

中医详解 “养生十二时辰”

最近,电视剧《长安十二时辰》热播,许多中医师趁着这股热潮做起了“养生十二时辰”的科普。在中医理论中,不仅四季有一套相应的养生的理论,一天24小时也是如此。不同时辰,养生重点也不同。 □ 据《广州日报》

安睡养元气 晚上11时到次日凌晨1时,在这期间总不睡觉的人会面色青白,还易发肝炎等病。睡前,可适当敲打胆经。空心握拳,从两大腿根外侧开始自上而下敲打,直至膝盖处,然后再反向敲打。

深睡以养肝 凌晨1时到3时,肝经当令,人应处于深度睡眠中。日常养肝,可握紧拳头,让中指指尖上的中冲穴按在手心的劳宫穴上。

突然醒来提示肺不好 凌晨3时到5时,肺经当令。如果总在此时突然醒来或大汗淋漓,就要特别关注肺。日常养肺,可坚持点按太渊穴。该穴在手腕掌面一侧靠大拇指一方,脉搏动处。

排便清大肠 早上5时到7时,大肠经当令。这个时候起床后,宜喝杯温开水,去上个厕所。平时可常按天枢穴(肚脐水平旁开2寸),将食指、中指、无名指并拢,慢慢向下压,力道由轻到重,持续2分钟左右,坚持一周,可以缓解便秘。

吃好早餐养胃气 早上7时到9时,胃经当令。早进食一些温热的食物,有助于提振胃气。日常养胃,可坚持给自己按摩,以肚脐为中心,在中下腹顺时针按摩5分钟,以腹部有热感为度。

健脾压腿脚抠地 上午9时到11时,脾经当令。中医认为,脾主四肢肌肉,此时适度活动下四肢,能达到很好的锻炼脾经的效果。推荐一种简单的锻炼方法,将双脚抠地,身体不用动,用10个脚趾去抠地,抠住

几秒钟再放松,如此重复,3~5分钟即可。

睡好子午觉 11时到下午1时,心经当令。午时是养心最佳的时机,最好的方法是睡个午觉。

喝杯清茶养血管 下午1时到3时,小肠经当令。在下午1点前吃完午饭,能使小肠在其功能最旺盛之时更好地吸收营养。未时还要注意补充水分,如喝杯温开水,或喝杯清茶,有保护血管的功效。

捶捶肩背疏通膀胱经 下午3时到5时,膀胱经当令。此时捶捶肩背,可以帮助疏通膀胱经。常按揉膀胱经上的委中穴(腘窝横纹正中)和承山穴(小腿肚正中,按揉时有酸胀感的地方),可以缓解疲劳和腰酸腿痛。

揉揉耳朵固肾气 下午5时到7时,肾经当令。最简单的方法就是揉耳朵。中医认为肾开窍于耳,按揉耳朵可以保护肾脏。

按揉内关穴养护心脏 晚上7时到9时,心包经当令。人体有个穴位叫内关穴(在腕横纹正中上三横指宽处),该穴位如有青筋凸起、扭曲、紫暗等现象,提示要注意心脏疾病。平时可坚持按揉该穴。

温水泡脚助安眠 晚上9时到11时,三焦经当令,此时要停止活动准备睡觉。建议临睡前用温水泡脚,一般要保持水温在40℃以上,持续15~20分钟。

生活百科

牙齿漂白前先治牙病

一口洁白的牙齿,不仅为容颜加分,也能给人增添自信。可不少人有些犹豫,担心牙齿漂白会损伤牙齿。其实这种担心没必要。

正确使用漂白技术对于人体是安全的,也不会损伤牙齿。多数变色牙都可以用漂白的方式让牙齿变色减轻。目前牙齿漂白有两种方式可选。一种是在医生指导下,每天将漂白药物放入聚乙烯制作的漂白牙套中,戴足够的时间,完成漂白。另一种是在医院里将高浓度漂白药物放在需要漂白的牙齿表面,通过加热、光照、激光或化学催化等方式完成漂白。

牙齿漂白并不是所有人都适用。处于孕期和哺乳期的妇女、重度牙敏感者、有严重牙隐裂者、对过氧化物等漂白剂或相关材料过敏者,以及具有严重颞下颌关节疾患、张口受限或无法耐受治疗过程的患者,口腔基础治疗还没有完成者,均不适合进行牙齿漂白。漂白效果会因人而异。一般牙齿通透性高的人,漂白治疗见效快,但容易反弹,且发生敏感的概率也大。此外,牙齿漂白前应先对龋齿、根尖周病及容易导致牙敏感的楔状缺损等疾病进行治疗。 □ 综合

