

实用中医,上班族养生有方

上班族长时间坐在办公室,对着电脑,很容易对身体的各个部位有形无形间形成伤害,例如,久坐对肌肉、大脑、心脏、胃、筋骨等身体部位都有或多或少的损害。

那么,如何才能缓和这些损害,达到养生的效果呢?



中医详解:

白领久坐到底伤哪里

久坐到底伤哪里?中医认为,久坐伤肉,久坐伤神,久坐伤心,久坐伤胃,久坐伤筋骨。

1.久坐伤肉

中医早就认识到“久坐伤肉”。久坐不动,气血不畅,缺少运动会使肌肉松弛,弹性降低,出现下肢浮肿,倦怠乏力,重则会使肌肉僵硬,感到疼痛麻木,引发肌肉萎缩。

2.久坐伤神

久坐不动,血液循环减缓,则会导致大脑供血不足,伤神损脑,产生精神压抑,表现为体倦神疲,精神萎靡,哈欠连天。若突然站起,还会出现头晕眼花等症状。久坐思虑耗血伤阴,老年人则会导致记忆力下降,注意力不集中。若阴虚火内生,还会引发五心烦热,以及牙痛、咽干、耳鸣、便秘等症。

3.久坐伤心脏

久坐不动血液循环减缓,日久则会使心脏机能衰退,引起心

肌萎缩。尤其是患有动脉硬化等症的中老年人,久坐血液循环迟缓最容易诱发心肌梗塞和脑血栓形成。如果你在日常生活和工作中是长时间坐着的,那么就得注意身体中是否有内脏脂肪的大量堆积……内脏脂肪都是坐出来的。

4.久坐伤胃

久坐缺乏全身运动,会使胃肠蠕动减弱,消化液分泌减少,日久就会出现食欲不振、消化不良以及脘腹饱胀等症。

5.久坐伤筋骨

久坐肩腰背持续保持固定姿势,椎间盘和棘间韧带长时间处于一种紧张僵持状态,就会导致颈肩腰背僵硬酸胀疼痛,或俯仰转身困难。特别是坐姿不当(如脊柱持续向前弯曲),还易引发驼背和骨质增生。久坐还会使骨盆和骶髂关节长时间负重,影响腹部和下肢血液循环,从而诱发便秘、痔疮,出现下肢麻木,引发下肢静脉曲张等症。

中医坐诊:

教你如何预防“电脑脖”

你可能听说过“鼠标手”,可是你又知道“电脑脖”是什么东西吗?其实“电脑脖”就是颈椎病。它是由于电脑操作者长时间低头伏案,颈椎长时间处于紧张状态,发生慢性劳损、变形,产生骨质增生(又叫骨刺),造成椎间盘突出。如果任其发展,病变的颈椎会压迫人的颈部血管、神经和脊髓。正确的姿势对于需要长时间操作电脑的工作者预防“电脑脖”十分重要。

我们经常听到“鼠标手”一词,但很少听到“电脑脖”,但并不代表人们应忽略“电脑脖”,患病群体中女性占了大多数,这和职业有很大的关系。下面一起来了解其发生的原因以及如何有效预防。

“电脑脖”的成因

造成“电脑脖”的主要原因有三点:一是长时间低头工作;二是受凉;三是猛地甩头等剧烈运动导致的受伤。而“高危人群”又集中于:老师、记者、会计、文秘和家庭主妇。主要症状表现为:脖子麻、手麻,长时间还可能行动不稳等严重后果。

中医理论认为,人体有七块颈椎骨,它上承头颅下接躯干,神经血管交错密集,可以说是全身的生命枢纽。颈椎非常脆弱,电脑操作者需要长时间低头伏案,颈椎长时间处于紧张状态,易慢性劳损、变形,产生骨质增生(又叫骨刺),造成椎间盘突出,这种颈椎病变就是“电脑脖”,即颈椎病。

“电脑脖”如果任其发展,病变的颈椎会压迫人的颈部血管、神经和脊髓。压迫血管,人会感到头痛、头晕,严重的会引发脑中风。压迫神经,人会感到手臂酸胀、无力,时间长了,造成神经萎缩,失去知觉。

压迫脊髓,人会感到下肢发麻、发软,严重的造成截瘫。因此,得了颈椎病,一定要及早治疗、积极治疗,否则,就会严重影响正常活动,甚至危及生命。所以,防治“电脑脖”越早越好。

对于现在多数年轻人出现的“电脑脖”现象,中医给出

了一些小建议:长期低头工作的人群每隔一小时左右抬头看看天花板,避免长时间低头,睡觉时打破常规,将枕头在脑袋下的方式转为枕在脖子下方。

如何预防“电脑脖”

正确的姿势对于长时间使用电脑的人预防“电脑脖”十分重要,可以起到避免颈肩部肌肉过度紧张、减轻肌肉劳损,有助于预防和减轻颈痛等症状。可以试试下面几种方法防止患上“电脑脖”。

改善办公室桌椅的高度:电脑桌椅可以调整高度;座椅最好有支持性椅背及扶手。显示屏的高度要合适,双眼平视电脑屏幕上方位置,并与显示屏保持恰当的距离。

键盘和鼠标应在合适的位置:用电脑时,键盘和鼠标放在身体正前方,并靠近身体。操作键盘或鼠标时,尽量使手腕保持水平姿势,手掌中线与前臂中线应保持一直线。

注意工作姿势:操作电脑时坐姿保持3个90度:上半身应保持颈部挺直,双肩自然下垂,上臂贴近身体,肘部屈曲90度操作键盘或鼠标;下半身腰部可靠在椅背,保持挺直,腰部和大腿成90度;膝部自然弯曲90度,双脚平放着地面或放在一小板凳上,不要交叉双腿,以免影响血液循环。

