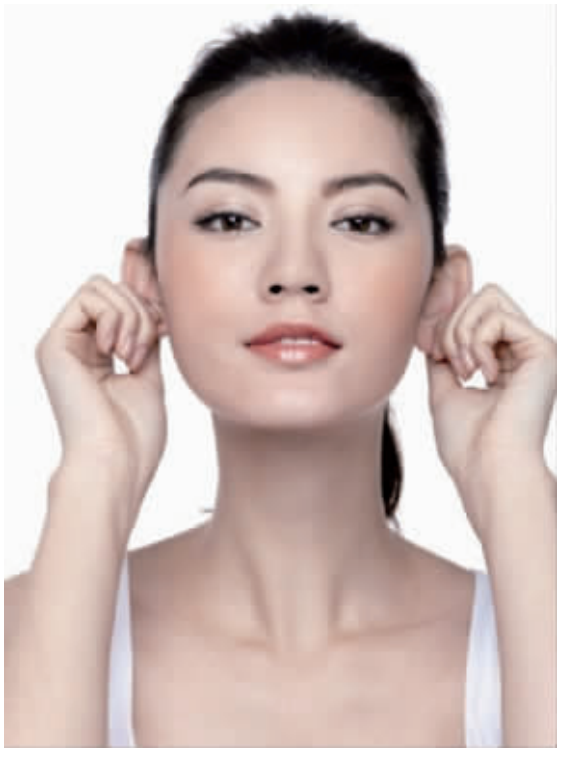
人体有神奇的八大“保健特区”

专家称,揪耳朵、摇头晃脑、拍胸脯、揉肚子……其实这些小动作也能起到养生保健效果



人体就像一台精密的仪器,需要科学正确的养护,才能保证各个零部件的正常运转。其中,有8个人体特区是仪器中的关键部分,人的寿命与它们息息相关。专家教你给这些部位加点“润滑油”,从而延长你的生命线。

1 头部

养生关键词 勤晒、梳头、多动

中医认为,头为“精明之府”,人体五脏六腑的精气汇于此,有50多个穴位与全身器官关系密切。现代医学也指出,大脑是人体的“司令部”,统领人的一切活动。

专家建议,平时应多按摩头部,可以用手代替梳子梳头,按照从头顶到后脑勺,再从头顶到耳朵两侧的顺序,来回各推三四十次,使头部产生热麻感。

大脑还对氧气情有独钟,跑步、快走等有氧运动有助于改善大脑血液循环,保证充足的血氧供应,打打乒乓球、羽毛球可以提高大脑反应能力、延缓衰老。

2 耳朵

养生关键词 捏、搓、弹、揪

耳朵是我们聆听世界的窗口,对身体保健也有重要作用。在中医理论中,耳朵是全身经络的汇集之处,联系着全身的每一个器官,其中与肾脏关系最为密切。

肾是先天之本、生命之源,搓弹双耳是最廉价的强肾方法。两手分别轻捏左右耳耳垂,再搓摩至发红发热。然后揪住耳垂往下拉,再放手让耳垂弹回,每天做两三次,每次1分钟。

长期坚持,能起到抗衰养颜的作用,对头痛、耳鸣等疾病也有帮助。

3 前胸

养生关键词 拍打、扩胸、深呼吸

前胸主宰着人体免疫系统最重要的器官——胸腺,是心脏和肺最强有力的保护伞。前胸是人体阴气所汇之处,做好前胸保健,不但宽中理气,还能改善肺部功能、提高抵抗力。

可以采取虚掌轻叩轻拍的方法来保健,将五指并拢、掌心中空,对准胸部正中间的胸骨,以适当力度拍击。每次拍3~5下,停10秒左右,每天3~5分钟。也可以用手掌上下摩擦颈部到心窝的部位。另外,还要多做扩胸运动和深呼吸。

