

保持心态平衡,作息规律,不主张吃寒凉的东西,动静结合——

阴阳平衡就是健康

担心:“哎呀,我老了怎么办?我不能走了怎么办?”到时候总有办法,该治能治就治,不能治再想别的办法,办法总比困难多,这个就是放下。如果这两条都做到了,你就会活得开开心心快快乐乐,也就自由自在,人看着就挺精神的了。

你是不是经常看见有八九十岁的老人,还能够精神抖擞地自己出门买菜、看病,活得就很自在。

所以,有人提倡大家过一种“无龄感”的生活,什么叫“无龄感”?比如您问:“大爷您多大岁数了?”“我还小呢,88岁。”

有的人总是得病,“你看我怎么那么倒霉,我又碰上这事儿了,我怎么又病了。”如果老觉得自己倒霉,心情低落甚至抑郁,总舍不得换一个角度看问题,这就是中医说的心理不平衡,不够乐观,导致肝气郁结等多种后果,如此一来,得病后很不好治疗,因为心理平衡跟身体健康是密切相关的。

第二 按自然规律作息

每天早晨几点天亮,每天晚上几点天黑,一年四季不一样。有些老人说了,早睡早起身体好,有道理吗?不完全对,有的时候应该早睡早起,有的时候应该早睡晚起,但是晚睡是不对的,为什么?因为睡得太晚了,阳气收不回来。

白天人挺活跃的,靠的是什么?是阳气,阳气可以提供我们能量,阳主动阴主静,这是阴阳学说的基本观念。

中医强调阴阳平衡,是阳气为主导的平衡,那怎么样去保护阳气呢?记住,世界上最好的补药就是睡眠,所以人们要早睡觉,睡觉足的人就有精神,到了晚上11点,就像太阳落山一样,人就要把阳气收回去了,收到哪里?肾,肾是命门,肾为先天之本,脾胃是后天之本。所以人应该10点就要睡,躺那闭着眼睛可以叫睡,11点要眠,眠就是睡着了,晚上11点进入深睡眠状态,最有利于健康。

早晨天亮的时候,太阳从地平线上升起,人就开始有精神了,可以活动了,“闻鸡起舞”就是这个道理。中午我们可以稍微休息一会儿,但是不主张长睡,

为什么?中午阳气最旺,不能太过亢奋,过头了就不好了,所以要稍稍的抑制一下,迷瞪个十几分钟,就可以了。

第三 吃喝也要讲究平衡

后天之本指的是脾胃,我们怎么吃东西,怎么喝水,也是要讲究平衡的。

对于食物,您感觉吃什么身体感觉舒服您就吃什么,但是有一条,不主张吃寒凉的东西,对身体没好处。有的人喜欢喝冷饮,不好,为什么?食物太寒了损伤阳气,你吃进去的东西是凉的,但你排出去的东西却是热的,它带走的是人体的阳气,所以我们要注意别吃太凉的东西。一些寒性的东西最好少吃或者不吃,比如菊花水、西瓜、绿茶等,都是寒凉的食物,尤其是大病初愈的人,阳气不足,千万不能吃。

还有一点需要提醒大家,人们一听专家说要多喝水,那就放开肚子喝,一天喝个几十杯。其实,这样做是对身体有害的,喝太多水容易导致水中毒,因为人身体里有钾、钠、氯、钙、镁等微量元素,喝水太多,对导致水电解质紊乱,这在医学里面是很难解决的一个问题。所以,吃什么、喝什么都需要注意平衡适量,不能道听途说。

蔬菜水果鱼虾肉,食物种类多样化,也是一种平衡。

第四 生命在于运动

有些人说我每天早晨起来跑步锻炼身体,好不好?对有些人来说可以,但对有些人来讲不好。为什么?因为跑步不一定适合你。

对于中老年人来讲,什么方法最好?专家推荐去打太极拳。为什么?太极拳很舒缓,很舒服,适合老年人,但打太极拳的时候,一定要注意保护膝关节,膝关节只能前后动,不能左右扭动,不能拧着劲来,不能练太极拳把腿练坏了。

其实,运动不一定非得使多大劲,要在静中找动,动静结合。比如站桩,看着是静止的,其实也是一种运动,再比如练习气功,坐着、躺着都可以,这些方法也非常适合老年人。



中医的健康概念就4个字,阴阳平衡。身体发现不平衡了,那就一定是有偏差了,就要想办法纠正回来,只要身体恢复平衡,健康就恢复了。

什么叫阴阳?其实阴阳这两种现象我们天天都能看到,那就是日升和日落,日复一日年复一年,与此相类似的一些现象,包括身体,也存在阴阳,比如这个人嗓门特大,声音洪亮,属于阳性体质;那个人往那一坐不爱动,说话也没力气,属于阴性体质。

如果存在攀比心理,其实也会把心比得不平衡了,心态不平衡,也会导致疾病产生。所以,不管是躯体上的阴阳不平衡,还是精神上的、心理上的不平衡,都属于不健康的状态。

第一

保持心态平衡,说的就是“接受、放下、自在”6个字

一切的痛苦来源于不接受,我们抵抗不想要这个东西,比如说我们不想要衰老,我们不想得病,但是我们抵抗得了吗?抵抗不了,衰老是自然规律,有多少人人为此努力,最后没有成功。那好我们就接受,接受我们可能会老、会得病的事实,然后放下,别去管它,别总是

这些啤酒知识有点“冷”,你知道吗?

1、啤酒只能夏天喝?

冬天也有适合我们饮用的啤酒呢!冬季啤酒有一个共同的特点就是酒精度比夏季饮用的啤酒更高,口感也更复杂,就非常适合在冬天饮用。

2、啤酒越冰越好喝?

