



春季四种坏习惯伤阳气

中医讲究天人合一的养生之道，自然界阳气升发的春天，正是人体养阳的起始阶段。明代医学著作《素问注证发微》中说：“圣人于春夏而有养生长之道者，养阳气也”。但随着现代生活方式的改变，很多生活习惯会在不经意间损伤阳气，尤其是以下4种坏习惯，大家一定要注意改正。

露脚踝：寒从脚起伤阳气

仲春时节，走在大街上，你会看到很多年轻男女穿上了短袜或者九分裤，大方地把脚踝露在外面。这种时尚的穿法在中医看来是很不健康的。南京市中西医结合医院骨科副主任医师王睿介绍说，春季虽然白天气温较高，但是早晚气温偏低，甚至尚有寒意。寒凉之气从外露的脚踝进入人体经络及关节，从而影响健康。俗话说“寒从脚下起”，脚离心脏最远，血液供应少、循环慢，且足踝部皮下脂肪层较薄，保温性差，如果不注意踝关节的保暖，经过此处的足三阳经和足三阴经就会受到寒邪的影响，因而影响全身的气血运行。受凉初期，建议晚上在临睡前用40~45摄氏度的热水泡泡脚，水量没过脚踝为

宜，不仅能温暖双脚，还能消除疲劳、养护阳气、驱寒强体。

露腰脐：寒伤神阙损肾阳

有些年轻人一味追求时尚，在春天偏爱穿短上衣，露出后腰甚至肚脐。南京市中西医结合医院肾病科主任徐梅昌提醒，腰部为“带脉”所行之处，又是肾脏所在的位置。肾喜温恶寒，如果这个部位外露，春季早晚时分的寒凉之气就会由此入侵体内，损伤阳气，尤其是肾阳。肚脐又叫“神阙”，是人体的一个重要穴位，也是人体对外界抵抗力较为薄弱的部位，如不加以护卫，受到冷的刺激，会引起胃肠功能紊乱，致病菌借此兴风作浪，引发呕吐、腹痛、腹泻等症；女性带脉受寒还会惹来各种妇科疾病，严重者甚至影响生育。

常按摩后腰能起到温煦肾阳、畅达气血的作用。具体做法是：两手对搓发热后，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾闾长强穴，重复50~100遍，每天早晚各做一次。

贪吃水果：损伤脾胃阳气

春季市场上的水果也越来越丰富，加上运输的快捷与温室栽培技术的发展，各种反季水果、外地水果已

非常普遍。大家都觉得多吃水果对身体好，不过在中医看来，春季阳气升发之时大量吃寒凉性质的水果，如香瓜、西瓜、梨、香蕉、荸荠、甜瓜、柚子等，会损伤脾胃阳气。建议大家吃水果一要注意量，其次是最好选择当地产的应季水果，可适当吃些味甘性平或偏温热的水果。

深夜运动：过晚过久易伤阳

天气渐暖，老年人晚上跳广场舞的时间加长，都市年轻人流行夜跑、深夜健身。南京市中西医结合医院运动保健咨询门诊李靖教授介绍，从中医角度来说，下午为阳中之阴，人体生物钟节律多处于下降期，此时锻炼更为合适；夜晚属于阴中之阴，锻炼的时候毛孔张开，容易感受寒凉之气而伤身。不过，对于白天没时间锻炼的人们来说，晚上适当地进行室内锻炼也未尝不可，或者是在空气较好时到户外锻炼。只要时间别太晚，一般不超过20点为宜；运动强度不要太大，尤其是春季，让自己微微出汗即可。这样的晚上锻炼尽管比不上白天，但总比长期缺乏运动要好。

据人民网

嘴唇暴露你的身体 是否有“毒”

唇是所有器官中第一时间把你身体里的情况暴露出来的窗口。没遮没拦，你身体里所有良好和不好的情况，一览无遗暴露出来。如果你想知道，什么是不健康的唇，那么一定要知道什么是健康的唇。

健康的唇：淡红色，圆润饱满而不干燥，无溃疡、开裂、疱疹。

一、嘴唇为红色、深红色或是紫红色

提示：你的身体状态还是火比较大，舌头就像是体内能量的指示灯，当你身体里的能量过多时就会因能量过剩而产生“火”。而且颜色越向着深红发展，代表着体内的火就越大。

常见不适：牙疼、头疼、头晕、便秘、尿黄等。

防治方法：立即减少以下物质的摄入，比如辛辣食物、糖类、鸡肉、羊肉。它们只会产生更多的能量，让你体内的火气更旺，导致它的颜色更加深红。用玄参30g、生地30g、麦冬30g、肉桂2g，水煎服。这个方子是古代的名方增液汤，对于上述不适有明显的缓解治疗作用，可以在清理人体“火”的情况下补足阴液，使人不再见火就着。

二、嘴唇为淡白色

提示：你的身体里不论是气还是血，都是处于相对匮乏的状态，因为它们都没有充盈到足够让你的唇显示出那种本来该具有的淡红色来。

常见不适：乏力、困倦、背痛、性欲低下等。

防治方法：加强营养比较高物质的摄入，不要再度挑食，不要再想着减肥，生命比苗条更重要。

建议食品：鱼肉、鸡肉、牛肉、羊肉、鸡蛋等。

三、嘴唇为青黑(紫)色

提示：你的身体里还是有比较明显的血瘀气滞情况存在，正常速度流动着的血液是不会呈现出这种颜色的唇的。

常见不适：胸闷、爱叹气、胸部偶有刺痛、恶梦等。

防治方法：如果你很少运动，那么，每天30分钟慢跑会彻底改变你的唇色。强烈建议每天饮用1~2汤匙的山西老陈醋，这绝对能让你青黑色的唇在一段时间之后发生改变。老陈醋本身也有柔和的活血化瘀作用和改善心情的作用。

