



养生达人

说推拿说健康

养生之道从点滴做起

文/岳惠惠

繁忙高速的生活节奏往往使人们忽视健康的重要性。时间久了,各种各样的小毛病就自动找上门来了,不是这里酸就是那里疼。这样的症状在我们身边几乎天天都有人出现,然而却鲜有什么有效的方法来缓解这些小毛病。1月20日,记者采访了一位对于推拿比较专业的师傅,看看他是怎么把推拿作用到养生中来的。

养好脾胃是重中之重

李泽平,今年35岁。李师傅年纪不大,对于推拿却非常专业。讲起推拿,他告诉记者,推拿最主要的是调节脾胃,在中医上来说“脾胃为后天之本,气血生化之源”。所以作为养生来说,养好脾胃之气是重中之重。只有消化吸收好了,身体才能强壮起来。现在很多人因为种种原因在饮食上就有很不好的习惯,早晨起得晚吃得少,中午凑合一顿,晚上狂吃。很多生意场上的人有晚上聚餐的习惯,其实这对身体是非常有害的。晚餐吃得多,很容易加重肠胃负担,造成肠胃功能下降。久而久之胃痛、腹胀、失眠及一些内分泌疾病(如肥胖、痛风、糖尿病、高血脂症等等)。推拿在这里就将“六腑以通为用”,通过推拿方法来调节这些症状。在养生来说,调节好脾胃了,睡眠也就好了,身体的各个方面也都畅通了。

吃好早餐很重要

在自己的日常生活中,李泽平说,他平时的生活习惯首先在饮食上就是讲究“早晨吃得好,中午吃得饱,晚上吃得少”这条规律,尤其是早晨和晚上。早餐的重要性很多人都忽视,早晨时段人体的吸收功能处在黄金期。这时候的营养摄入对身体一整天运作起到至关重要的作用。所以,无论多忙,早餐一定不能省。晚上晚饭后基本上就不再吃东西了,高热量的更不会摄入。另外平时隔一个时间段,自己身体哪里稍微不舒服了,就自己给自己推一推,捏一捏,有时候还给自己做做艾灸。艾灸对肠胃不好,颈椎不好都是很有效的。当然平时没事也可以去散散步,呼吸呼吸新鲜空气。

教你几个养生招

李泽平说,现在很多人对于养生这一块关注的太少了。大部分老年人还是比较注重

的,但凡年轻点的很少有人主动去关注养生,其实关注养生就是关注自己,自己的身体好了,一切都好。有很多人得病都是因为自己对自己没负起责任来,今天这里疼了不去管,拖到明天那里又发酸了,到最后往往不容易治。其实真正做到关注养生,关注自己很简单。如:

颈椎保健操

如果在单位对着电脑时间长了感觉到颈部疼了,就起来活动活动,做做颈椎保健操,现在网上也有很多的颈椎保健操教程,都可以每天跟着做几次。

每天泡脚

还有就是“护人先护脚”,脚对于人就像树根之于树一样重要,是根基所在。所以护好脚也是养生最关键的一个方面。每天晚上下班后,回到家里,可以倒上一大盆热水,使劲地泡一泡,搓一搓。

搓涌泉穴

当然搓脚也是要有讲究

的,一定要找对穴位,这样才能搓的有效果。搓脚一定要搓涌泉穴。涌泉穴大约在足掌心的位置。每天泡完脚搓一搓涌泉穴,对身体疲劳特别有效,而且还有祛湿气、强壮身体的作用。

敲足三里穴

另外,想要身体好,还有一个绝招。那就是每天敲打敲打足三里穴,有人比喻每天敲打足三里,胜吃老母鸡。也充分说明了其重要性。所谓的足

三里穴位于外膝下三寸,胫外一指的地方。没事的时候就敲打敲打这个地方,对强身健体是有非常好的效果的。

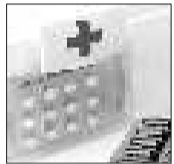
其实,想要做好养生,无论是什么方法,都是重在坚持。偶尔做一次起不到什么关键性的作用。最主要的还是要形成好的习惯,养成每天动手的习惯,健康这个东西是日久见成效的。做好养生就是要多关注自己,了解自己的身体状况,自己给自己的身体做主。

招募令

生活中的您是“养生达人”吗?
您对于养生有什么特殊的心得体会吗?
不妨把您的养生心得拿出来晒一晒吧!
投稿邮箱:997398901@qq.com
QQ:997398901



图为李泽平



◎家庭小药箱

家庭用药不当危害加倍

目前,因服药不当对身体造成危害的病例并不少见,为此,不少家庭都建起了小药箱,正确用药的问题就显得更为重要。

加强保管防误服

所有用药必须到正规药店去购买,且不可贪图便宜购买一些质量不过关的药品。所有药品都要有标签和说明书,以便遵医嘱服用。外用和口服药,小儿药和大人用药一定要分开保管,并且不可混用。特殊药品或毒性较大的药要单独存放,标好特殊标记。糖

衣片或带甜味的药物更要多加小心,一定不能让孩子误以为是糖块拿来服用。无标签或说明书,并且又不能肯定是某种药品的千万不得使用。定期检查药品是否在服用期,如有过期、发霉、变色、变质、变味等现象,要及时清除,不要可惜。

