

· 养生偏方 ·

五种体质清明时节养生

■ 气虚型

体质特点:面色苍白,肌肉松软,常自出汗,气短懒言。学生和长期从事脑力劳动的人容易气虚。

推荐运动:可多参与太极拳等以练气为主的运动。

饮食注意:健脾祛湿、培补元气之品,如党参、黄芪、白术、陈皮和甘草等。

■ 血虚型

体质特点:面色苍白或萎黄,唇色、指甲颜色淡白,头晕眼花,心悸、失眠、健忘等。

推荐运动:慢跑、散步、打羽毛球、太极拳等,注意保暖,最好能有微汗出。

饮食注意:可适当进补鱼胶、雪蛤、玫瑰花、阿胶、大枣、当归、枸杞、熟地等。

■ 阴虚型

体质特点:体型偏瘦、皮肤偏干、咽干口渴、失眠多梦、两颧发红等。多见于喜吃烧烤、煎炸或嗜好烟酒的人群。

推荐运动:多外出踏青,并通过下棋、钓鱼等调节情绪。

饮食注意:易生内热,推荐食用西洋参、石斛、麦冬、百合和菊花等滋阴润燥。

■ 阳虚型

体质特点:肤白体胖、肌肉松软、畏寒肢冷、腰膝酸软或冷痛、易脱发、筋骨萎软不健等。长期偏食寒凉的食物也会形成阳虚体质。

推荐运动:可进行慢跑、球类运动等,以避免外邪侵袭。

饮食注意:调理阳虚的人需要温补,还需要兼顾脾胃、增强抵抗力,可食用人参、核桃仁、芡实、山药、杜仲和薏苡仁等。

■ 肝郁型

体质特点:皮肤偏黄,手足较小,但肩背丰厚。腹部较大,全身肌肉丰满匀称。

推荐运动:慢跑、篮球、羽毛球、乒乓球等球类运动,以不疲倦为度,不宜出汗过多。

饮食注意:宜进薏苡仁、萝卜、山药等健脾食物以及柑橘、佛手、萝卜等理气食物,少食甜食、糖类,忌辛辣、酒及油腻之品。

春天户外锻炼五注意

晨练时间:春天晨间气温低、湿度大、雾气重、室内外温差悬殊,故春天锻炼应在太阳升起后再到户外运动为宜。

运动准备:运动前必须先活动一下腰部与四肢的关节,搓搓手、脸、耳等暴露于外的部位,以促进局部血液循环,防止和避免扭伤、拉伤和冻伤的发生。

健康监护:心、肝、肾等脏器有严重疾患者,须经医生同意后才能进行锻炼,且只适宜进行时间较短、强度较小的运动。

避免多汗:有人认为,锻炼就要出汗,而且出汗越多表明锻炼效果越好,其实春天出汗太多不利于健康。身体出汗时毛孔张大,如果没有及时采取保暖措施,很容易受凉感冒或诱发呼吸道疾病。

运动适度:在乍暖还寒的春季,受气温和人体自身因素的影响,身体的肌肉和韧带还都比较僵硬,需要一个阶段的调整,才能适应较大的运动量。因此,初春进行体育运动应以恢复人体的机能水平为目的,注意适度,不能盲目追求运动量。春季锻炼应以动作和缓的慢运动为主,比如散步、慢跑、爬山、放风筝等,多到户外汲取“空气维生素”。

缓解眼睛酸疼食疗方

养眼汤方:枸杞子4钱、红萝卜两条、龙眼肉4钱、鲜鸡蛋一只、猪肝六两、蜜枣两颗以及些许盐。将猪肝洗净切片下少许米酒腌一下,红萝卜洗净去皮切块,鲜鸡蛋去壳搅拌后备用,把所有材料一起放入滚水中煮10分钟,再转小火慢炖两小时,最后加入蛋花即可。

黄精美颜汤:黄精30克、生地黄15克、瘦肉半斤、蜜枣3粒。用10碗水,放入所有材料煮滚10分钟后,再转小火煮两小时,即可享用。可补益脾肾,改善黑眼圈。

养颜明目汤:覆盆子3钱、女贞子3钱、枸杞子3钱、桂圆肉3钱、瘦猪肉3两、蜜枣两粒。把所有材料,加上12碗水,大火煮上10分钟,再转小火煮2小时,让材料完全释放出味道,即可饮用。具有改善黑眼圈、眼袋浮肿、双目无神的功效。

北京商报记者 夏姗姗/整理

常按九穴位祛斑 不靠谱

祛斑美白是女性经久不衰的话题,很多时候病急乱投医,各种偏方、奇方屡试不爽,却收效甚微。近日网上流传一个帖子说,按照中医按摩手法,常按九个穴位可祛斑。这种方法到底靠不靠谱呢?听听中医怎么说。



■ 网传治疗方法:

按照中医手法,经常按摩三阴交、足三里、脾俞、肾俞、阴陵泉、地机、气海、膻中、关元这九个穴位,能强效祛斑。比如三阴交穴,它如是说,每晚9点到11点,按此穴几分钟,可以调节月经、祛斑去皱。