肠鸣不必在意

南京的张女士肚子里一直咕噜咕噜地叫,这其实就是肠鸣。肠鸣指的是当肠蠕动时,肠内的气体和液体随之流动,产生一种断断续续的咕噜声。正常人每分钟都会肠鸣,大多数人听不到自己的肠鸣音,但敏感的人、比较瘦的人,或在安静平卧时,可以听到。还有一些人在饥饿时或腹泻时肠鸣音会比较明显。肠鸣是一种正常现象,不要过于在意。 □ 综合

健康养生

莲藕玉米汤解忧愁

为大家介绍一款有着立秋汤品“第一补”之称的莲藕玉米汤。

从中医的角度来分析,莲藕玉米汤可健胃养肺解忧愁,还有助于预防便秘、降低心脏病风险和抗衰老。藕富含膳食纤维,热量却不高,因而能有助控制体重,有助降低血糖和胆固醇水平,促进肠蠕动,预防便秘及痔疮。

取鲜排骨300克,莲藕300克,玉米1根。将排骨飞水后放入汤钵,一次性加入足够的冷水,大火烧开后小火炖40分钟。将莲藕与玉米切段,放入汤钵中,中火煮30分钟。最后放盐、枸杞,关火焖15分钟。 □ 据《银川晚报》

酒后头昏原是脑血管窄了

60多岁的老吴是个典型的“老酒民”,最近两年他越喝酒越不对劲,总感觉喝酒后头昏、腿无力、身子发软甚至天旋地转,还出现右半身阵发性麻木。到医院一检查,基底动脉狭窄达98%,病情再发展下去,患者极可能发生脑梗死,情况危急。

头晕最常见的原因之一就是脑供血不足。基底动脉很特殊,位置深、毗邻重要结构,外科手术治疗风险高,极少采用。对老吴这种重度狭窄的病人来说,单纯药物治疗疗效有限,所以血管成形支架置入术是较好的选择,但治疗难度较大。颅内动脉狭窄和闭塞主要由动脉粥样硬化等引起,是缺血性脑卒中的重要原因之一,临床上并不少见。预防和控制“三高”(高血压、高血糖、高血脂)、戒烟限酒、保持良好的生活方式是预防缺血性脑血管病的关键。 □ 综合

许多冲绳人90多岁仍在工作

日本是世界上人均寿命最高的国家之一,而冲绳岛上的百岁老人最多,这些寿星身上有很多独特的养生理念。

没有退休概念 如果你问冲绳人为什么能长寿,你肯定会听到一个词:ikigai。意思是通过找到自己的生活目标并保持忙碌,才能够享受漫长而幸福的生活。此前,有媒体探访了冲绳岛上的长寿社区,发现当地很多人在90多岁时仍独立工作,如传授空手道给年轻人、把传统技术传给下一代等。

用便当盒吃饭,控制食量 冲绳人吃饭时,喜

欢把食物放在有多个小间隔的托盘里,他们称之为便当盒。便当盒里有米饭、红薯、苦瓜、鱼、青菜、水果、汤等。这样一来,冲绳人通常每餐可以吃七八种食物,实践了少吃、多样的饮食原则。因此,在当地几乎看不见一个肥胖者。

过集体生活,享受社交乐趣 在冲绳,当地老年人有着活跃的社交圈,这有助于减轻压力,找到归属感。当地有一个老年偶像团体组合——“KBG84”,其正式成员需达到80岁才能入团。KBG84的奶奶们不仅推出专辑,还做巡回演出。

□ 据《南方都市报》

吃饭看手机,多吃15%

现代人对于智能手机的依赖正在与日俱增——坐着看、走着看,连吃饭都要看。近日,巴西圣保罗联邦大学和荷兰乌得勒支大学的联合团队研究发现,边看手机边吃饭,一不小心就会吃多,长此以往容易发胖。

研究小组招募了62名18~28岁的志愿者进行试验。参试者以自助餐的形式挑选满足自己喜爱的食物,直至吃饱。吃饭时,他们分别尝试看手机、看杂志或手机和杂志都不看。研究人员使用摄像头记录参试者吃饭的过程,随后详细分析他们的用餐行为、用餐量及热量摄入。结果表明,相

较于专心吃饭,边看手机或杂志边吃饭,每餐平均多摄入15%的热量。不仅如此,看手机的参试者更倾向选择高脂肪的食物下肚。研究结论发表在《生理与行为》杂志上。

研究人员认为,智能手机和平板电脑是吃饭时走神的主要原因。对家长来说,让孩子们吃饭时保持注意力集中非常重要,一旦吃饭分神,大脑就不能正确把握食物的摄入量。专家也提醒成年人,即使工作、生活再繁忙,吃饭时也应保持从容,给自己留有余地。

□ 据《生命时报》