



养生要顺从人生的“春夏秋冬”

一年有四季,人生亦如此。《黄帝内经》提到“故智者之生也,必须顺四时而避寒暑”,即是说,人体应顺从四季阴阳寒暑的规律,才能健康长寿。中国女医师协会健康教育专业委员会副主任委员韩萍表示,健康管理是一项贯穿全生命周期的行为,若将88岁作为平均寿命,除以4,各年龄段恰好对应人生的四个阶段。想要获得身心健康,就要顺从人生的“春夏秋冬”。

打好一生的底子

春季是动植物生长最快的时节。0岁到22岁这一年龄段,也是人生的上升期。从婴幼儿的懵懂,到迈入成年的门槛,这是身体成长速度最快、心智发育变化最大的“季节”。

青少年时期是长身体、长知识的黄金时期,营养是生长发育的物质基础。如果不注意饮食,将直接影响或阻碍正常发育,甚至使体型和容貌都会受到损害。如今很多家庭只有一个孩子,营养不良已经非常少见。饮食过于精细、零食不间断等问题,出现了越来越多的小胖墩儿。《中国儿童肥胖报告》显示,7岁以上肥胖儿童人数高达3496万之多。

在人生的春季,家长有义务学习健康知识,帮助孩子养成健康的饮食习惯,并让这种好的习惯贯穿一生。合理搭配荤素,多吃果蔬、鱼类、禽类,吃好早餐,少吃零食,尽量选择新鲜、低能量、低脂的食物,比如豆制品、乳制品等。每天保证1小时左右的体育锻炼,多到户外晒太阳,每天睡眠时间不少于7小时。

不要过度透支身体

夏季葱茏,23岁到44岁的青壮年褪去了少年的懵懂青涩,进入了心智成熟、精力旺盛的人生“夏季”。

这一年龄段的人,往往上有老下有小,生活上克服万难,职场上摸爬滚打。虽然精力充沛,但不时身体也会拉响警报。很多上班族缺乏运动,经常加班,颈椎病、肥胖、慢性咽炎等成为白领最常见的慢性病。近些年,因熬夜、加班猝死事件时有发生,罹患绝症的也不少。

除了上有老下有小,青壮年还有婚姻和工作等压力,大约一半的青壮年深感抑郁,加上失业、离婚等重大生活变故都容易导致身心疾病。吸烟、酗酒、熬夜、饮食不规律等恶习都在侵蚀青壮年的健

康,一项数十万职场人健康调查发现,中年人恶性肿瘤发病率正在逐步上升。

青壮年也应关心自己,不要认为自己年轻就“挥霍”健康。坚持每年体检一次,努力做到“四十指标都正常”。积极锻炼,减少久坐;规律作息,健康饮食;培养兴趣爱好,减少不必要的交际和应酬;注意排解压力,不要自己硬抗;及时发现身体不适,尽早诊断治疗,防微杜渐,调整生活方式。

平稳过渡防抑郁

秋收金黄,45岁到66岁,提醒着人们收起夏季的蓬勃旺盛,以稳定的心绪应对秋季的肃杀之气。“秋季”是一个转折点,要学会让身心平稳过渡。

中年人的脏腑功能逐渐衰退,肌肉量流失,骨密度下降,逐步进入更年期,迈向老年阶段。对于中年女性来说,激素变化、潮热等绝经前的变化会导致睡眠困难、抑郁症、经前期综合征等症状。离退休也是生活中的一次重大变动。很多人因不能适应新的社会角色,产生焦虑等心理障碍,往往容易引发其他生理疾病,影响身体健康。

研究显示,社会支持有助于防止或缓解中年抑郁。与朋友保持联系的中老

年人健康指数高,患病风险低。可以多吃一些让自己感觉舒服的事情,比如,去健身房做瑜伽或深呼吸等运动,和朋友一起外出旅游等。

管住慢病安度晚年

秋收冬藏,步入老年后,所有的器官都在发生功能性退化,人体代谢相对缓慢,各种疾病也陆续找上门。67岁到88岁,要避免操劳,管好慢病,并非易事。

进入人生“冬季”,老人要警惕心血管、骨骼、认知功能等方面的健康问题。如60岁后中老年人心血管疾病患病率达39%,死亡率也急剧上升。50岁以上中老年人每年因骨质疏松导致约37万起骨折事件,60岁后发生率急剧升高。调查显示,中老年轻度认知功能异常患病率比十年前增加85%。

饮食上,少吃大鱼大肉,多补充牛奶、豆制品、海产品等高钙食物,避免心血管问题和骨质疏松的发生。规律作息,适度锻炼,少爬山、爬楼梯,保护好膝关节。降低和延缓认知障碍的发生,应避免情绪紧张激动,多参加社交活动,建立朋友圈,丰富晚年生活。