4 腋窝

养生关键词 按揉、轻弹

腋窝是人们平时容易忽略的保健部位,腋窝处不仅有动静脉血管,还有大量的淋巴组织,刺激此处的神经、血管和淋巴结,能促进血液循环,使大脑、心脏以及肺部都受益匪浅。

中医认为腋窝处有一个重要穴位,名为极泉,按摩此穴位有宽胸宁神、强心的功效。

平时可以多按揉腋窝,用右手食指、中指和无名指的指腹,先顺时针、后逆时针按摩左侧腋窝15次,然后换左手按摩右侧腋窝,每次持续3至5分钟即可。

还可以抬高一侧手臂,把另一只手的拇指放在肩关节处,用中指轻弹腋窝底,可时快时慢变换节奏,并左右交替进行。

5 后背

养生关键词 防寒、蹭门框、热浴

中医理论认为,后背正中的脊椎是人体督脉所经之地,脊椎两旁的足太阳膀胱经络与五脏六腑联系甚为密切,经常按摩脊椎,可促进经络的疏通,滋养全身器官。

后背的保健首先要防寒,背部一旦受寒,就会损伤人体的阳气,导致呼吸道疾病,引起旧病复发、加重等现象。中老年人没事可以多用后背蹭蹭门框,达到按摩背部穴位的作用。将背部正中的脊椎骨对准门框的棱,向其轻轻挤压,并上下轻度蹭动,每分钟大约做20下。洗澡时,还可以将淋浴头对着后背冲洗。

对于上班族而言,后背健康的天敌就是久坐,坐40分钟一定要起来活动一下。长时间的错误坐姿也是背疼诱因,可以在办公桌前放一面镜子,随时提醒自己。

6 肚脐

养生关键词 揉腹、热敷

在中医专家眼里,肚脐是重要穴位“神阙”,周围还有中脘、关元、气海等穴,是人体保健的“要塞”,轻轻揉按,对调整人体气血、改善脏腑功能都有好处。

中医一直提倡“腹宜常揉”的保健法,讲究的就是在醒后、睡前分别揉按小腹周围,长期坚持,可增加肠胃蠕动、增强脾胃功能。

专家建议,还可以饭后进行腹部按摩,将手心放在肚脐上,采用逆时针和顺时针交替的方法轻揉肚脐及四周,帮助消化。

对小腹适当热敷也能达到保健效果。热敷时,可用略高于体温的热水袋或热毛巾,轻轻敷在肚脐上,数分钟后取下,每天坚持敷1~2次。专家提醒,肚脐也是最怕着凉的地方,平时要注意保暖,多穿高腰的裤子。

7 膝盖

养生关键词 扭转、摩擦膝盖

俗话说:“人老腿先老”,腿部衰老最先体现在膝关节上。膝关节是人体各种活动中负荷最大的关节之一,走、坐、卧、跑、跳等活动都离不了它,因此受伤几率也大。

中老年人可以每天早晚将两手搓热,分别放在两膝关节处,用手按揉,左右各30次,以膝部感觉微热为佳。还可以两腿并拢,屈膝半蹲,两手扶膝,轻轻转动膝部。经常按摩膝盖使其气血流畅、防病治病。

另外,生活上需要注意一些细节,比如上下楼梯时,让脚尖先着地,可以加大缓冲距离,对膝关节起到保护作用。

女性不要长时间穿高跟鞋,研究发现,这是女性膝盖疼痛、关节受损的主要原因。

不当的运动方式也会伤害膝关节,老年人和肥胖人士可选择散步、慢跑、游泳等对膝关节损伤较小的运动。

8 脚部

养生关键词 泡、晒、动、晃

脚是人体“第二心脏”,有多个穴位和成千上万个末梢神经,与人体各个脏器的健康密切相关,其重要程度不言而喻。

隔两三天用热水泡脚,每次半小时,是非常简便易行的保健方法,起到温经通络、促进血液循环的作用。如果在泡脚水中加入一些有助气血运行的中药,如当归、红花、三七等,效果会更好。

另外,专家们还推荐了几种简单有效的方法:

晒脚强体:将两脚心朝向太阳晒20~30分钟;

动趾健胃:胃的经络通过脚的第二趾和第三趾之间,可常动动脚趾、用脚趾夹东西;

晃脚解乏:仰卧,两脚抬起悬空,然后摇晃两脚,最后像蹬自行车那样有节奏地转动。

水里加点料 美味又排毒

每天喝白开水,寡淡无味?试试在水里面加那么一点点“料”,味道立马不一样了,而且美味又健康哦!

