

## 三招教你赶走春困

进入春季后,随着气温的升高,人的身体毛孔、汗腺、血管开始舒张,供给大脑的血液相对减少,人就会出现困倦的状态,随之,春困的各种疾病也会找上门来,有什么方法可以赶走春困呢?

### 一、刺激法

人体通过触觉刺激、视觉刺激、味觉刺激、嗅觉刺激、听觉刺激等方法打开身体的功能,让大脑处于清醒的状态,不过这个方法可能被部分人用偏,将刺激当成了自虐。可以尝试的有,常听些曲调优美明快、有激励振奋人心作用的音乐或歌曲,以愉悦身心。可闻闻风油精、清凉油、花露水以及点燃的卫生香味道,可驱除困意,振作精神。

### 二、饮食调理

春困与人体蛋白质缺少、机体处于偏酸环境和维生素摄入不足有关,因此调理饮食应注意增加蛋白质的摄入,如适当增加鱼类、鸡蛋、牛奶、豆制品、猪肝、鸡肉、花生等食物。

### 三、生活节奏要规律

春天就要经常开窗户,使室内空气流通;起居方面也要注意保证一定的睡眠时间。足够的睡眠有助消除疲劳。温馨提示:日常可多做运动,疏通活血,通利关节,使大脑兴奋起来。

(大众养生网)

## 调理五脏的最佳时间

现在对于很多白领或上班人士来说,作息时间是规定好的,或者想熬夜就熬夜。但是,你想想你现在的这个时间表对自己身体健康有影响吗?

一、晚上9至11点为免疫系统(淋巴)排毒时间,此段时间应安静或听音乐。

二、晚间11至凌晨1点,肝的排毒,需在熟睡中进行。

三、凌晨1至3点,胆的排毒,亦同。

四、凌晨3至5点,肺的排毒。此即为为何咳嗽的人在这段时间咳得最剧烈,因排毒动作已走到肺;不应应用止咳药,以免抑制废积物的排除。

五、凌晨5至7点,大肠的排毒,应上厕所排便。

六、凌晨7至9点,小肠大量吸收营养的时段,应吃早餐。病者最好早吃,在6点半前,养生者在7点半前,不吃早餐者应改变习惯,即使拖到9、10点吃都比不吃好。

七、半夜至凌晨4点为脊椎造血时段,必须熟睡,不宜熬夜。



## 打坐养生法 消除压力和烦恼

每年有近万名患有各种疾病的人就诊,医生除了给病人用药外,还经常教他们如何盘腿打坐,以消除精神上的压力和烦恼。许多地方流行年轻女性做“一日尼姑”的时尚潮流,许多年轻女性到寺庙盘腿打坐,斋戒清心,工作的压力和烦恼也就烟消云散了。

盘腿而坐时,两腿分别弯曲交叉,把左腿踝关节架在右腿膝关节处,向前俯身,保持这个姿势,如果连10分钟都坚持不了的人,那就说明你的腿部、踝部、髋部的柔韧性不够,

平常也缺乏柔韧练习。

怎样锻炼身体柔韧性呢?以下两个简单的练习动作,每次只需要花费约5分钟的时间,针对腰、臀、腿部进行拉伸,就能大幅度提高身体灵活性,轻松完成盘腿坐。

### 坐姿前屈

坐在垫子或床上,双腿并拢伸直,尽可能向前俯身,双手触碰小腿胫骨,感觉到大腿后侧被拉紧时,保持15至30秒钟,休息半分钟,再做一组,为增加趣味性并测试自己的进步程度,可每次练习都尽可能

使双手比上一次往前挪一点,直到双手超过脚掌的位置,胸部能够贴到膝盖为止。

### 跪姿伸展

跪在垫子上,双膝并拢,脚踝背伸,使两个脚面都贴在垫上。然后双手后撑,尽可能后仰上身,感觉到大腿前部被拉紧时,保持15至30秒钟。休息半分钟,再做一组。随着大小腿柔韧性的增强,你将能够使上半身躺在垫上。

