

严冬前补好五处“气”

天气越来越冷,传统医学强调“冬藏”,意思是说,严冬来临前,万物为避其寒冷肃杀而闭藏安静,以利保存或蓄积实力,待来年气候转暖时再生再长。中医认为“天人合一”,这时人体中的“气”(维持人体生命活动的物质基础,推动和调控着人体内的新陈代谢)同样会在寒冬时节以藏为主。因此,严冬到来前,补好体内的“气”,对冬季养生很重要。

如何理解“气”,给大家举个形象例子:一锅白米,即便加入水仍为米,若加火煮之,则可转化为米饭。人体的五脏六腑便如同这锅米,“气”便是这釜底薪火。唯有“气”在体内推动运行,才能让脏腑各司其职,维系生命。肝气疏泄、心气运血、脾气升清、肺气宣降、肾气藏精,如果某一个脏腑之气虚弱,其功能也会相应变弱。

黄芪泡水补肝气。肝气指肝脏之精气与功能,有升发透泄和舒畅全身气机的作用。肝气不足,会导致肝的疏泄功能异常,表现为头昏眼花、视物模糊、面色萎黄、烦躁易怒。调理肝气的方法有:辨证后,每天用15克黄芪泡水代茶饮,20天为一个疗程。艾灸太冲穴(位于足背侧,第一、二跖骨结合部之间的凹陷处)补肝气,每天艾灸20分钟。

喝炙甘草茶补心气。中医称心的生理功能为心气,也就是说,心气不足则心脏功能弱、运血无力,表现为手脚冰凉、抵抗力差。调理心气的方法有:常喝山药莲子粥、保证充足睡眠、心情要愉悦、适当参加体育锻炼。老年人或上班族可常备一味补心气的中药

——炙甘草。具体方法是:将炙甘草放入保温杯中用沸水冲泡,早起空腹、晚上睡前各饮一次。

常按阴陵泉补脾气。中医认为脾气具有化水谷为精微,化水饮为津液,并输到全身的作用,使脏腑、经络等组织得到充分营养。脾气足能统摄血液在脉管内正常运行,脾气伤则血无以存,引发各种疾病。常按健脾穴——阴陵泉。以拇指循小腿内侧上推,至膝关节下可触及向内上方弯曲之处,该弯曲旁凹陷处即为阴陵泉。刺激阴陵泉可用指揉法,每次约5分钟,以感觉酸胀为度。

艾灸肺俞补肺气。肺主一身之气,调节全身气机,血液的正常运行也赖于肺的输布和调节,故有血非气不运之说。肺俞穴是治疗肺脏疾病的重要穴位,临床上常用于改善肺脏功能。取穴时,低头,颈部突出的椎骨向下数第三个椎骨突起处,下缘旁开两横指便是肺俞穴。刺激肺俞穴可通过点按法、揉按法、敲击法、拔罐、艾灸、刮痧等。

勤练吐纳补肾气。肾气主宰肾脏的正常功能活动,包括生殖、生长和发育机能。要想健康长寿,必须懂得补充肾气。若肾气不足,不仅早衰损寿,还会引发各种病症。补肾气可常练习呼吸吐纳。呼,将体内的浊气呼到底,废气排出;吸,将清气吸入到肾,可以濡养肾脏、补充肾气。还可通过按摩肾俞补肾气:双手放在腰眼位置上下揉搓,每次30下,连做2~3次以发热为宜。

来源《生命时报》



生活小博士

按揉小腿能防老花眼

近年来,老花眼有逐渐年轻化的趋势。那么,到底如何预防老花眼呢?其实,经常按揉小腿,能够有效预防老花眼。

中医认为,老花眼多由于年老后脏腑气血衰弱,不能滋养眼部所致,而“肝开窍于目”,加强肝经气血流通能有效防治老花眼。肝胆经循行经过小腿,其中胆经上的光明穴连通肝胆经络,是治疗老花眼的特效穴位。

