

最养生的两个小时你在干嘛？

亥时,称为“人定”时分,人定即人静,即 21 时—23 时之间,传统中医认为亥时三焦经旺,三焦是六腑中最大的腑,具有主持诸气、通调水道的作用,亥时三焦通百脉,不通就会生病。人如果在亥时睡眠,则百脉可休养生息,保持三焦的运作,对身体十分有益。

现实情况是,到了晚上 9 点以后,可能很多人的夜生活才刚刚开始,白白错失养生时机。

亥时做这些事易伤身

玩手机

大多数人都会在睡前玩手机,但你不知道在床上使用 1 个多小时的手机,其发出的蓝光会减少人们生成褪黑激素总数大概 22%。直接的影响便是让人始终处于浅睡眠,也就是说,玩手机 1 小时后,你或许不得不再玩上 3 小时,因为你已经睡不着了。因此,每天晚上 9 点后最好关掉手机,或者让手机远离卧室。

吃宵夜

晚上吃点宵夜、喝点啤酒,是不是感觉特爽!但是劝你,一旦过了 9 点最好还

是别吃东西了, 否则容易导致胃酸分泌增加,给肠胃带来更多负担。如果实在是特别饿,吃一些清淡的食物即可。

剧烈运动

睡前 1—2 小时不要再做跑步、打球、跳舞等剧烈运动,否则会让大脑处于兴奋状态,会影响睡眠质量。长时间看场面激烈的影视剧、球赛都会影响睡眠。

大量喝水

晚上避免口渴可以喝一些水, 但如果睡前喝太多水, 往往就得半夜起床去厕所,这对睡眠自然会造成干扰。另外,睡前喝太多水还容易造成浮肿。

亥时这样做养好三焦

适度散步

睡前 1 小时不要进行紧张的脑力劳动,避免剧烈的运动或体力劳动。如果想运动,可以选择散散步,可以促进睡眠。

做深呼吸

很多人睡前因为过于兴奋, 或者心里想的事情太多而静不下心来, 入睡困难,遇到这种情况建议在睡前静坐,配合 5 分钟的腹式呼吸。全身放松,坐着站着

或者散步时都可以,感受腹部的起伏。

热敷眼睛

白天上班时看了一天电脑,耗伤肝血,眼局部气血也会通行不畅, 难免眼睛疲劳干涩,睡前洗脸时建议加个眼部热敷。拿毛巾先敷眼睛再洗脸,水温可以稍热点,以感觉不烫为度, 这个简单的小动作有助于改善眼周围气血运行,缓解眼部不适。

泡泡双脚

睡前烫脚,胜服安眠药。睡前用温水泡脚 15—20 分钟,使脚部血管扩张,促进血液循环。

按摩足心

泡完脚, 再做做足心按摩, 只要三分钟,就可以起到强腰固肾的作用。每日临睡前,以拇指按摩足心,顺时针方向按摩 100 次。经常按摩足心能够调节肾经, 补益肾气,起到强腰固肾的作用,解除肢体疲劳,达到抗衰老、延年益寿的目的。

及时入睡

亥时三焦可通百脉。人如果在亥时睡眠,百脉就会得到休养生息,对身体十分有益。最好在 22:30 左右入睡。

据《钱江晚报》

中医里的消食三宝：鸡内金、神曲、焦山楂

面对一堆美食却没胃口？不小心吃多了或吃了油腻的食物不消化，肚子胀得难受？不妨试试中医的“消食三宝”。

鸡内金。鸡内金为家鸡的干燥沙囊内壁,中医典籍《中华本草》中记载:“鸡内金味甘、性平,入脾、胃、小肠、膀胱经”,能健脾益胃、消食化积,是健胃消食的良药。鸡内金直接接触食物的内层,也就是最先对食物进行消化的“前锋”,从现代医学角度来看,其化学成分含有胃肠激素、角蛋白等,有利于健胃消食。所以消化功能不好的人,可以吃些鸡内金,增强消化功能。对于应酬饮酒后导致的消化不良,鸡内金也是一味不错的中药。推荐用 10 克鸡内金研