练习一段时间后,你的柔韧性将大幅提升。一般健身者,可以从单盘(一侧小腿贴

地,另一侧小腿架在其上)开始,然后慢慢双腿盘坐,即两只脚都架在对侧腿的大腿上,上身保持挺直,双手交叉虚放在丹田处,或两手心向上,轻放在两膝上(这叫大盘,也叫双盘,五心向上,即两脚心向上,两手心向上,人心向上)排除杂念,坐20至30分钟即可。

千万别小看这个简单动作,除了可以提高身体柔韧性,减少运动损伤几率外,经常练习还可以锻炼腿部、腰部力量,有助于全身血液的大循环,提高记忆力。

## 清明时节养生保健全攻略

清明是一个尤为重要的养生节气。清明时节,气候潮湿,容易使人产生疲倦嗜睡的感觉。

一、注意“病从口入”,清明时节多变的天气容易使人受凉感冒,发生扁桃体炎、支气管炎、肺炎;此时又是呼吸道传染病,如白喉、猩红热、百日咳、麻疹、水痘、流行性脑膜炎等的多发季节,因而要认真注意天气变化,增减衣服,以及尽量少出入公共场所,尤为注意“病从口入”。

二、忌食“发物”,此节气亦是多种慢性疾病易复发之时,如关节炎、哮喘、精神病等,因而有慢性病的人要忌食易发的食物,所谓“发物”,从中医角度上是指动风生痰、发毒助火助邪之品,如海鱼、海虾、海蟹、咸菜、竹笋、毛笋、羊肉、公鸡等,可适当吃些凉性

食物,因此“寒食节”也有一定的养生道理。宜食物有粳米、芝麻、花生、赤小豆、糯米、鹅肉、蚌肉、螺蛳、鸡蛋、韭菜、芫荽、莴笋、淮山、苹果、橘、马蹄、梨、桃、樱桃等。养生的汤品宜红萝卜竹蔗水、胡椒煲猪肚、川芎白芷炖鱼头、韭菜滚狗肚鱼、鲜土茯苓煲猪展、咸菜滚黄蚬、猫爪草煲猪瘦肉等。

三、心情舒畅,动中有静,这个节气又是高血压的易发期,因此要保持心情舒畅,选择动作柔和,动中有静的如太极拳等锻炼方式;避免参加带有竞赛性的活动,以免情绪激动;避免做负重性活动,以免引起屏气,而引起血压升高。

四、换衣不宜过早,俗话说“二月乱穿衣”,说的是清

明节前后,因为气候变化多端,早晚温差大,应该准备一件可以随时穿脱的外套。早上出门上班时穿一件风衣,注意保暖,中午感到热时,可脱掉,晚上下班回家再穿上,这样就会有效预防感冒。所谓“春捂”也是这个意思,直到清明过后,四月中旬才可换春装。当然,“春捂”的过程也应因人而异,根据自己的身体素质决定衣服增减。一般来讲,应根据气候变化,随时增减衣服,注意防寒保暖,以助人体生发,抵御外邪侵袭,才有助于身体健康。

五、养生重在养肝,传统的养生理论认为“春与肝相应”,意思是说春季的气候特点与人体肝脏有密切关系。所以,春季的养生保健方法应以养肝为主。如果肝功能正常,人的气机就会通畅,气血就会

和谐,各个脏腑的功能也能维持正常。因此,清明养生重在养肝。调养肝脏有“养肝”和“清肝”之分。具体方法有多种,如以肝养肝、以味养肝、以血养肝和以菜养肝等。

六、饮食清补为主:清明,正是冷空气与暖空气交替之际,亦日渐趋暖,所以天气一会儿阳光灿烂,一会儿阴雨绵绵,人体常会出现四肢麻痹,在汤品调理中,除了要利水渗湿外,还要适当补益,因而养血舒筋最为重要,特推荐桑葚薏米炖白鸽作为食补佳品。饮食要清淡,应定时定量,限盐,补钾,以清补为主,多吃蔬菜、水果,以防上火。可多吃些柔肝养肺的食品,如荠菜益肝和中;菠菜利五脏、通血脉;山药健脾益肺。

(老中医养生网)

