

按摩 6 个穴位能为肝脏排毒 吃 3 种味道的食物能够养肝

春夏宜养肝。
肝脏是人体重要的解毒器官,能够防止身体免受病毒以及细菌的伤害。当毒素在肝脏里面堆积时会阻碍全身的血液循环,影响到脾胃运行,甚至会影响女性月经,平时可以通过按摩穴位以及食疗的方式来帮助肝脏排毒。

按摩这些穴位能为肝脏排毒

1. 按压足三里穴

经常对足三里穴进行按摩,具有通经止痛及疏肝理气的功效,同时也增强了肝脏解毒功能,养护肝脏。足三里穴在胫骨外侧,膝眼下方三横指的部位。使用食指或者拇指对双侧的足三里穴进行按压,力度要从轻加重,均匀的用力按压,让局部感觉到酸胀感为止。

2. 按摩三阴交穴

三阴交穴是肾经、肝经以及脾经交汇的部位,对此穴位进行按摩,能够增强肝脏的排毒能力,消除水肿,促进食物消化以及废物的排泄。

3. 按摩日月穴

肝胆是相表里的关系,当肝胆淤积时会影响到脾胃的正常运化,不能把毒素快速的排出体外,从而在肝脏堆积。对日月穴按摩具有舒肝利胆以及行气开郁的功效,增强了肝脏排毒能力,日月穴在乳头直下第七肋间隙之间,患者可以平躺在床上,使用拇指指腹对此穴位按摩两分钟。

4. 揉搓肝脏

把双手搓热之后,左手的手指要并拢放在外侧乳沟的下方,沿着乳根从外向内慢慢的推揉,这样能够促进肝脏里面的毒素排出体外,但是一定要注意力度,千万不能过度用力,不然会引起身体不适。

5. 按摩胆俞穴

对胆俞穴进行按摩具有舒肝利胆以及清热化湿的功效,促进了肝胆排毒能力,缓解因为肝毒所引起的脸色发黄以及色斑等。患者可以坐在凳子上,双手要握拳,使用4指的掌关节凸起部位对此穴位按摩两分钟,让局部有酸胀感为止。

6. 按摩期门穴

对期门穴进行按摩能够调节肝脏功能的紊乱,排出肝脏中的毒素,缓解因为肝火旺盛所引起的皮肤粗糙、青春



痘以及脸色发黄等,患者可以平躺在床上,使用中指指腹,对此穴位顺时针按摩两分钟,让局部出现温热感和酸胀感为止。

这 3 种味道的食物可以养肝

甘味

肝火旺盛时会让患者心烦意乱,失眠,总是坐立不安,脾气暴躁等,可以选择甘味的药物或者食材来温养五脏六腑,因为甘味的中药具有补益和中的功效。推荐选择大枣甘麦粥,需要30克小麦,15克甘草,10枚大枣和150克粳米,把以上所有的材料全部洗干净,放在锅里面煮成粥食用就可以了。如果出现了以上症状同时伴有口舌生疮、口干口苦,可以选择苦瓜和苦丁茶、莴苣叶、菊花来降肝火。

辛味

当肝气郁结时会让患者心情烦闷,两肋腹胀满,食欲不振,总是叹息等。此类人群可以选择辛味药物或者具有条达肝脏以及护肝疏泄的功效的食物。中

医认为辛味食物能够发散解表及行气行血。推荐选择薄荷茉莉茶,需要5克茉莉花和薄荷,清洗干净放在杯子里面,用热开水冲泡就可以饮用了,此方法具有清利头目以及疏肝解郁的功效。但是辛味具有辛散发汗的功效,会直接耗气伤津,对于出汗比较多及阴虚的人群来说不能食用。

酸味

从中医的角度上来说,春天属木,人体五脏六腑的肝脏也是属于木,酸味具有收敛固涩的功效,所以在春天如果想要养肝护肝,就应该适当的吃酸味食物。醋在我们生活中很常见,但是不能直接饮用,可以在做菜的时候加入适量的醋,但是一定要控制量。推荐大家选择乌梅玫瑰花茶,需要5克玫瑰花和10克乌梅,一起清洗干净放在杯子里面用热水冲泡,最后放入冰糖搅拌均匀,但是对于脾胃功能虚弱、运化功能差,总是反酸打嗝的人群来说,要少吃酸味食物。

温馨提示

酒精里面的乙醇主要是通过肝脏来进行代谢,势必会对肝细胞带来一定的毒性作用,过量饮酒会增加患上肝硬化的风险。生活中要做好养肝护肝的工作,多吃一些新鲜的蔬菜和水果,对于肝病比较严重的人群来说要多卧床休息,来增加肝脏里面的血流量。

据新华网

香菜好处多 也不要食过量

香菜是生活中常见的一种佐料,这样可以提高食物的色香味俱全,尤其到了春天,正是本地香菜上市的时候。适量食用能够为身体补充营养,但是一定要控制量,不然会给身体带来副作用。

