

晚上抬抬腿,健康不后悔!



古语说,药补不如食补,食补不如功补!抬脚功,这是来自老祖宗的智慧。抬脚功原为太极拳的一种辅助功法,虽是辅助功法,但养生效果极佳。每天晚上,在睡前花15分钟抬抬脚,坚持二、三个月,就可以改善体质、精力倍增,对于生理不适、便秘、胃肠消化不良、尿失禁、前列腺肿大等百种病都有一定的防治作用。

A 抬脚功能降“百种病”?

1、促进肝解毒、肾排毒

在高抬脚时,血液会迅速流回肝、肾,给予重新解毒、排毒。

高抬脚时新陈代谢增加,腰部以下会有强烈酸的反应,为了排解瞬间增加毒素,人体脑下垂体会分泌激素,激发潜能,加强排毒。

2、升清降浊,正气倍增

在高抬脚时可引浊气下行排出,升清降浊,正气倍增,体内正常细胞大增活跃。

3、打通任督二脉,气血畅通

在高抬脚时神阙(肚脐)及命门同运气,打通任督气血畅行无阻,毛细血管扩张,增加皮肤呼吸及代谢作用。

4、保护心脏、稳定血压

高抬脚时因丹田训练呼吸,能减少肺部负担胸腔之浊气自可顺利排出,解决心胸之郁闷,心胸开朗气沉丹田,帮助心脏恢复正常功能,心理压力降低、

血压随之稳定。

5、降血脂、稳血糖

在高抬脚时因流汗,自可将体内酸性毒素排出,脂肪自然燃烧。由于脾主四肢,抬脚时也运动了脾,所以血糖可以稳定,改善脾的功能,人的性情自然和蔼。

6、护肠胃、增强生理功能

在高抬脚时,大小肠自然会蠕动,膀胱更有力,男女生理功能更是增强奏效。何来便秘、月事不顺、前列腺肿大等失调症?胃肠消化,排便正常,何来肥瘦不均,胃口不开呢?

7、护脊椎、防关节退化

在高抬脚时,脊椎保持水平,全身肌肉富有弹性,气血顺畅,各关节自会增生骨髓,脊椎两旁神经恢复平常传导作用。何来关节退化,或长骨刺,压迫神经的病痛呢?

8、防治睡眠障碍症、护头脑

在高抬脚时,因内脏全身运作,心理生理调适正常,何来睡眠障碍症?头脑清醒、智慧、记忆力当然会增加,这是健康的表现。

激发意志力及吃苦耐劳,方能突破酸的痛楚、障碍,达到流汗的过程,发挥高抬脚的最终目的。

B 抬脚功的方法,非常简单易学

方法:

1.平躺床上,床不可太软,双手重

迭轻放在丹田,双腿并拢;

2.将腿抬起向天,然后大腿保持不动,小腿下垂,与大腿成90度,脚板向墙;

3.保持这个动作15分钟。

注意:

在做高抬脚前后,均需各喝300毫升的温开水,心平气和,保持轻松,自然呼吸,不可憋气,靠腰力及丹田气力来支撑身体下半部所受之酸。

C 做做高抬腿,晚上不起夜

一位尿频患者做高抬腿,一次做不到十五分钟,分开三次做。半夜不用起床小便,一觉睡到天亮!

她的具体做法是:

1、开始“高抬脚”后,心中默数二百下,然后把脚放下放平,在心中默数一百下作为休息;

2、之后马上第二次“高抬脚”,心中默数二百下,再放下脚休息默数一百下;

3、第三次“高抬脚”,默数二百下就完成了。

在“高抬脚”过程中,大小腿可能有些麻,小腹膀胱处有些酸痛,好像肌肉拉得很紧张,这是正常反应。

药补不如食补,食补不如功补!每天晚上睡前,练习抬脚功15分钟,今天就开始做吧!

不想长斑变黄脸 炒菜以后要洗脸

不少女性在结婚后都会抱怨,婚前还是个白富美,婚后怎么就变成黄脸婆呢?作为爱美的女性,皮肤老化长皱纹、肌肤黯淡无光甚至长出各种色斑都是她们不想见到的。女人都不想自己变成黄脸婆,可你有没有想到,婚后变成黄脸婆可能只是因为你炒菜后忘了洗脸?

“炒菜时会散发出较多的油烟,油烟停留在脸上,如果没有及时冲洗干净,油烟中残留的脂肪酸会刺激毛囊,引起毛囊周围不同程度的炎症,从而产生色斑等皮肤问题。家庭主妇长期处于油烟环境里,可加快皮肤老化,导致肌肤暗淡无光,甚至长出斑斑点点来。”

因此,专家提醒,炒完菜最好洗把脸再吃饭,不仅整个人都会清爽不少,而且对皮肤也有好处,“洗脸时最好先用温水(20℃左右为宜),再用冷水。温水洗能让皮肤毛孔打开,利于清洁;用冷水则起到收敛毛孔的作用,还可以促进脸部血液循环,加速皮肤的新陈代谢,也能减少油烟等的不利影响。”

可以止泻的食物有哪些?