## 春季养生巧用白萝卜 行气助消化

春季,流感即进入高发季节。专家提醒,流感高危人群比如常去人流密集点、去过医院以及抵抗力差的人群应加强防范,预防流感。如不慎发现有喉咙干痒、流鼻涕等感冒初期症状,立即饮醋就发挥巨大功效,紧急扼制感冒。医学专家介绍:醋是一种生理碱性食品,可以中和酸性反应,从而维持人体内环境的酸碱平衡,提高免疫力。此外,醋含有很强的杀灭细菌、抑制病毒的能力,所以在流感来袭的前期,及时灌下1杯稀释陈醋或市面上的陈醋饮料,不失为救急良方。

营养专家指出,饭前后喝

点醋饮料实际上是最好的选择。近年在我国,醋饮料和果醋饮料的美容、瘦身等保健功能也被越来越多的人所发现。苹果醋中的酸性物质可溶解食物中的营养物质,促进人体对食物中钙、磷等营养物质的吸收。果汁醋中的醋酸还可以增加胃肠蠕动的速度,促进消化液的分泌,提高胃液浓度,从而促进消化。

初春时节,阳气升发。此时人体内的阳气亦顺应春阳之气而生发,新陈代谢旺盛,根据“天人相应”的养生观,饮食调养重在扶阳,适合多吃一些具有辛甘发散性质的食物,少食用具有酸涩收敛作用的

食物,以使人体阳气上升而健旺。在众多应季的果蔬中,鲜美多汁的白萝卜既能行气助消化,又能防治感冒,是初春最便宜有效的“养生菜”之一。

“冬春交替时节,吃萝卜再合适不过了。”据介绍,在我国一些地方,初春时节吃萝卜是一种传统习俗。这一习俗源于古时一场冬春之交的瘟疫,当时人们正准备热热闹闹迎接立春,不料一种怪病四处蔓延,得病的人个个心虚气短没胃口,走路头重脚轻,有气无力。后来经“仙人指点”吃了萝卜,居然就没事了。自此,每到立春,人们就吃萝卜以求平安。

萝卜何以能治病?到底治的是哪些病?萝卜有很高的食用和药用价值,生食味辛性寒,熟食味甘性微凉,最重要的功效是益胃、顺气、消食。李时珍在《本草纲目》中明确指出,萝卜能“下气、消谷和中、去邪热”,民间甚至有“常吃萝卜菜,啥病都不害”之说,把萝卜的功用捧得很高。而从现代营养学的研究来看,萝卜确实营养丰富,除含葡萄糖、蔗糖、果糖、粗纤维、维生素C和多种矿物质及少量粗蛋白外,还含多种氨基酸,常食能增进机体的免疫能力,甚至还对癌细胞的生长有抑制作用,因此近年来更被列入抗癌食谱。



## 适合清明的养生运动

清明时节天气转暖,春练是必须要做的,但是并不是所有的运动都适合在此时进行。

### 推荐一:和缓运动型

在春风和煦的日子里,健走、慢跑等相对安静的运动更适合刚刚从寒冬走过来的你。且走且跑且停,时快时慢,这种走走停停、快慢相间的健走或慢跑可以稳定情绪,消除疲劳,亦有改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力的保健作用。

### 推荐二:休闲趣味型

远足、徒步可以练习脚力,带动身体大循环。对于远足与徒步有一定困难,或是受时间限制的人,可以选择集休闲、娱乐和锻炼为一体的放风筝。

### 推荐三:保健养生型

春练对于年轻朋友而言可能更为简单易行,但对于中老年人而言春练更要科学合理,有针对性。所以建议选择一些太极、五禽戏、八段锦等具有保健养生功效的气功功法来习练。

春天的时候,人的气血从里面往外走,整个自然界也是处在万物生发的时候。《黄帝内经》讲,在清明前后,一定要记住,要“夜卧早起,广步于庭。”夜卧就是天黑了以后,你就应该睡觉了;早起,就是早上早点起来。这是因为春天体内的气血往外走,我们晚上早一点睡,有利于气血恢复。“广步于庭”就是要经常到外面去散散步,感受一下大自然万物生发的气息,很自然地与自然构成一种和谐的状态。

另外,清明前后要注意呼吸,呼吸的方法我们可以从乌龟身上取经。呼吸时,先尽力扩展胸廓将空气吸入,然后再进一步调动腹部肌肉进行腹式呼吸,让空气一路从胸部、腹部送下来,一直送到丹田里,然后再深深地由鼻子全部吐出,这就是胸式加腹式呼吸。