香菜的功效

1. 健脾开胃

香菜里面含有容易挥发的物质,带有特殊的香气,吃了香菜之后能够增强胃肠道的蠕动,从而提高了肠胃消化能力,增加食欲,特别适合于食欲不振以及胃口不好的人群。香菜里面含有的挥发油具有通鼻的功效,把香菜放在锅里面煮水服用,特别适合于感冒所引起的鼻塞。

2. 清热透疹

香菜营养价值很高,根部含有一种挥发性的物质,能够刺激汗液大量的分泌,当出现上火症状时可以适量的吃香菜,帮助身体排汗,具有清热以及透疹效果。另外吃香菜能够加快血液循环,具有解表发汗的功效。

3. 去腥提味以及排毒护肾

香菜里面含有挥发性香味成分以及挥发油,不仅能够去除食物里面的腥味,同时也可以提升食物鲜香味,具有解腻以及刺激食欲的功效。另外只要经常吃香菜就能够清除血液里面的有害物质,同时也抑制铅在肝脏里面的积累,并且排出体外。香菜还具有利尿的功效,可预防膀胱炎。

香菜的副作用

患有龋齿、狐臭、口臭以及胃溃疡患者来说尽量少吃香菜。如果大量吃香菜的话会加重气虚,对于全身无力、自汗以及容易患上感冒的人群来说不能吃香菜。另外脱肛,风寒感冒以及食欲不振的人群要控制吃香菜的量。

据新华网

从中医的角度 如何预防肿瘤

中医有“治未病”概念,一个是未病先防,第二个是既病防变。中医强调养生防病,摒弃不良的生活方式,注重调整阴阳,饮食有节,起居有常,清心寡欲,精神内守。

有研究发现,三四成的肿瘤发病与生活习惯是有关的。预防肿瘤,要做到以下几点:

1. 情绪要稳定,避免强烈持久的不良情绪,因为强烈持久的不良情绪,往往会诱发肿瘤。还要注意“神补”,也就是精神的补养。精神的补养具体方法很多,比如清心静养,保持心神的清静;怡神养志,保持心情愉悦舒畅。对外界的不良刺激要适当地控制好情绪,调节好自己的情志活动,同时还要懂得排解一些逆境、负面的情绪。
2. 饮食要合理,饮食的总原则是荤素搭配,营养均衡,多吃新鲜的食物;要戒烟限酒,少喝浓茶,少吃辛辣食物、腌制的菜或者加工的食物、烧烤、霉变食物等。在高温情况下,油炸食物容易产生致癌物质,也要尽量少吃。
3. 要适当锻炼,比如散步、游泳、打太极拳等。
4. 养成好的生活规律,保持良好的生活节奏,少熬夜,该睡觉就睡觉,该吃饭就吃饭。
5. 每年要体检,要有早期防癌的观念,早期发现、早期就诊,这样肿瘤治愈率会高一点,不要等到发展到晚期才治疗。

据新华网

“偏方”治病不成反致命！

民间流传,偏方治大病。所以每次生病,家里长辈总是会推荐各种各样的偏方。生吃鱼胆明目、腹泻吃生大蒜……可实际上,很多民间偏方都没有医学根据,不仅治不了病,有的还会伤身,严重的可致命!下面,我们列出几个不靠谱的致命“偏方”,大家一定要引以为戒,千万别乱用!

生吃鱼胆明目? 错!

民间流传着“生吃鱼胆清火、明目甚至治咳嗽”,但这说法毫无医学根据。鱼胆中含有胆汁毒素,对细胞有毒性,无论生吃还是熟吃鱼胆都会中毒。轻则会出现恶心、呕吐、腹泻等症状,严重的会引起多脏器衰竭,甚至死亡。

正确做法: 食疗

可以多吃胡萝卜、橙子、芒果、木瓜等富含胡萝卜素的蔬菜水果,也可以喝枸杞菊花茶菊花清肝明目。

何首乌黑发? 错!

民间常用酒蒸首乌、首乌炖鸡进补。可实际上,何首乌含有大黄酚,过量服用会中毒,损害肝脏和致使食道出血。严重的会出现痉挛、抽搐,甚至呼吸麻痹等症状。

正确做法: 使用凉血中药

中医认为,头发早白,是血热或血虚受风的表现。中药可服用一些凉血、养血疏风的药,当然最好到医院去就诊,由医生对症下药。

腹泻吃生大蒜? 错!

大蒜中含有蒜氨酸和蒜酶,经常吃生大蒜确实能有效抑制肠道的有害病菌。但如果在腹泻时食用生大蒜,加重对肠壁的刺激,从而加重腹泻。

正确做法: 茶叶煮蒜

用茶叶一包,大蒜一个煮水,一口气喝下去,腹泻一般能好转。但如果脱水了,要及时到医院,以防休克。

大多数偏方都是根据以往的经验总结出来的,缺乏医学根据,生病了,千万不要盲目运用偏方治病。去医院及时就医才是最正确的选择!

据新华网