

老年养生「柔」字为先

中医养生讲求因人制宜,不同年龄段的人应有不同的生活方式。相较于血气方刚的年轻人,老年人宜气血柔和,刚柔相济才是科学的保健方法。传统医学认为,老年人养生要首重“柔”字,从性情、饮食、穿衣、行动多方面进行调整,有助于延年益寿。

性情要柔顺。人为万物之灵,喜、怒、忧、思、悲、恐、惊本是人的精神意识对外界事物变化的反应,但如果这些情绪过于强烈、持久的话,就会引起人体气血和脏腑功能失调,招致疾病。《黄帝内经》所说的“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”,就是过度的情志活动损伤内脏的例子。另有“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结”的记载,表明过度的情志活动会扰乱人体气血的正常运行。老年人要养成柔顺的性情,学会和自己的各种不良情绪和解,避免过度的情志活动耗伤脏腑气血。

饮食要柔和。中医认为,“胃气”最能体现人体的健康情况。胃气泛指胃肠主导的消化能力,呵护胃气,就要保证饮食柔和,具体要做到以下几个方面:一是食物质地柔软。老年人牙齿松动,无法细细地咀嚼食物,咽下的食物常常咀嚼不充分,再加上消化能力减退,不能有效地消化食物,容易导致过硬、颗粒过大、过难消化的食物消耗胃气。二是食物在温度和寒凉特性上柔和。老年人不要吃过于冰凉、滚烫、辛辣刺激的食物,以防胃部血管过度收缩或舒张。同时,要尽可能地控制性味上过寒或过热的食物摄入,如性寒凉的柿子,性热的桂圆。三是食物味道应清淡,少吃过于油腻、黏腻难消化的食物。比如油条、麻团、粽子、粘豆包,偶尔吃点没问题,但一次不能太多。

穿衣要柔美。老年人即使不再如年轻时那么帅气、漂亮,但穿衣打扮上不应凑合,精心修饰打理的外貌和整洁的服饰会让人产生自我肯定,有助于心理健康。老年人选择着装时,除美观得体外,还应尽量兼顾宽松、柔软、舒适,避免因衣物束缚而影响血液循环,给健康带来危害。

行动要柔缓。老年人的心肺功能和关节灵活度较年轻时有一定程度的下降,骤然活动既容易给心脏造成负担,又容易导致骨关节猝然受力,引发骨折、肌肉肌腱撕裂、软组织损伤等问题。故老年人在行动上要学会“慢半拍”,动作要柔缓,切忌风风火火。居家时,起床、站起、弯腰时要注意把动作放慢,等重心转移好、身体稳定后再进行下一步动作,谨防跌倒、关节闪挫扭伤、肌肉拉伤等情况的出现。外出活动时不慌不忙,行走时站稳了再迈步,坐车要等车停稳后再上下车等。此外,老年人在身体条件允许的情况下,要进行适度锻炼。中医历来有“导气令和,引体令柔”的说法,注重以柔和的导引功法强身健体。八段锦、太极拳等功法动作柔和、缓慢,练习起来较为容易,同时因大多数肢体动作不越过人体中线,也不涉及复杂的重心转移,能在保障安全的前提下供老年人强身。

来源:生命时报

养好“天地二筋”百病不侵

《黄帝内经》提到:“骨正筋柔,气血以流。”民间谚也有“筋长一寸,寿延十年”的说法,说明筋对人体健康非常重要。“筋”连接关节、肌肉,主司运动,现代医学中的软组织(包括筋膜、肌肉、肌腱、韧带、关节囊等)就类似于中医里的“筋”。道宗秘诀中有这样一句话:“天筋藏于目,地筋隐于足。天地二筋柔,百病不得侵。”那么,如何练好天地二筋呢?