遵循医嘱别自便

患者服用任何一种药物,都要严格遵循医生的医嘱,切不可随意自便。对于非处方类药品,要注意掌握规律,一般用药剂量是从小

剂量开始,如果无效再逐渐加大到最大允许量,再无效,则到医院请教医生是否换另一种药品。

老人用药参照年轻人,但应当适当减量。但不论什么情况,都不可将药品的用量超过最大允许量,否则可能会带来难以预料的后果。

特殊患者特殊对待

不少老年人由于服药时间相对较长,认为也是半个医生了,吃起药来,无拘无束,还特别喜欢多种药品混合服用,由此可能产生了一种新的病

症——“药瘾”。据有关资料显示,同时服用5种以上药物的患者,发生药毒反应的比例比一般人要高出数十个百分点。因此,老年人同时服用多种药物时一定要听医嘱,哪些药可以混服,哪些药不行,一定要记清楚。

对于未成年人,由于他们的身体还没有发育完全,服药时更要注意,应严格遵医嘱办事,千万不要自以为是,造成终生遗憾。对于患有精神分裂等特殊疾病的患者服药时一定要有家人在身边,以免滥用或多服药物,造成药害。



◎健康时尚

水美人:用水果来保湿

天气逐渐转暖,经过了一冬的寒冷干燥,皮肤进入了最佳补水时期。除了用护肤品给肌肤补水外,还要做好内部调理。日常饮食中就有这样一些具有保湿效果的水果,如果能每天适当补充的话,肯定能让皮肤水润润的。以下为您介绍几种具有保湿功效的水果。

猕猴桃:

猕猴桃含有丰富的维生素C和维生素E,不仅能美白肌肤,还能提高肌

肤的抗氧化能力,在有效增白皮肤,消除雀斑和暗疮的同时增强皮肤的抗衰老能力。

此外猕猴桃还含有大量的可溶性纤维和矿物质,对肌肤健康很有好处。

香蕉:

香蕉既是一种美味的四季果,更是能改善肌肤毛病的好帮手,全因香蕉由内至外都有着非常丰富的营养,香蕉的果肉具有降低胆固醇的作用,最神奇是蕉皮素还可抑制

真菌和细菌,治疗皮肤搔痒症,常吃香蕉更可滋润肌肤,防止肌肤干燥。

苹果:

苹果营养丰富,是一种广泛使用的天然美容水果。苹果中所含的大量水分和各种保湿因子对皮肤有保湿作用,维生素C能抑制皮肤中黑色素的沉着,常食苹果可淡化面部雀斑及黄褐斑。另外,苹果中所含的丰富果酸成分可以使毛孔通畅,有祛痘作用。



◎保健常识

撕掉颈椎病的“伪装”

我们知道,很多疾病都可能有的症状,很容易被误诊。同样,有几种由颈椎病引发的症状,很容易被误诊为其他疾病。

伪装一:高血压。颈椎病容易被高血压掩盖,患者往往关注高血压更甚,但事实上颈椎病可导致血压升高或降

低。这与骨质刺激交感神经有关。与单纯的高血压病人不同的是,有颈椎病的患者还常伴有颈部疼痛、上肢麻木等现象。

伪装二:心绞痛或胸膜炎。这种情况下,病人会感觉一侧乳房或胸大肌有疼痛感,这是因为颈椎增生的部位压迫了

第6、7颈椎的神经根。由于疼痛位置与心脏过近,容易误认为心绞痛或胸膜炎。

伪装三:脑动脉硬化或小脑疾患。患者会在行走中因突然扭头,身体失去支持而摔倒,容易被误诊为脑动脉硬化或小脑疾患,这是由增生的骨质压迫椎动脉引起的。

◎家有妙招



预防流感有妙招

一、卫生预防

- 1.注意环境卫生,养成良好的卫生习惯。
- 2.室内经常开窗通风,保持空气清新。
- 3.少去人群密集的公共场所,避免感染病毒。加强公共场所、集体单位卫生管理,在流感流行期间,尽量减少大的集会,并提倡戴口罩。
- 4.加强户外体育锻炼,提高身体抗病能力。
- 5.在气候多变时,注意加减衣服。
- 6.用盐水漱口。病毒和细菌主要存在于口腔和咽部,盐水可以杀灭细菌和病毒。经常含漱盐水能预防流感和感冒,特别是在周围已经出现患病者的时候,即使染病后,用盐水漱口也能促进康复。

二、饮食预防

- 1.多喝开水,多吃清淡食物,干燥的环境可以促使流感和感冒的传播,多喝水可以降低湿度。多喝水也是一个缩短病程的有效办法。
- 2.每天一碗鸡汤。有研究证明,喝鸡汤能够预防感冒和流感等上呼吸道感染疾病,因为鸡肉中含有人体所必需的各种氨基酸,营养丰富,特别是其中所含的胱氨酸,可以增强机体的免疫力,此外喝鸡汤对感染后加速痊愈也有积极作用。
- 3.多吃大蒜、洋葱。大蒜和洋葱都是热性食物,对改善体质有良好的作用。大蒜具有杀菌杀毒功能,吃大蒜最好生食,因为生蒜具有抗病毒、提高机体免疫力的作用,大蒜中所含的具有增强免疫力功能的有效成分大蒜素,在加热的过程中会失去功效。洋葱也是一种天然的杀菌消毒食物,可以有效地抵抗病毒和细菌。