光明,光彻明亮的意思。此穴善治眼疾,有明目之效果,所以称之为光明。光明穴是足少阳胆经别走足厥阴肝经的络穴,取光明穴可疏通肝经、胆经之经气。

定位:在小腿外侧,外踝尖上5寸,腓骨前缘。

功效:通络明目。

对于眼目痒痛的人,可以搭配风池、合谷;白内障患者,可以配伍睛明、瞳子髎、肝俞、肾俞使用;假性近视者,可与四白、睛明、风池等配合使用。

临床上常用光明穴治疗目痛、夜盲、近视等目疾,乳房胀痛,下肢痿痹。值得注意的是,本穴不宜艾灸,多采用平刺手法,进针0.5寸~1寸,多施以平补平泻法。

按摩方法:取坐姿,用手掌根从外踝至膝盖向上揉小腿外侧10次,以小腿外侧皮肤有热感为佳;然后重点点揉光明穴,点揉时以穴位处有酸胀感为佳。每天两次,每次5分钟左右。

来源《健康报》

高盐饮食损害人体抗菌能力

据英国《新科学家》杂志网站报道,研究人员对实验小鼠和10位人类志愿者开展研究后得出结论称,高盐饮食可能损害人体抵抗细菌感染的能力。

德国波恩大学医院的克里斯蒂安·库尔茨和他的团队首先证明,摄入高盐饮食的小鼠对抗由大肠杆菌引起的肾脏感染和由李斯特细菌引发的全身感染的能力较弱。随后,他们在正常饮食基础上,每天给10名20至50岁的健康男女额外增加6克盐。一周后,与服用额外食盐之前的个体相比,这些人体内一些免疫细胞(称为中性粒细胞)吞噬和杀死细菌的能力大大受损。

该团队认为,当人们摄入过量盐分时,身体会释放激素使人体排泄更多盐,这些激素包括糖皮质激素具有抑制全身免疫系统的副作用;其次,当盐含量高时,尿素会积聚在肾脏内,而尿素会抑制中性粒细胞。

来源《中国妇女报》

老人脾胃弱喝佛手粥

家中脾胃弱、胃口差、消化不良的老人,推荐喝佛手粳米粥。具体为:佛手干30克、粳米100克,一起煮粥,早晚服用。

中医认为,佛手味辛苦,性温,归肝、脾、肺经,能疏肝解郁、理气和中、燥湿化痰,可用于肝气郁结引起的胁痛、胸闷,肝胃不和、脾胃气滞导致的脘腹胀痛、嗳气、恶心、久咳痰多等。佛手营养丰富,其有效成分对痉挛有显著的解痉作用,还能扩张冠状动脉,辅助治疗胃病、呕吐、高血压、气管炎、哮喘等病症。此方用于老年胃弱、消化不良,有较好的效果。



但需注意,有心烦失眠、口燥咽干、盗汗遗精、两颧潮红、小便短黄、大便干结等阴虚火旺症状者,以及无气滞症状者慎服。

来源《生命时报》

文化传承 从古诗词开始



字字如心,句句有情,“登山则情满于山,观海则意溢于海”,中华诗词是最好的情感寄托。

千江有水千江月,万里无云万里天。光是一轮明月,就为多少游子做了情感的洗礼!孟浩然的清江月,杜甫的故乡月,王维的松间月,杜牧的沧江月,李贺的燕山月,张继的寒山月,张若虚的春江月,冯延巳的关

山月,欧阳修的柳梢月,王安石的栏杆月,关汉卿的梁园月……朗照古今的千秋月,光而不耀,凝结了世代人的情感。李白的床前明月,张九龄的海上明月,王昌龄的秦时明月,刘禹锡的洞庭秋月,李煜的西楼孤月,苏轼的青天明月……每一颗诗心都发出自己的华光;月在月光中走,诗在诗海上行,人在人心里想,每一首诗词都是明月在流金泛银。

中华诗词是中华民族共有的精神家园,中华儿女共同的文化乡愁。习近平总书记指出:“古诗文经典已融入中华民族的血脉,成了我们的基因”“语文课应该学古诗文经典,把中华民族优秀传统文化不断传承下去”。数典不忘祖,树高不忘根,这是今天中国共产党人的历史观和文化观。

文可载舟,亦可覆舟,文彰则国兴,国强则文盛。创造性转化和创新性发展包括中华诗词在内的中华优秀传统文化,是我们的文化责任,这是一种文化自信、文化自强。

“众口菜粮”杯《宝丰诗词大会》第四季网络海选10月1日启动

网络海选规则

“众口菜粮”杯《宝丰诗词大会》第四季网络海选规则:请各位选手用5分钟时间仔细阅读答题说明,并填写个人信息,每名选手有3次答题机会。每次答题的总时间限制为30分钟,每道题目需在30秒钟内作答完成,提交成功后,取最高分,出现平分取用时最短者。

海选答题教程

第一步:安卓手机在应用宝或者手机自带软件商城搜索“云上宝丰”下载并安装;苹果手机在应用商店搜索“云上宝丰”下载并安装、注册、登录进入“云上宝丰”。

第二步:进入首页,点击“宝丰诗词大会”轮播图。

第三步:点击“答题入口”进入答题。

第四步:填写基本信息,按照网络海选规则答题。