末,煎浓汤,一日三服。

神曲。神曲是一种特殊的健胃消食剂型,药物组成为青蒿、白面、赤小豆、苍耳、辣蓼(liǎo)、杏仁,加入面粉或麸皮混和后,经发酵而成的曲剂。因神曲的六种组成药物代表古代的六种神兽:青龙、白虎、朱雀、玄武、腾蛇、勾陈,六味合一,所以又称为六神曲。其成分有挥发油、甙类、脂肪油及 B 族维生素等,而且神曲发酵产生了大量生物酶,可健脾和胃、消食化积。神曲主要用于治疗因晚上吃得太多导致的消化不良,还有健脾暖胃的效果。患者可取焦山楂 10 克、神曲 8 克,水煎后温服,每日一剂。不过,“脾阴虚,胃火盛者不宜用”,又因神曲“能落胎”,

孕妇最好不要用它治疗消化不良。

焦山楂。不少患者经常问:新鲜山楂不是更刺激脾胃吗?炒焦的山楂跟一般的山楂有什么区别?新鲜山楂多用于活血化瘀、止痛,焦山楂则多用于消食导滞。中医认为,山楂炒焦后的酸性减弱,苦味增强,可用于肉食积滞、胃脘胀满、泄痢腹痛等。食用时可加入红糖或焦麦芽等,水煎服或冲服皆可,既可改善口味,又能加强效果。但要注意,不是所有积食都适用焦山楂。焦山楂只消不补,所以脾胃虚弱、胃酸过多等消化系统疾病患者,及服用滋补药品期间的人要遵医嘱。

据人民网

紫苏子杏仁茶止咳

天气转凉后,很多人出现了慢性咳嗽、痰多、咽喉干燥不适的症状。这里推荐一款药茶,可缓解症状,具体为:取紫苏子、甜杏仁各 6 克,陈皮 4 克,水煎去渣,加蜂蜜 1 匙,分两次服;也可将紫苏子、杏仁共捣细,陈皮切碎或用手掰碎,用纱布包起来,置于保温瓶中,以沸水适量浸泡,盖闷 15 分钟,再调入蜂蜜 15 克,分两次饮用,早晚各一剂。

方中,紫苏子具有降气、消痰、平喘、润肠功效,主治痰壅气逆、咳嗽气喘、肠燥便秘。现代研究表明,紫苏子具有降脂、降压及抗癌作用。甜杏仁也称为巴丹杏仁,具有润肺下气、止咳平喘等功效,同时也有通便的作用,对习惯性便秘疗效较好。近年来研究表明,杏仁还具有减肥、美容、降脂、抗肿瘤等多种功效。陈皮,李时珍称其能“治百病”,以治疗呼吸系统和消化系统疾病为主,具有理气化痰、推陈致新之功。产于广东的新会陈皮最为道地,放置时间较久的陈皮不容易使人上火,故以陈久者良。方中三味药均具有理气化痰的作用,再加上健脾益气、润肺化痰的蜂蜜,同用可起到补益肺脾、理气化痰的作用。另外,本方还有润肠通便、减肥降脂的功效,适合经常进食油腻食物、形体肥胖或习惯性便秘的人群饮用。

需注意的是,甜杏仁和紫苏子均富含油脂,若保存不当,在炎热环境下极易变质,如果闻上去有“哈喇味”,则表示可能被黄曲霉毒素污染,不可以再食用。甜杏仁不可与苦杏仁混淆,后者有毒。本食疗方润肠通便,本来就有腹泻者慎用,以免加重病情。另外,凡对杏仁、紫苏子、陈皮或蜂蜜等有过敏反应者应避免服用。