1、青瓜

比较好的Spa中心会提供青瓜水给客人饮用,但这并非只适合做完Spa后的人士。用切片青瓜来泡水喝,可以起到补水和抗炎镇静的功效,而且可以补充维生素C、氨基酸等等,尤其适合洗澡后和运动后。

2、柠檬

柠檬水,这个大家都是知道的,柠檬是优质的天然抗氧化剂,不少人有用雪蜜腌制柠檬来泡水喝的习惯,平时用普通饮用水,天气热或者特别想喝汽水的时候就改用苏打水,久而久之也就把喝汽水的习惯给戒掉了。

柠檬水的制作方法和青瓜水一样简单,直接切一两片放进水里泡几个小时后再喝就好,但有几点大家是一定要注意的:第一,柠檬泡水绝不需要太浓;第二,柠檬要带皮,因为柠檬皮当中含有较多类黄酮,比柠檬果肉更值得泡;第三,要薄切,这样柠檬皮中的香气会更容易泡出来,浸泡的时间也会大大缩短;第四,柠檬水若加入蜂蜜或糖,多喝还是会肥的,不宜豪饮。

3、西柚

是的,西柚其实也可以用来泡水,因为本身就是非常有效果的消脂食物,所以非常适合想要排毒消脂的朋友,怕太酸会坚持不了?那么你可以加入蜂蜜调味,或者搭配柑橘和青瓜一起浸泡来喝。

4、蜂蜜

和柠檬水一样,蜂蜜水也是大家想排毒时的首选之一,不过这里有几点要提醒一下大家。

第一,早起喝完温开水再喝蜂蜜水;第二,晚上睡觉前不能喝蜂蜜水;第三,蜂蜜每天不可摄入超过100ml;第四,蜂蜜别用开水泡,水温不得超过60摄氏度。

5、薄荷

不要以为薄荷主要是用来装饰的,其实单独用薄荷叶来泡水一样好处多多。薄荷叶,有健胃助消化、促进新陈代谢、增强体力、清热解乏等功效,还可以预防口臭。

尤其适合运动后饮用,小小一杯就可以快速解渴,而且能够帮助排除体内的废物毒素,因为本身会有甜味,又清凉,所以单独泡也容易入口。不过注意了,薄荷水不适合孕妇和身体虚弱的人。

6、生姜

如果你有便秘或者新陈代谢慢这类问题,那么请用生姜来泡水喝吧。

生姜能够刺激消化道,帮助排出宿便、排毒,而所含的姜醇还有抗血小板凝集和抗发炎的功效,能够预防血栓的发生、促进血液循环,对于加速代谢也非常有效。

如果你对单纯的生姜水不太能接受,推荐加入柠檬。柠檬汁含有有机酸,也有刺激肠胃道作用的效果。不过建议不要空腹的时候喝,另外,晨起的时候最好喝温水或者是温的淡盐水,然后再喝有刺激性的调味水。

进步影城

《美人鱼》3D 93分钟 票价:80元 13:10 14:50 18:00 19:00 20:55
《叶问3》3D 106分钟 票价:80元 13:30 15:10 17:10 19:30 20:40 21:50
《哪一天我们会飞》109分钟 票价:60元 15:50 18:00 21:50
《谍影特工》106分钟 票价:60元 14:00 20:00
《卧虎藏龙2》3D 103分钟 票价:80元 19:10
《疯狂动物城》3D 109分钟 票价:70元 14:10 16:10 18:05 19:00 20:00
《神战:权力之眼》3D 128分钟 票价:80元 15:30 16:30 19:40 21:00 21:25
《床下有人3》90分钟 票价:60元 21:55
网址:www.hyjbyc.com
地址:衡阳市中山北路26—28号

红色电影院

《我不是王毛》95分钟 票价70元 14:00(1厅)
《哪一天我们会飞》110分钟 票价50元 15:40(1厅)
《床下有人3》90分钟 票价50元 19:10(1厅)
《我不是王毛》95分钟 票价70元 20:50(1厅)
《疯狂动物城》3D 110分钟 票价70元 14:10(2厅)
《爱情麻辣烫》100分钟 票价70元 16:00(2厅)
《爱情麻辣烫》100分钟 票价70元 19:00(2厅)
《神战:权利之眼》3D 130分钟 票价70元 20:40(2厅)
地址:衡阳市珠晖区临江路1号红色电影院
电话:8331157