清明驾车出游 勿忘保健养生

清明节马上就要到了,人们纷纷打算驾车出游呼吸新鲜空气放松心情,小编提醒大家清明驾车出游勿忘保健养生。随着私家车的日益增多,驾车出游已迅速成为一种新的旅游方式。除了牢记安全驾车外,下列健康问题应引起重视。

一、视力疲劳

“新手”开车,因眼睛时刻都要高度注视前方路面和车辆、行人等情况,易引发视力疲劳。建议最好相隔一段时间,将车停在安全地带,闭目养神片刻,必要时可滴1—2滴眼药水。

二、腰椎受损

汽车启动后产生振动,使驾车者随时处于一种全身振动的环境中。而处于坐位姿势时,腰椎间盘承受的压力最大。建议尽可能避免长时间驾车,放松、休息10分钟。

三、头晕呕吐

长时间开汽车空调,加上车内装饰材料污染,易伤害人体健康,引起头晕、恶心、呕吐等症状。建议进入汽车后,就应打开车窗,引进新鲜空气;不能在封闭车窗状况下,长时间行车和开启空调;不要用香水或空气清新剂掩盖车内的异常气味。

清明养生应与自然同气相求

4月5日是二十四节气中的清明。清明至谷雨的15天分为三候,初候5天桐树开花,二候5天牡丹开花,三候开始天上会出现彩虹。

清明是清气上升的时节。《黄帝内经?素问?阴阳应象大论》中写道:“寒气生浊,热气生清。”从立春到清明整60天,其间经过雨水、惊蛰、春分,大地渐暖到了清气上升的时候。

清明是农作物一年播种的好时机,同样也是人之阳气生发的难得时段。人们应从起卧时间上做起,早晨应5点前起床。5点为一日的“惊蛰”,不起床会压制气血运行的通道。7点—9点是辰时,胃经最旺。

人们在晨练上可多做户外活动,多与绿树青草接触,达到与自然状态同气相求的目的;从心理上轻松自然,放下烦恼与沉重,与节气同气相求;从饮食上补充一些营养之物。但要谨慎温补,尤其是针对今年“火运太过”偏热的气候特点,内火过盛者尽量避开温热性的食物,如:白酒、精白面(可吃全麦面)、辣椒、生葱、生蒜等热性食物;狗肉、羊肉、海虾、海参、鲢鱼、桂圆、甜橙、木瓜、韭菜、茴香等温性食物。以免内火上壅太盛引起头晕、头昏、头浑、胸背烦热之症。

清明时节讲养生,贵在与自然同气相求。人的许多病与饮食、起居有关,其中,吃与年运、节气和气候相逆的食物,如同吃错了药,差之毫厘,失之千里;晚睡晚起“双杀”阳气,晚睡耗杀阳气,晚起扼杀阳气。如果注意把握符合自然的饮食、起居,于身体和精神都是很有益处的。

清明前后 重养肝忌郁闷

春天的微风已经吹来,寒冷的冬天已经渐渐离我们远去。冷暖季节的交替总是会给我们的身体健康带来影响。如何才能调整好自己的身体来迎接春天呢?

清明节将近,需要更注重五脏和情志的养生。中医说五脏里面,肝在季为春,也就是说肝在春季对人体起到非常重要的作用。为什么这么说呢?因为肝有抒发的作用,它调节气机,可以让你气血往外走。“肝喜调达,而恶抑郁。”说的就是肝希望你非常高兴、非常愉快,所以大家记住,春天的时候一定不要郁闷,因为在春天你一郁闷,肝气就要受影响了,气血就不能够顺畅地生发。所以春天的时候,最好每天都高高兴兴的,别郁闷。这是非常重要的养生法则,因为自然界万物都在生发,你天天见谁谁不高兴,你自己就把自己变成了一种郁闷的状态,就和这个时令不能够和谐在一起了。

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》讲了,在这个季节里,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,我们晚上早一点睡的话,有助于阴气的避藏,有利于气血恢复。“广步于庭”就是告诉我们经常到外面去散散步,感受一下大自然万物生发的气息,很自然地和自然界构成一种和谐的状态。有的人在春天的时候,一困一乏就没完没了地老睡觉,这肯定是不行的。在情志上,因为春天是一个生发的季节,人的情志也应该是积极生发的。

三方面着手 消除假期综合征

清明小长假即将到来,而当假期结束人们重新回到工作岗位时,往往有不适的感觉。很多人都会感到精神不集中、疲劳、食欲不振,与节前的工作状态相差很远,这就是所谓的“假期综合征”。那么,怎样才能消除这些症状,更好地投入工作呢?专家建议,节后上班前后,我们要从身体上和心理上都做好准备。