天筋位于眼球正后方,包括上直肌、下直肌、内直肌、外直肌、上斜肌、下斜肌,眼球能灵活运动、眼观四方,靠的就是这6块眼外肌(属中医“筋”的范畴)的协同作用。地筋位于脚底中心部位,正身端坐,将一脚放于另一腿上,脚底面向自己,把脚趾向脚背翻起,就会发现一条硬筋,即“地筋”。

定位了“天地二筋”所在之处,就可以通过有针对性的保健来达到防治疾病的目的。

养“天筋”的具体做法是:1.平躺闭目,全身放松,用拇指指腹沿着眼眶做环形按揉,先从上眼眶内侧开始,向外侧按,再从下眼眶外侧向内按,每次按揉5分钟左右。2.头不动,双眼由向上仰视,变为向下俯视,再由向左斜视,变为向右斜视,以上为一组动作,反复做10组。

养“地筋”的具体做法是:1.脚趾向上翻起,用拇指揉搓脚底的硬筋,左右两脚交替,各10分钟左右,将这条筋揉得越软越好。2.将筋膜球、按摩滚轴或粗细适当的木棒,踩在地筋部位,缓慢前后滚动,每只脚做20~30下。

来源:生命时报

春捂也得讲门道

“春捂秋冻,不生杂病”。“春捂秋冻”是指在天气变暖时不要急于换掉棉衣,天气变冷时不要突然穿得过多。不仅如此,春天要“捂”,也得讲门道,捂对部位,能起到养生保健作用。

春捂时第一个需要保暖的部位是头颈,这样可避免因头颈受风寒带来的不适,如头痛、头晕、颈肩胀痛或感冒、气管炎等。

第二个需要保暖的部位就是腰腹。因为人的阳气以肾为本,肾居于我们的腰腹部,一旦腰腹受寒容易出现下肢麻木、疼痛,腰酸膝软等问题。

最后需要保暖的部位是小腿。老话讲“寒从脚起”,春捂穿衣宜下厚上薄。

春季养生,不仅要“捂”,还可以多揉搓穴位部位,起到保健作用。

养脾胃可揉揉足三里穴。按揉时小腿略向前伸,食指放在足三里穴上,中指压在食指上,两指一并用力,按揉足三里穴1分钟。

疏肝气可推揉两肋,即双手按腋下,顺肋骨间隙推揉至胸前两手接触时返回,来回推揉30次,以双肋处有温热感为佳。

活肾水可热搓腰部。腰为肾之府,先将两手对搓至手心热后,分别放在腰部两侧,手掌贴着皮肤,上下按摩腰部,直到有温热感为止,每次约200下。

来源:人民日报



随着气温逐渐升高,江西婺源平原油菜花陆续绽放,迎来一年中最美的季节。金灿灿的花海与远处的徽派民居、群山交相呼应,构成一幅秀美春光图,吸引游客前来踏青赏花,享受美好春光。

来源:人民网

春季长个子黄金期 三件事帮助孩子“猛长高”

春季气候适宜、阳光充足,孩子的身体和大脑都处于高速发展的状态,所以春季是孩子身高增长最为明显的时期。

“家长们可以通过营养均衡的饮食、充足的睡眠和积极的体育锻炼,帮助孩子充分发挥生长潜力,在春季长个黄金期‘猛长高’。”河南省郑州市第十五人民医院儿科主任郭虹表示,“这几件事父母要做对,帮助孩子长得更高、更壮。”

一是饮食营养均衡。营养是生长发育的基础,营养均衡的饮食是孩子长个的首要条件。碳水化合物、脂肪、蛋白质、水果、蔬菜要均衡搭配,丰富而不偏食。多吃含优质蛋白的牛奶、鸡蛋、肉类、鱼类等,含丰富维生素的蔬菜、水

果等,含钙量高的豆腐、虾皮、海米、海带等,含丰富锌和铁等微量元素的杏仁、核桃等干果,可以帮助孩子更快长个。

二是保证充足的睡眠。充足的睡眠对于孩子的身体发育至关重要,生长激素一般在22时左右、睡眠状态下分泌达高峰,如果这时孩子没睡,就会影响生长激素的分泌。应该帮助孩子养成良好的生活习惯,早睡早起,养成规律的作息习惯,保证9小时以上的纯睡眠时间。

三是积极参与体育锻炼。运动可以增加对骨骼的刺激,使得孩子长高。鼓励孩子积极参加各种体育运动,如篮球、足球、游泳、跳绳等,提高孩子的身体素质,促进骨骼和肌肉的发育,有助于孩子增加身高。

郭虹建议,2岁至12岁之间的孩子身高每年应增长5至7厘米,如果生长过快或过慢,都要引起重视,及时到医院检查,做到早发现早治疗。

来源:学习强国



3月18日,海鸥在河北省秦皇岛市金梦海湾海边觅食。春日温暖,大批海鸥在河北省秦皇岛市金梦海湾浴场飞舞、觅食,吸引游客前来观赏。

来源:新华网

健康教育宣传栏