比较多的部位,阳气汇聚,每当外受风寒侵袭,首当其冲。”张忠德提醒,尤其是平素怕冷或容易患鼻炎、感冒、咳嗽等呼吸道疾病的人

群,尤其要注意保护肩颈,在空调房里不建议选择一字领、V字领、大圆领等领口较大的衣服等。此外,不少人到了夏天容易喉咙痛,大多是因为吹空调受了风寒所导致的。

“人造风寒”还易伤及肺脏。生活中,部分中老年人平时就有经常咳嗽、气喘的情况,如果天天吹风扇、空调,可能会导致咳嗽加重。

善用吹风机、生姜缓解不适

如果发现已经受了“人造风寒”,怎么办?张忠德分享了4个实用小妙招。

善用电吹风 若出现颈肩部酸胀、头痛等症状,可用电吹风的热风吹热颈肩部,可祛风散寒。

贴敷生姜 若出现腹胀、腹痛或大便烂等,可以在腹部贴敷生姜,温中散寒。

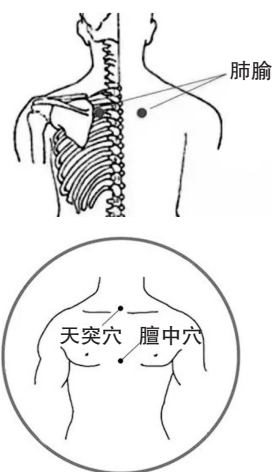
按摩腹部 若经常觉得腹部凉凉的,午睡时可以用双手搓热后进行摩腹,一分钟30—50次,按摩约5分钟。

敷贴+药膳,养好较弱肺脏

对于因“人造风寒”伤肺导致咳嗽加重的情况,可以通过中医手段来养肺护肺。

穴位贴敷 有上述不适的人,平时可自制中药粉剂进行穴位贴敷。具体做法是:取白芥子、延胡索、紫苏子、葶苈子各10克,细辛3克。将上述药材打粉,放入适量蜂蜜,调成糊状。药糊稍微加热,取少量放在纱布上,敷于肺腧穴(位于第三胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸)、天突穴(位于颈部,胸骨上窝中央)、膻中穴(两乳头连线的中点),以局部皮肤微微灼热为度。每次敷约

30分钟,3周1次即可。



养生药膳 想要养肺,可适当吃点药膳。取老鸭半只,冬瓜150克,茯苓、太子参各15克,陈皮5克,生姜3—5片。将鸭肉切块放入沸水中焯水,冬瓜切块备用。把所有食材一起放入汤煲内,加入清水约1750毫升,大火煮沸后改为小火煲1.5小时,加盐调味即可。此汤有健脾利湿、止咳化痰的功效。(摘编自《广州日报》《羊城晚报》)

夏天喝牛奶最补水解渴

炎炎夏日喝什么最解渴?冰可乐、冰镇西瓜汁还是矿泉水?答案你可能会想不到。

英国的研究人员测试了13种常见饮料(包括水、气泡水、可乐、健怡可乐、运动饮料、口服补液盐、啤酒、热红茶、冰镇红茶、咖啡、全脂牛奶和脱脂牛奶等)对人体的补水效果。结果表明,脱脂牛奶、口服补液盐和全脂牛奶的补水效果最好。这是因为,口服补液盐和牛奶都含有高浓度的钠和钾,这些物质可以帮助水分留在细胞内,减少尿液的产生,从而达到补水解渴的效果。可乐和橙汁因为含糖量较高,补水效果则不佳。除了水、牛奶、茶之外,夏天还可考虑喝绿豆汤、蔬菜汤补充水分和营养。(北京营养师协会理事 顾中一)

快乐老人报
www.laoren.com 快乐伴一生



看年轻的老年报可以补年轻

快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



中国邮政订阅热线:11185
中国邮政订阅网(bk.11185.cn)
微信订阅:扫描左边二维码
报社咨询热线:0731-88906498



吃饱喝足才有力气养生

家住安徽合肥肥东县的崔兴圣今年103岁,他没有任何老年病,一年到头几乎很少生病吃药。

按常理说,年过百岁,清淡饮食才是标配。但是,崔兴圣的饮食习惯却出人意料——他很少吃素菜,顿顿必须吃肉。崔兴圣还有抽烟喝酒的习惯,之前一天要抽两包烟,现在改成一天一包烟。他每天中午都要喝点小酒,每次喝小半杯,从不多喝。在他看来,吃饱喝足后才有力气养生。“你别看老人家抽烟喝酒吃肉,但是养生的常识却没有丢。多年来,他一直坚持饭后百步走。”崔兴圣的儿子崔永贤介绍,



父亲还喜欢打麻将,平时经常和老友、邻居们玩一玩,逢年过节,儿孙就成了他的麻将搭子。

提及长寿秘诀,崔兴圣说,自己一辈子不争不抢,性格平和,“主要还是心态好”。崔永贤在一旁补充说:“父亲的性格特别好,小的时候,我们做错事情,他也从不发火,从不打骂子女。”(安徽合肥 朱海峰)

■养生学堂 “富贵包”并非胖人专利

问:我的老伴并不胖,为什么脖子后面也有“富贵包”(圆形大鼓包)?请问这种包块对健康有影响吗?(湖北武汉 杨女士)

答:很多人认为,“富贵包”是由于营养过剩而“胖”出来的,事实上,“富贵包”并非胖人专利,长期低头、含胸驼背者也易出现“富贵包”。其除了影响体态美观外,还易引发颈肩疼痛、导致平衡力下降等。



想要消减“富贵包”,除了保持良好姿态外,还可坚持做颈部肌肉锻炼。

后收下颌 向后方收紧下巴,保持5—8分钟。

夹脊 双手十指相扣置于后颈部,向后内收肩胛骨,保持15秒。

胸部拉伸 双手上举合十后伸,一只脚向前迈步成弓步,由此拉伸胸部,保持20—30秒。

颈部拉伸 上举双手,身体交替向两边侧弯,让肩颈、背部肌肉得到放松。(武汉协和医院骨科医师 黄玮)