保证8小时睡眠精神足

长假期间,人们完全打乱了以往的作息时间,这样因睡眠不足以及过于兴奋造成的失眠带来的疲劳就在所难免。

节后上班前后一定要保持良好的睡眠。睡眠时间要保证在7—8个小时左右。但也不要为此而过早上床,这样有可能造成对睡眠自身过于专注,导致大脑兴奋而失眠,应该恢复以往的作息时间,等到有困意的时候再上床。

多喝开水解油腻

节日期间大部分人都会出现脂肪摄入量过高的情况,这样的身体状态对工作会产生不利的影响。专家建议,在上班前后,人们应该注意调整饮食结构,恢复到正常的饮食规律。

大量吃肉类容易引起高血脂症,进而引发冠心病、脑血管硬化。专家建议,上班前后,应减少精制米、面、糖果、甜糕点的摄入,以防摄入热量过多。主食应以谷类为主,可适量增加玉米、燕麦等成分,并注意增加深色或绿色蔬菜的比例。另外,多喝开水可以加快胃肠道的新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒类的摄入对肝脏的危害。茶可以清除胃肠道的油腻,使胃肠道尽快恢复到正常水平。

少讨论见闻免得分心

节后刚上班,很多人会感到烦躁、心绪不宁、注意力不集中。怎样才能尽快进入工作状态呢?

第一、上班前后有计划地调整好生物钟,最有效的方法之一就是运动。日本国立生理学研究所教授柿木隆介氏认为,合理的运动通过肌肉与神经的相互作用,对自身生物钟的调节具有明显的作用。慢跑或者做一些简单的健身有助于舒缓精神紧张和兴奋,重新集中注意力,面对即将投入的工作。第二、上班前后不要参加引起情绪高度兴奋的活动,应静静地梳理一下第二天上班应该做的工作,以免一上班就陷入应接不暇的忙乱之中。第三、购买一些办公服装或者办公用品,找回工作的感觉。第四、上班后不要热衷于和同事讨论长假的见闻,以免分心。第五、上班头两天要让自己的安排比平时稍紧一些,尽早进入工作状态。

清明时节 稳压有术

清明,乃天清地明之意。此时,我国大部分地区的日均气温已升到12摄氏度以上,此时正是桃花初绽、杨柳泛青、凋零枯萎随风过的明朗清秀景致。

中医养生,清明是一个尤为重要的节气。清明前后,人体肝脉精气旺盛,而肝主疏泄,因此,情志调节就成为此季节不可忽视的养生要义之一,只有这样才能促进全身气血的畅通运行。清明节是扫墓、追悼先人、悲痛伤感的日子,大家聚在一起扫墓,容易形成“情绪场”,这种悲伤的情绪就更容易传染。而上了年纪的老年人,本来体质就阴虚阳亢,若是情绪再出波动,就更容易出现高血压复发或是加重。

中医对高血压病的辨证要点,除观察血压变化外,还要对病人眩晕、头痛等全身症状进行分析。病因多见年老体虚、情志失调、劳倦久病、饮食偏嗜等。其病理主要为阴阳失调,本虚标实。常见证型有:阴虚阳亢证(头痛头晕,耳鸣眼花,失眠多梦,腰膝酸软,面时潮红,四肢麻木);肝肾阴虚证(头晕眼花,目涩而干,耳鸣耳聋,腰酸腿软,足跟痛);阴阳两虚证(头目昏花,行走如坐舟船,面白少华,间有烘热,心悸气短,腰膝酸软,夜尿频多,或有水肿)。患有高血压的人在进行养生时,应针对阴阳失调,本虚标实的病理,以调和阴阳,扶助正气为大法,采用综合调养的方法,如情志调摄。因为本病与情志因素关系密切,在情志不遂、喜怒太过之时,常常影响肝木之疏泄、肾水之涵养。

现代医学研究亦表明,外界的不良刺激,长时间的精神紧张、焦虑和烦躁等情绪波动,都可导致和加重高血压病的症状。需注意以下几方面:

●在调摄过程中的情志方面,应当减轻和消除异常情志反应,移情易性,保持心情舒畅,选择动作柔和、动中有静的太极拳作为首选锻炼方式。

●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,而引起血压升高等。

●饮食调摄方面,须定时定量,不暴饮暴食。对形体肥胖者,须减少甜食,限制热量摄入,多食瓜果蔬菜。

●对老年高血压者应特别强调低盐饮食,在降低摄盐的同时,还应增加钾的摄入,如多食用蔬菜、水果类食品。