北京商报记者采访了东直门医院推拿科副主任医师范东,他表示,斑为瘀滞,针灸和中药都可治疗,但对于按摩来说反而多有禁忌,皮肤病并不适合按摩,上述方法并不靠谱。同样,有开过十余年中医美容院

经验的东直门医院国际医疗部推拿诊疗中心主治医师徐萌亦表示,此方法没有临床依据,不提倡使用。

中医认为,“面部有斑,体内必有瘀”,斑通常是气虚寒凝、气血不畅造成的,有肝气郁结、脾虚湿阴、肾气亏损三大主因。徐萌表示,人的体质多种多样,形成斑的原因也不尽相同,有遗传因素、内分泌失调原因、生活习惯问题等等,内因外因皆有可能。

在上述方法中,这些穴位实际上并不是主治斑的穴位,按照中医规范手法,按摩这些穴位是有通经活络、调理气血的作用,能循序渐进地改善五脏六腑的“气滞”,从而使皮肤能畅快呼吸,或许能一定程度

上遏制斑的形成或缓解斑的扩散,但不能说经常按摩它就能起到强效祛斑的作用。“斑能淡化,能缩小范围,想百分之百完全消失却是不可能的。”徐萌说。

徐萌还提醒道,在上述这些穴位,如足三里这样的穴位,一般人有病时需按这个穴位,没病也可按这个穴位,是保健大穴,有助于补中益气、延缓衰老,按摩它没有任何错误。而如地机穴,它有健脾渗湿、调经止带的作用,却不是保健穴,并不能随意按摩,如果方法错误或者不对症,可能养生不成还会按出毛病。淡斑美白本身就不是一蹴而就的,需要内外皆调,并没有捷径可走。

北京商报记者 夏姗姗

健康书苑

“超岱养生”:良好心态 正确睡眠

《黄帝内经·上古天真论篇第一》中说:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”人生活要有良好的心态,只有淡泊名利,不刻意追求功利,真气才能重新归来,形神兼具。

第一个原则是良好心态。讲良好心态首先要讲自强不息,即哪个年龄段的人就要做哪个年龄段的事;对于青少年来说,要以学习为己任,以强壮身体为己任;中青年以奉献担当为己任、以努力工作为己任、以追求上进成效为己任。老年以老有所养、老有所学、老有所乐、老有所教为己任,以健康为己任,不给家庭、社会、党添麻烦。其次要与人为善,你想他人如何对待你,你就应该如何对待他们,不害人、不欺负人、讲团结。其三要知足常乐。要与自己比,每天进步一点点,要有感恩之



心。其四要心安理得,做任何事情都要对得起自己的良心。要多做善事,多做有益于他人和社会的事。

第二个原则是正确睡眠。住宅

最重要的“风水”,就是床的摆放位置,如果条件允许,一定要远离窗、门,因为要避风。床不要安放在过堂风的地方。休息要注意盖肚,再暖和的天也要注意盖肚膀(神阙),其目的是为了避免风的侵袭。要睡子午觉,晚上11点之前应当上床睡觉,中午小憩30-50分钟即可(子时:晚上11点至凌晨1点。午时:中午11点至下午1点)。要早睡早起,年轻人晚上11点前睡,早上6点起床;老年人晚上10点前睡,早上5点起床在床上做按摩。忌久卧伤气,比如有些年轻人周六、周日从凌晨2-3点睡到中午12点,中医讲久卧阳气不伸而伤气,醒了更觉困。

选自《大道至简》林超岱编著
中国中医药出版社出版

漫画由北京工业大学艺术学院
副院长鞠洪深绘制

国医养生

夏桂成:充足睡眠赛过吃补药

国医大师夏桂成今年已84岁,仍然精神矍铄,奋战在医疗、教学、科研工作第一线,每周的工作安排是上午门诊四次、查房一次,下午图书馆查阅资料、撰写稿件或著书发表。

在夏老的养生信条中,很重要的一点是起居有常、顺应时令,保持充足的睡眠。

夏老认为顺应自然就会颐养天

年。他非常反对不规律的作息时间,让一些人夜作昼用,昼则夜寝,黑白颠倒,生活无序。他常说:阴阳皆反,岂能不加速衰老,诸病不久将至。

夏老自己每天五点半起床,起床洗漱后进行八段锦或太极拳锻炼,然后看半小时到一小时的书籍,吃完早饭后去医院上班;上午平均诊治20-25名患者,工作结束,午餐后小憩片刻,下午自由工作,图书馆

是他喜去之处;保持晚上在五点半到六点晚餐,餐后稍事休息,即散步;九点半到十点间就寝。

一天的生活看似平淡,但是非常有规律,保证睡眠非常重要。夏老指出,充足的睡眠赛过吃补药,他并不主张多吃补品。好的睡眠是精力充沛的基本保证,过迟的睡眠会导致身体素质的下降,百病丛生。

北京商报记者 夏姗姗/整理