“人参果”秋季最滋养

小小一粒花生,它具有滋养补益、延年益寿的功效,因此有“长生果”和“人参果”的美称。秋季适量吃些花生于养生保健大有裨益,尤其对病后体虚、手术病人恢复期及妇女孕产、产后有补养效果。

花生是一味中药,中医认为花生适用营养不良、脾胃失调、咳嗽痰喘、乳汁缺少等症。

《本草纲目》说:“花生悦脾和胃、润肺化痰、滋养补气、清咽止痒。”

花生虽然是一种很普通的食物,但因其有很高的药用价值和保健功能,被称为“人参果”。立秋后多吃一些花生,对于养生保健是大有帮助的。另外,夏末秋初是慢性胃炎和胃、十二指肠溃疡病复发的高发期。如果这时有意识地吃一些温胃散寒的花生,对治疗胃病大有裨益。每天适量吃花生(不超过50克),对肠胃有一定好处。

最后强调的是,老少均可食用花生。另外,病后体虚、手术病人恢复期以及妇女孕产期后进食花生均有很好的补养效果。

常玩核桃可护心血管

在散步时,你可能会发现有些老人手里总拿着核桃揉来揉去,这是何故?中医认为,手里常揉核桃能促进血液循环,增加新陈代谢,还可增加手指灵活性,预防心脑血管疾病,避免中风。

传统中医认为,手揉核桃能促进血液循环,增强新陈代谢,借核桃的皱壁与棱角,刺激手掌与手指上的很多穴位,疏通经络,不经意的把玩间就增强了血管的舒缩能力,降低了脆性,血管的功能在不知不觉间得到了一种很好的锻炼。

因此说手揉核桃在增加手指灵活性、预防心脑血管疾病、避免中风等方面都有益处。但是手里揉的这个核桃是有讲究的,与我们一般吃的核桃有所不同,这种核桃外壳厚硬而内仁比较小,选购时要多加注意。

润肺防燥不妨吃杏仁

杏仁苦温,含有丰富的维生素,对肺有很好的滋补效果,是秋季防燥润肺的休闲食品。但是由于杏仁能量很高,中医建议,一天吃5粒左右即可。

《现代实用中药》指出,杏仁苦温,对人体肺脏有很好的滋补效果。专家建议人们秋季润燥不妨吃点杏仁。

大杏仁含油量一般在55%-68%,油脂稳定,味道芳香,易消化,是一种极品的绿色植物油;含有蛋白质20%-35%、糖3%-10%、脂肪50%-65%、粗纤维2.5%-3.5%、丰富的维生素E以及矿物质。每100克大杏仁中含钾800mg、钙380mg、镁200mg、杏仁主治祛痰止咳、平喘、润肠,可以辅助消化,缓解便秘症状。《现代实用中药》记载:“杏仁内服具有轻泻作用,并有滋补之效。”对于年老体弱的慢性便秘者来说,服用杏仁效果更佳。另外,杏仁苦温对肺很好,润肠通便。防秋燥不妨多吃点杏仁。

另外,杏仁还是美容养颜的佳品。这是因为杏仁是维生素E最好的食物源之一,也是含维生素E最丰富的坚果之一。维生素E是一种强力抗氧化剂,有助于保护人体和抵抗多种慢性慢性疾病,对抗各种皱纹有益处。

中医提醒,杏仁的能量很高,一天也就吃个5粒左右即可。

中医支招:

常扣养生穴 防病调气血

久坐使人体的脂肪和血液里的杂质毒素都会向盆腔、腰腹部沉积,对内分泌和泌尿生殖系统的健康十分不利。下面,我们一起来看看叩击养生穴位的具体操作方法吧。

中医认为,久坐族可通过叩击掌根、脚跟及八髎等几大养生穴位,可对穴位起到刺激按摩的作用,进而改善气血不通,促进血液循环,防治百病。

久坐使人体的脂肪和血液里的杂质毒素都会向盆腔、腰腹部沉积,对内分泌和泌尿生殖系统的健康十分不利。下面,我们一起来看看叩击养生穴位的具体操作方法吧。

叩掌根

双手十指交叉,让两个掌根自叩二三十遍,直到掌根发红发热,可以促进盆腔的血液循环,刺激按摩作用。

叩脚跟

久坐时,可常把脚尖踮起来,双脚脚跟相互碰一碰,然后轻轻落地,能对足部的养生穴位起到刺激按摩作用。

叩八髎

八髎穴位于骶椎,分别在第一、二、三、四骶后孔中,此穴对缓解久坐造成的腰酸背痛、下肢麻木有一定祛病养生效果。

通过叩击以上养生穴位,可达到刺激按摩穴位的作用,在操作上可不拘泥时间和频率,有空闲时即可进行。除了叩击穴位预防疾病外,久坐族每隔一段时间,应站起来运动或离开坐位走一走,同样可调节气血不通,改善血液循环。

久坐族叩完掌根和脚跟,站起来,敲敲八髎,二三十下就行,这样可以更充分地活血化瘀,消除疲劳。