据新华网



香菜的营养价值多多



香菜,相信大家都不陌生,生活中有很多人喜欢吃香菜,但是也有不少朋友不喜欢吃香菜,但是你们知道吗,吃香菜营养价值多多。

吃香菜有什么好处

1.和胃调中

香菜辛香升散,能促进胃肠蠕动,具有开胃醒脾的作用。

2.治疗感冒

身体壮实、体质较好、偶尔感冒的人却可以用它来治疗感冒。

3.祛除寒气

香菜性温,脾胃虚寒的人适度吃点香菜也可起到温胃散寒、助消化、缓解胃痛的作用,可在煮粥时放入消食理气的橘皮、温胃散寒的生姜,在即将出锅时撒入香菜末,做成香菜粥来喝。

4.发汗清热透疹

香菜提取液具有显著的发汗清热透疹的作用,其特殊香味能刺激汗腺分泌,促使机体发汗,透疹。

5.祛腥膻增味道

香菜中含有许多挥发油,其特殊的香气就是挥发油散发出来的。它能祛除肉类的腥膻味,因此在一些菜肴中加些香菜,即能起到祛腥膻、增味道的独特功效。

吃香菜禁忌

1.患口臭、狐臭、严重龋齿、胃溃疡以及生疮者应少吃香菜,另外香菜性温,麻疹已透或虽未透出而热毒壅滞者不宜食用。

2.香菜有损人精神、对眼不利的缺点,故不可多食、久食。

3.多食或者久食香菜,会耗气、损精神,进而引发或加重气虚。对于那些平素自汗、乏力、倦怠及易患感冒的气虚患者,尤其是孕妇不能吃香菜。

4.患风寒外感者、脱肛及食欲不振者,小儿出麻疹者尤其适合。

香菜是有助于治疗感冒以及促进肠胃蠕动的一种食物,但是在吃香菜的时候要注意,不可吃过多的香菜,也不可经常性的食用香菜。

据人民网

煎中药加水有讲究

李时珍说:“凡服汤药,虽品物专精,修治如法,而煎煮者鲁莽造次,水火不良,火候失度,则药亦无功。”说明中药煎煮过程不正确,将会影响临床疗效。关于煎煮时加水量的问题,很多患者及家属都不是很清楚,导致有时水量过多,药物浓度过低,疗效受影响;有时水量太少,有效成分煎出不完全或煎糊,造成浪费,影响疗效。这里给大家介绍两种煎煮中药的加水方法。

方法一:将质地轻泡的叶类、花类中药置于砂锅底层,再将质地较重的矿物类、根茎类、种子果实类放于其上,第一煎加水量没过饮片3—5厘米,浸泡30—45分钟,再开始煎煮,第二煎加水量没过药渣1—2厘米。

方法二:按药物重量计算加水量,1克药物加水10毫升,如1剂中药总重100克,则

总加水量为1000毫升,先取其中65%,即650毫升加入第一煎;余下的35%,即350毫升用于第二煎。

以上方法为中药煎药加水量的常规方法,中药饮片因其质地不同,其吸水量有显著差别,一般为药物重量的5—10倍,个别品种如胖大海可达20倍。因此,煎药用水量还要视药物的用量及质地灵活掌握。重量相同的药物,若质地松软,吸水量大,其用水量应大于一般用水量;质地坚实,吸水量小,如矿物类、贝壳类,其用水量应小于一般用水量。另外,煎煮中药应一次加好水,不宜中途频频加水。一剂药经两次煎煮后的药液量,成人取300—400毫升,一日分2次服用;儿童取200—300毫升,一日分2—3次服用。

据《生命时报》

梦想启航从艾艾贴开始



机会从来都是留给有准备的人。让观望的继续观望,让担心的继续担心,让赚钱的继续赚钱,任何现状都是在考验我们的心理素质!任何市场也都是在遵循商业的自然法则!一想二干三成功,一等二看三落空,等三年,一成不变,干三年,风光无限!赢在行动,输在犹豫!错过的不只是机遇!

那么现在就有机会摆在你面前,加入艾艾贴,让你的人生焕然一新。艾艾贴将古老的传统艾灸养生疗法进行革新,深度挖掘李时

珍医药文,现已成为湖南地区具影响力的蕲艾深加工企业。

不怕你一无所知,只要有梦想,创业致富就在现在。我作为艾艾贴总经销商,现面向全国招商!你准备好了吗?准备好加入我们的团队,和我携手共创辉煌吗?机会就在这里!我们非常期望与欢迎你加入我们的团队,成为我们团队的一员。期望在你我通力合作和共同努力下,让艾灸养生成为时代潮流!

加入我们,让我们携手并进,共创辉煌!

我是艾艾贴总经销商:

联系电话:15973309805

(肖兵华)

微信:hyxbh82

广告