

养生有道

春季养阳“顺”当先

□汪四海

春天阳气生发,人们在健康养生上务必突出一个“顺”字,让精神、情志、气血都能像春天的气候那样,舒展畅达,生机勃勃。

助生阳气多运动

“春夏养阳,秋冬养阴”。春天正是采纳自然之气养阳的好时机,而“动”为养阳的最重要一环。人们为适应春天生长的自然规律,春游踏青,助生阳气,改善机体新陈代谢,调和人体气血阴阳,增强血液循环和心肺功能,调节中枢神经系统,提高思维能力,并使腿部力量增强,筋骨更加灵活,还能改善睡眠。

在春游时,置身花草丛中,能使人心情愉悦,血脉调和,气顺意畅。经常如此,对陶冶情操,调节人体生理机能十分有益。另外,根据自身体质,还可以选择适合的锻炼项目,如散步、慢跑、放风筝、打球等。

疏通气血常梳头

《内经·素问·四气调神大论篇》曰:“被发缓形,以使志生”。春天万物复苏,欣欣向荣,披散头发,解开衣带,形体舒缓,放缓脚步,使精神愉悦,胸怀开畅,这是顺应春季的时令,保养生发之道。发为血之余,肝藏血,主疏泄。披发缓形,则肝木条达,血旺气盛,百病难生。

中医认为,人体脏腑、组织、器官的互相联系,气血的濡养,要靠人体中十二经脉、奇经八脉等经络的传导作用。经络遍布全身,气血也通达全身。这些经络或直接汇集头部或间接作用于头部,头顶“百会穴”就由此得名。《养生论》说:“春三月,每朝梳头一两百下。”头为诸阳之会,五脏之精气皆上注于脑,梳头可以疏通气血、健脑聪



耳、散风明目、防治头痛。研究表明,经常梳头能加强对头部的摩擦,改善头部血液循环,使头发得到滋养,同时还可聪耳明目,防止大脑老化。

清肝泻火勤按摩

春天在五行属木,而人体的五脏之中,肝也属木,因而春气通肝。在春天,肝气旺盛而升发,人的精神焕发。如果肝气开发太过或是肝气郁结,都易损伤肝脏,到了夏季就会发生寒性病。笔者向大家推荐三个脚上经穴的按摩方法,以达到清泻肝火的目的。

大墩:在大脚趾(靠第二脚趾一侧)甲根边缘约两毫米处。此穴可以按摩,也可以艾灸,能达到

清肝明目之功效,可使您头脑清晰,神清气爽。

行间:在足背侧,在第一、二脚趾间,趾蹼缘的后方赤白肉际处。它是一个火穴,肝属木,木生火,如果肝火太旺,可以泻其心火,这叫“实则泻其子”。如果出现牙痛、腮腺肿痛、口腔溃疡、鼻腔出血、舌尖长泡等症状,这表明火已经从肝经进入心经,多按揉行间穴,就可以把心火从这里散出去了。

太冲:在大脚趾缝往脚背上4厘米处,位于第一跖骨间隙的后方凹陷处。有人把太冲穴比作人体的出气筒,因为它是肝经的原穴和输穴,是肝经的火穴,能够把肝气、肝火清散掉。所以,通过按揉太冲穴,可以把人体郁结的气最大限度地泄出去。

吃醋软化不了血管

食醋,作为一种家庭必备的调味料,可以增进食欲,促进胃酸的分泌。虽然醋的营养价值高,但它并不具有软化血管的功效。所以说,“吃醋能软化血管”是一种错误的认识。

一般人们说到软化血管,主要指的是软化动脉硬化斑块。人体的动脉粥样硬化,是一种随着年龄增长而出现的血管疾病,其规律通常是在中老年时期加重、发病,男性多于女性。动脉硬化是动脉的一种非炎症性病变,可使动脉壁增厚、变硬,失去弹性、管腔狭窄。硬化的动脉斑块主要由钙和脂肪组成,如果将钙浸泡在醋中,的确可以溶解钙,但在血液中的钙就不会被溶解。

醋虽然是酸性的,喝进胃里却很难改变血液的酸碱度。因为人体有大量的机制调节血液的酸碱度,不会因为吃醋就使血液变成酸性。而且,血液维持相对固定的酸碱度也是有原因的。如果血液的酸碱度偏离正常范围过多,对身体肯定是有害甚至致命的。大量吃醋还会给身体带来伤害,因为醋的主要成分是乙酸,乙酸具有一定腐蚀性,空腹摄入大量食醋会导致乙酸灼伤食道和胃黏膜,引起剧烈疼痛。

因此,吃醋非但起不到软化血管的作用,还可能灼伤食道和胃黏膜。
(靳晓方)

科学抗癌 关爱生命

肿块。

例如:颈部、锁骨上部、腋窝等处摸到肿大的淋巴结,提示可能有近处癌瘤的生长或转移;其他有些癌的转移也可能在皮下摸到肿块;妇女乳房上摸到肿块更须提高警惕。

2.痣或痣发生明显变化。

痣随着年龄的增长,色泽加深、逐渐长大是正常现象。但生长突然加快,短时间内明显增长;颜色显著加深;原来有毛的痣突然脱毛;发生刺痛、疼痛;表面发生溃烂、出血;痣的边缘出现不规则的扩展与皮肤界限不清或发红;痣的周围出现卫星色素斑点或小结节等,均应及时请医生诊治。

3.持续性消化不良。

几乎所有的人都有不同程度的胃部不适,但并不一定有什么大问题。如长期胃部不适同时伴有持续消化不良、饱胀、疼痛,尤其是短期内

有明显消瘦或黑大便现象,应高度重视,定期请医生检查,排除胃癌。

4.吞咽不适,胸骨后食管内感觉异常、微痛或梗噎。

如果同时伴有胃部不适和咽部疼痛等表现,应及时检查以防食管癌。

5.耳鸣、听力减退,鼻塞不通,流鼻血,有时有头昏、头痛或颈部肿块。要注意是否有鼻咽癌发生的可能。

6.月经期以外或绝经期以后的阴道流血。应高度警惕子宫颈癌的发生,因为80%的子宫颈癌都有不规则的阴道流血,特别是性交后、大便干燥时,或劳动、活动以后出现阴道出血。

7.持续性干咳,痰中带血丝和声音嘶哑。肺癌所表现的呛咳,一般常常是阵发性干咳,无痰或少量稀痰带血丝,同时,还可以伴有胸痛。

8.大、小便习惯的改变。

如大便次数增多,便秘与腹泻相交替,排便时疼痛,大便变细,带血或粘液,同时有腹痛、腹胀等均应警惕肠癌。

小便发现不明原因的尿血,要注意泌尿系统的肿瘤。

9.久治不愈的伤口或溃疡。例如:长期不愈的口腔溃疡、胃溃疡、皮肤溃疡等。

10.不明原因的消瘦。短时期内消瘦明显,伴有疲倦、食欲不振常常也是癌症的警告信号。



一年之计在春养。(白瀛 摄)

小时候,父母陪我们捉迷藏
 长大了,我们不能跟父母“捉迷藏”

家和万事兴
 百善孝当先

爱不逾期 孝别等待

中宣部宣教局 中国文明网