据人民网

老人春季多吃七种食物

老年人的消化功能逐渐降低，因此，老年人对饮食应多加注意，如果饮食不当，对老人的身体会造成一定的危害。那么，老人春季吃些什么好呢？下面小编给老人推荐最适合春季吃的食物，保持老人身体健康。

1.橘络

不少人吃橘子时，在剥去橘皮之后，总要将橘瓣外表的白色经络扯得干干净净。

其实橘络中含有一种名为“路丁”的维生素，能使人的血管保持正常的弹性和密度，减少血管壁的脆性和渗透性，防止毛细血管渗血以及高血压病人发生脑溢血及糖尿病病人发生视网膜出血。对于平时有出血倾向的人，特别是有血管硬化倾向的老人，食橘络更有裨益。

2.鱼鳞

营养学家发现，鱼鳞含有较多的卵磷脂、多种不饱和脂肪酸，还含有多种矿物质，尤以钙、磷含量高，是特殊的保健品。有增强记忆力、延缓脑细胞衰老、减少胆固醇在血管壁沉积、促进血液循环、预防高血压及心脏病的作用。此外，还能预防小儿佝偻病、老人骨质疏松和骨折。

3.鱼眼

特别是金枪鱼科的鲑鱼眼，含有相当丰富的二十二碳六烯酸(DHA)和二十碳五烯酸(EPA)等不饱和脂肪酸。这种天然物质能增强大脑记忆力和思维能力，对防止记忆力衰退、胆固醇增高、高血压等多种疾病大有裨益。

4.蜂蜜

蜂蜜含有多种氨基酸、维生素、微量元素及多种酶类和激素



蜂蜜养生

等，所以具有很好的促进新陈代谢、增进食欲、营养健脑、安神补血的作用。蜂蜜还能增强人体抵御各种疾病的能力、抑制癌细胞生长。蜂蜜还具有较好的药用功效，对神经衰弱、老年体衰、高血压、糖尿病、风湿性关节炎等病症，均有疗效。常吃能防止血管硬化，久服可延年益寿。

5.大枣

枣的维生素含量极为丰富，有“天然维生素丸”之称。其维生素C的含量高于柑橘10倍，高于苹果80倍，其维生素P的含量也极为丰富。此外，枣还含有丰富的蛋白质以及铁、钙、磷等人体不可缺少的无机盐。自古以来，我国劳动人民很早就把枣视为重要的滋补品和中药材。现代医学表明，枣具有润心肺、降血压、补五脏、治虚损等功效，久服补中益气、轻身延年。

6.核桃

核桃仁含有丰富的营养素，人

体所必需的钙、磷、铁等多种微量元素和矿物质，以及胡萝卜素等多种维生素。核桃具有健脑益智的作用，同时又对中老年人常患的头昏、失眠、心悸、健忘、食欲不振、腰膝酸软、全身无力等症状有很好的治疗作用。

7.苹果

苹果有“智慧果”“记忆果”的美誉，多吃苹果有增进记忆、提高智能的效果。苹果含有丰富的糖、维生素和矿物质等大脑所必需的营养素，特别是富含锌元素，锌可以产生抗体、提高人体的免疫能力。同时，苹果还具有降低胆固醇含量的作用。吃苹果可以减少血液中胆固醇的含量，增加胆汁分泌和胆汁酸功能，从而避免胆固醇沉淀在胆汁中形成胆结石。苹果营养全面，又容易被人体消化吸收，所以非常适合中老年人和病人食用。

据人民网

三种食疗助你 缓解熬夜的危害

熬夜会给我们的身体带来较大的危害，在熬夜之后，我们更应该及时采用有效的方式来调理。怎样才能缓解熬夜带来的危害呢？中医建议食疗，多吃一些富含营养元素的食物，可以补充体力，提升免疫力，抵御熬夜可能引发的病症。

1.夏枯草煲瘦肉

用夏枯草10克、猪瘦肉50到100克，水适量共煲，肉熟后加盐少许调味，吃肉喝汁，每日1次。有清肝火、降血压之功效。适用于患有高血压病熬夜后头晕头痛及眼红者服用。

2.莲子百合煲瘦肉

每次用莲子(去芯)20克、百合20克、猪瘦肉100克，加水适量同煲，肉熟烂后用盐调味食用，每日1次。有清心润肺、益气安神之功效。适用于熬夜后出现干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。

3.粉葛生鱼汤

每次用粉葛根250克洗净切成小块，生草鱼或鲤鱼1条去腮及内脏，加水适量共煲，熬夜带来的危害性该如何缓解？鱼熟后加入姜丝、油盐调味，食鱼饮汤，每日或隔日1次。有舒筋活络、益气和血、缓解肌痛等功效。适用于劳力过度熬夜后肌肉酸痛、颈肌胀痛者服用。

对于熬夜的危害，大家都是心知肚明的，如果你发现自己的皮肤越来越差，也出现了便秘、消化不良等症状，那么你就该当心了，这些可能都是熬夜带来的后遗症，及时联合食疗方来调理，才能避免身体越来越差。

据新华网