食物可以引起拉肚子,也可以止泻,多吃下面这些食物就能轻松摆脱腹泻烦恼。

香蕉。香蕉营养价值颇高,含多种微量元素和维生素。其中维生素A能增强对疾病的抵抗力;相当多的钾和镁能防止腹泻所致的电解质平衡紊乱。香蕉中含大量果胶质,能吸收肠腔水分使大便成形,减少大便次数。香蕉皮中含有蕉皮素,它可抑制真菌和细菌。把生香蕉连皮切成段或是整条拿去蒸熟吃能止泻。

此外,香蕉中还含有一种能预防胃溃疡的化学物质,它能刺激胃肠道黏膜细胞的生长繁殖、维持肠道正常蠕动而防止腹泻。

加盐的白粥。腹泻可以喝点加盐的白粥,建议不要放肉。肉粥会加剧肠胃负担,腹痛排便后,疼痛虽缓解,但此时肠胃因炎症而出现不同程度的水肿,如果吃肉菜,会加重病情,因此腹泻后两至三天内,饮食应以清淡为主,不妨喝点白粥,加少许盐。

面食。腹泻需要吃一些比较容易消化的食物,面食是不错的选择。面条营养丰富,而且比较容易消化吸收,所以吃面条是腹泻的人一个很好的选择。但是,对于腹泻的人来说,吃的面条不要过于油腻,过于油腻的话会加重肠胃负担。

荔枝。荔枝味甘微酸,有补脾益肝,养血安神之效。用于脾虚久泻,胃疼腹痛,呃逆等。身体虚寒、胃寒的则适宜多吃。由于荔枝所含的天然葡萄糖特别多,而天然的葡萄糖对补血健肺有特殊的功效,对血液循环、产温机能具有特殊的促进作用。

石榴。石榴味甘、微酸、涩,能生津止渴,收涩止泻。腹泻腹痛患者最宜食用。尤其是酸石榴可治久泻久痢,便血,脱肛、腹痛等。

红豆。喝红豆粥或者用赤小豆来做糖水来吃,可以止吐止泻,对吃错食物而导致的拉肚子有良好的效果。

豆腐。多吃豆腐、豆浆。那种水豆腐不是油炸豆腐,豆腐益气和胃,豆浆可以清热解暑,都能治腹泻。

这些食物易致小孩消化不良

想要避免孩子出现消化不良的症状,在饮食上要合理安排,下面这些食物应该少吃。

油炸食品:像炸鸡块、炸薯条之类的油炸食物不可避免是富含油脂和高脂肪的,而这两种物质堆积在胃里就会造成疾病。油脂在高温下会产生一种叫“丙烯酸”的物质,这种物质很难消化。

冰镇的食物:这样的食物往往是很多人在夏季的追求,那种冰爽的感觉,这样

由于温度变化很大吃下去对胃刺激很大,大大阻碍了胃的吸收。

巧克力:大量食用巧克力不但会带来多余的热量,而且遭受食管反流病折磨的人,都经历过食用巧克力后带来的难受刺激。这是因为巧克力会引起下食道括约肌的放松,使得胃酸回流,刺激食道及咽部。

豆类食物:蛋白质含量很高,很难消化,多吃会伴随着腹胀,造成不消化。

枕头里撒把“橘皮”睡得香

吃完橘子,千万别把橘子皮扔掉了。用橘子皮做枕头,橘子独有的清新味道能有助于睡眠。

橘子皮中有大量的天然挥发油存在,制成枕头以后更是清香怡人,可以通过人类的呼吸让挥发油进入人体,从而起到调节神经和镇静安神的作用,对人类的失眠和神经衰弱有一定缓解作用。

制作方法:

橘子皮放在干净的纸上,放在阳光下晒得半干时,将橘子皮剪成细丝或者丁状。将晒干的橘子皮放在枕头套里就可以了!

注意事项:

1.橘子皮未晒前不太容易剪,晒得太干又会剪碎,所以半干状态是最好的。

2.最好放在纸板上或者布上,可以透气,还吸湿。不要放在塑料布上,易积聚潮气,还不透气。

3.枕套的材料要选择布料密度较大的,这样防止时间久了,橘子皮的渗漏。

4.橘子皮长期在室内会容易受潮发生霉变,那个时候的橘子皮就不会具有这些功能了,要及时进行清理和更换。