和葡萄酒一样,啤酒也有适合自己的温度,口味重一些的啤酒则适宜在12-13℃时饮用。不要再做为了喝更凉的啤酒,把啤酒瓶都给冻炸的蠢事了。

3、冰镇啤酒不冰了会走味?

冰镇啤酒回温后一般会变得没那么新鲜,但是不会变质。另外需注意的是,真正让啤酒变质的是过多地接触空气或阳光。

4、啤酒颜色越深,酒精度越高?

啤酒的颜色同酒精含量或热量毫无关

联。啤酒的颜色取决于麦芽,一些黑啤之所以颜色深浓,只不过是麦芽的烘焙时间较长而已。

5、精酿啤酒可以长期陈年?

和其它酒类不同,即使是精酿啤酒也不符合“越陈越香”这一说法,一些酒精度较高的精酿啤酒的确可以存放一段时间,但需注意的是,酒花浓郁的啤酒最好尽快饮用,否则啤酒的新鲜感将随着时间流逝而荡然无存。

6、绿色玻璃瓶装的啤酒更好?

为了保护啤酒不受阳光的侵袭,会尽量选择深色的酒瓶,如果你将啤酒存放在全黑的环境下,那么啤酒瓶是什么颜色就完全无所谓了。所以啤酒瓶的颜色和啤酒的品质并无直接关联。



公告

根据创建文明城市的相关要求,为进一步提升城市形象、改善道路环境、方便居民出行,衡阳高新区正在抓紧实施区内四条路段的高压电缆入地配套工程,具体路段为:延安路(长丰大道至蔡伦大道段)、长湖街(杨柳路至白云路)、芙蓉路(光辉街至蔡伦大道段)、光辉街(杨柳路至延安路),计划竣工时间为2017年12月底。对施工期间给沿线群众带来的不便深表歉意,敬请谅解与支持。

衡阳高新技术产业开发区管理委员会
2017年11月27日

分类广告

百十元投入 数万人关注

权威发布 快速传播 全城覆盖

咨询/上门电话(微信): 13973464483

房产商铺

学区房抛售

位于市中心,高档精装修电梯房,近邻都司街、人民路小学,面积110平米,58万元。赵先生 18907342256

整栋招租

解放西路,蒸湘医院斜对面,原爱尔眼科医院,6层,1800平米,价格便宜。陆先生 13807345238

写字楼出售

本人因工作需要已调离本市,现有坐落在衡阳市雁峰区解放路121号宇元万向城(大洋百货四楼两面临街)房屋出售;建筑面积516.54平米,适用范围:办公、娱乐、运动场地等,价格面议。有意者请联系:李女士 13575150896

旺铺带租出售

珠晖区沿江路与湖北路口,位置绝佳,316平米,低价值1.38万/平米,精装修。欢迎牵线,高额佣金。王先生 18973498092

综合信息

量品定制衬衫

上门量身 精准定制 全棉免烫 一流品质
微信扫码右侧二维码
电话预约上门量体: 18974780420

车贷款咨询

正规银行汽车抵押贷款,押证不押车,不装GPS,不押钥匙,月息0.55%起。王生 18373457920

诚聘医生

高新开发区口腔门诊,长期高薪诚聘口腔执业医师、口腔助理医师。朱医生 13875745579

承接印刷

衡阳日报社印刷厂拥有各式高精端印刷设备,专业印制报纸、书刊、杂志、课本、各类表格、账本凭证,我厂服务周到,送货上门,价格合理。电话:0734-8816466 地址:衡阳市高新技术产业开发区风顺路10号

一生情缘

开办早 会员多 诚信度好 成功率高

- ◆未婚女 90年 1米61 公务员 楼层贝壳 牛奶肌肤 人品佳 13873490533
 - ◆离异女 80年 1米65 大学教师 秀美雅致 一手好菜让你胃口留香 8231015
 - ◆离异女 63年 1米60 银行干部 丰腴 显年轻 有房有门面 13974703077
 - ◆未婚男 87年 1米70 电业局干部 工程师 睿智浪漫 车房俱全 13575102022
 - ◆未婚男 78年 1米71 医生 真诚朴实 烟酒不沾 经济优 8230008
 - ◆离异男 75年 1米73 自办宾馆 稳重踏实 多金男 让你做我手心宝 8258520
 - ◆离异男 56年 1米72 卫生局干部 退休 车房俱全 寻温暖夕阳 15073443073
- 地址:解放路9号2楼(南方大厦斜对面工商银行旁)
热线:8231016 8386520 微信:15073443073

心知道交友会所

微信号: 13575135468

- ◆未婚男 89年 1.75米 研究生 政府工作 阳光帅气 父母均是公务员 18974746049
 - ◆未婚男 82年 1.73米 电力局工作 儒雅稳重 家境优越 花园洋房 13575135468
 - ◆离异女 64年 1.78米 做金融生意 资产雄厚 孩在国外 愿为你投资 18974726047
 - ◆未婚女 91年 1.63米 本科 区政府 清纯靓丽 家境优 潜力股 18974726047
 - ◆离异女 76年 1.61米 事业单位会计 温柔善慧 女孩在外地工作 8203866
 - ◆离异女 73年 1.60米 南华大学教师 有一女孩 丰满优雅 车房俱备 13575135468
- 电话: 8203866 18974746049
网址: www.hyxzd.com
地址: 衡阳妇幼保健院对面三楼

车市

东圆二手车公司

高于市场价收购合法车辆,免费评估。代办过户年检、开二手车交易发票。18973453119 13973409940