

良好的生活方式是怎样的？



中医认为养生是一种良好的生活方式，什么方式呢？就是以下五点：

1.法于阴阳

什么叫阴阳？白天属阳，晚上属阴，动属阳，静属阴，工作属阳，休息属阴。法于阴阳，晚上是属于阴应该主静，应该睡眠。

对于疾病，要及早预防，不要违背阴阳规律。白天属阳，晚上属阴，春夏属阳，秋冬属阴。冬天的时候着装违背自然规律，就会出现疾病。所以在属阳的月份或时辰的时候别睡懒觉，干点工作；到了属阴的月份或时辰的时候要保持睡眠，这是最主要的一个养生原则。

2.和于术数

什么叫和于术数？就是选择合适锻炼的方法。现代人为什么现在得病比较多呢？很多人锻炼都是不够的，尤其是中青年。最主要的原因是迈不开腿。

现在的小孩上学比较忙，一下学车接车送都送回家了，回家就做功课，儿童锻炼的方法也越来越少了。都是温室里的花朵了，缺少必要的锻炼，带来的是体质整体下降。

3.饮食有节

节就是节制,男人吃出来的病特别多,比如说脂肪肝、高血脂、高血压、糖尿病、痛风,都跟吃喝有关,尤其喝酒。有一个脂肪肝患者,吃喝不分,饮食没有节制,1.9米身高,体重280斤。医生给的建议是:第一不能喝酒;第二不能吃肉,要吃流食,要注意减肥;第三要运动,每天走10千米。后来,这个小伙子非常有毅力,每天走20千米,一年下来瘦了80斤,加上吃药,早期肝硬化得到了逆转。

所以只有患者和医生共同配合，疾病才能好，饮食有节就是这么有节，所以提醒更多的男士应该注意。

4.起居有常

起居有常就是生活要规律。据调查，很多长寿老人，最大的特点就是生活有规律。几点钟睡觉，几点钟起床，都相对固定，包括吃饭的时间、看电视的时间他们都有规律，不像年轻人，动不动就熬夜。

5.不妄作劳

现在的年轻人、中青年压力都非常大。学生学习压力大，中青年上班族加班加点是常态。颈椎病医学上说是退行性病变，那是五六十岁才该得的病，现在很多年轻人都得了。所以从这点来看，很多人得病都跟工作有一定关系。

男人吃出来的病多，女人精神不愉快得出来的病多。女性高发的疾病有什么呢？有乳腺增生、子宫肌瘤，还有甲状腺结节、神经性头疼、痛经、慢性失眠，这些都是。

古人叫“形劳而不倦”，意思是说劳作一天，不应该以特别疲惫的状态收场。

据新华网

用眼太多？多吃含叶黄素食物

现代人用眼时间增加，眼睛的毛病如干眼症、黄斑病也增多。除了积极接受正规治疗外，眼科专家建议多吃富含叶黄素的食物。

用眼多，叶黄素消耗大

眼科专家介绍，叶黄素对黄斑的视觉功能的维护显得尤为重要，但叶黄素在人体不能自身合成，随着年龄的增长会不断被消耗，需要食物补充，正常成年人一天大约需摄取6毫克的叶黄素。

如果用眼时间长，光刺激、不良生活习惯等，消耗的叶黄素会更多。高度近视、干眼症、糖尿病视网膜病变、退化性视网膜黄斑部病变等人更应注意叶黄素的足量补充，平常应注意有意识食用含叶黄素丰富的蔬菜、水果。

需要提醒的是，叶黄素片虽属保健品，但是过量吸取叶黄素会对肝脏造成负担，专家建议用量每日大约为12毫克。市面上叶黄素片一般是每片含叶黄素10毫克，每天一片即可，建议采取长期间断服食，即吃一个月歇一周为好。

哪些食物富含叶黄素？

富含叶黄素的蔬菜和水果有：玉米、胡萝卜、西红柿、菠菜、甘蓝、绿花椰菜、南瓜、山药、赤小豆、黑木耳、海带、核桃、红薯、黑芝麻、猕猴桃、柑橘、山楂果、红枣、芒果、葡萄。

中医认为,枸杞子等子类药多有明目的作用，现代药理分析发现其中含有丰富的叶黄素，补肝肾明目的中药古方如杞菊地黄丸、石斛

夜光丸、驻景丸等就是以枸杞子为主药。因此每天用枸杞子15克咀嚼或泡茶来护眼，实惠又简便。

推荐叶黄素的食疗方

六一汤

材料：马铃薯1只、玉米1只、胡萝卜1根、猪瘦肉（或去皮鸡肉）100克、五指毛桃50—100克、西红柿1只。

功效：此汤健脾益气养眼，阴虚、气虚者都适宜。中小学生学习用眼过多，中青年眼干、眼疲劳，老人黄斑变性、白内障、眼底病皆可常喝用。

专家建议，每周煲汤一次，喝汤吃肉菜。因该汤口感佳，老少咸宜。兼之汤有成分六种、分量皆为一，所以定义为六一汤。

据新华社

冬季没精打采，可能也是一种抑郁症

冬季抑郁症又称为季节性情感障碍，冬天到来，除了要预防心血管疾病外，也需要大众提防和重视抑郁情绪。

专家介绍，季节性情感障碍是指因天气变化而产生的一种抑郁症状。冬季万物萧瑟，天气寒冷干燥，人的新陈代谢等生理机能相对抑制；此外，冬季阳光照射较少，人体生物钟不能适应日照时间减少的变化，可能导致生理节律紊乱和内分泌失调，出现情绪与精神状态

的紊乱。

因此，冬季有些人会没精打采、容易疲倦，甚至沉默寡言、情绪低落，有的注意力不集中、心急心慌和失眠，严重的导致抑郁症。

专家表示，虽然季节性情感障碍成因尚未最终明确，但是光照时间减少应该是发病的重要原因，因此冬季外出增加日照时间，可以有效避免抑郁情绪。

“除了多晒太阳，更要多运动

以促进多巴胺的分泌。”专家建议，“已经出现抑郁情绪的人应该多参与群体活动，增加生活的仪式感，一般可以自然缓解。”

业内人士还表示，当抑郁情绪严重到影响睡眠和正常的生活、工作，应该到医疗机构寻求帮助，视程度不同给予随访观察、心理治疗、药物治疗等。此外，原本有抑郁症的患者要坚持服药和随访避免疾病复发。

据新华社

患泌尿系统结石,睡前不宜喝牛奶

由于牛奶中有促进睡眠的有色氨酸成分，近年来越来越多人会选择在临睡前喝牛奶，但是临床医生称，泌尿系统结石患者却不宜在睡前喝牛奶。

安徽医科大学第二附属医院泌尿外科主治医生章大钊称，泌尿系统结石包括肾结石和尿路结石。人在睡眠中处于平卧位，尿量减少，

尿中各种有形物质浓度增加，此时尿液处于浓缩状态。牛奶中含钙较多，肾结石中大部分都含有钙盐。结石形成的最危险因素就是尿中钙离子浓度在短时间内突然增加。饮牛奶后2—3小时，正是钙通过肾脏排除的高峰，如此时正处于睡眠状态，尿液浓缩，水分减少，钙通过肾脏排出较多，故易形成结石。

医生建议，肾结石、尿路结石的患者如需要喝牛奶可在晚上临睡4个小时前或白天饮用。此外不要选择高钙牛奶。“结石的预防需要针对结石成分和代谢进行个体化评估，如尿酸性结石患者也不宜喝豆浆。结石患者最佳饮品就是白开水，而且应该大量喝，此外还可以多喝柠檬水。”

据新华社