据人民网

菊花酒解头晕



早在战国时代,民间就有重阳节时饮菊花酒的风俗。中医认为,菊花味辛、甘、苦,性微寒,有疏风清热、清肝明目、平降肝阳的功效。

我们可以自制菊花酒:取菊花 30 克,干地黄、当归各 10 克,枸杞子 20 克,白酒 500 克;将诸药洗净,用纱布袋包紧,置白酒中,密封浸泡

一周后饮服,每日中午、睡前各饮用一小盅。方中,干地黄滋阴清热,凉血补血;当归养血补血、润肠通便、调经活血;枸杞能够滋补肝肾、益精明目、养血,增强人们的免疫力。几味合用,可清利头目,适于阴血不足,肝脉失养所致的头目晕眩、疲乏无力、夜寐多梦、睡眠不实等症状。

据《生命时报》

早起的人会越来越年轻

闹铃响了好几遍才睁开眼睛起床,洗漱化妆,匆忙上班,这种被时间追赶的感觉,不仅让自己很累,还会导致大脑运转不畅,工作效率低下。

何不试着早起,研究发现,早起的人更有活力,更显年轻。

能长期坚持早起的人,一般不会有熬夜的坏习惯,这在很大程度上避免了诸多因熬夜引起的疾病,身体更加健康。

长期早睡早起,首先新陈代谢顺畅,皮肤会变得更好,长期坚持,黑眼圈也会变淡。比起那些晚睡熬夜、白天不起的人,即使同样每天睡 7 小时,看看那些晚睡早起的人,苍老写在了脸上。

体内生物钟调整得好,肠胃活动会更加活跃,有利于形成清晨排便的习惯。所以,只要能早起,就能获得很好的美容效果。

而究竟什么样的清晨活动能够获得更好的效果,那必须是做伸展体操,让身体运动起来获得拉伸。

在睡眠过程中,身体停止活动,处于“凝固”状态。而早晨做一些轻缓的拉伸动作,能让身体舒展开来促进血液循环,同时让身体暖和起来促进代谢,从而让一整天都充满活力。

除了会越来越美,坚持早起也会让你更加聪明。

因为长期坚持早起的人无论是脑细胞还是神经细胞,寿命和活力都更强,这意味着,他们有更好的觉醒和应激反射能力,显得更加灵活聪明,在做事效率和成功率上会高出很多。

早起也能缓解焦虑的心理,“白天”的时间被拉长了,感觉比别人多了 2 个小时,不是时间在追赶你,而是你在指挥时间。同样,按时休息,早早起床的人患上抑郁的风险也更小。

想要早起,不妨从自己喜欢的事情开始尝试吧。

为自己喜欢的事情早起一个小时,或者半小时,哪怕只有 10 分钟也会让你变得和从前不同。这是完全属于自己的时间,写字,插花,跑步,画画,任何事,做你想做的,仿佛这个时间是额外的奖励。

据人民网

中医养生：胃不舒服按三脘

暴饮暴食、过食辛辣生冷都会令胃不舒服,如果是轻度不适,大家不妨按摩上脘、中脘、下脘三个穴位,有健脾和胃作用。

上脘穴。位于上腹部,前正中线上,脐上 5 寸处。按摩此穴可改善胃痛、呕吐、反胃、腹胀、腹痛等症状。

中脘穴。位于上腹部,前正中线、脐上 4 寸处,是手太阳、少阳、足阳明、任脉的交会穴。按摩此穴主要用于缓解消化道疾病,尤其是胃、十二指肠疾病,可改善胃痛、胃酸多、恶心呕吐、消化不良、腹胀等症状。

下脘穴。它距离脾胃很近,在前正中线、脐上 2 寸处。按摩下脘穴偏重于缓解小肠、脾不运化所导致的疾病,如腹胀、腹痛、消化不良、肠鸣等。

按摩“三脘”时用大拇指,以自己能接受的力度顺时针、逆时针交替按揉,每次 5~10 分钟。如果按摩“三脘”配合足三里穴(腿弯曲时可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从外膝眼直下四横指处),可事半功倍。用大拇指或中指按压,每次 5 分钟,感觉有酸胀、发热感即可。

据人民网