

要养生,先学会好好睡觉



从古到今,历代长寿者都很重视睡眠质量,更有“不觅仙方觅睡方”的说法,将睡好觉看得比得道成仙更重要。的确,觉睡好了,身体各个脏腑都能得到有效的保养和足够的供给,特别是我们的心脏。

现在关于睡觉有这样奇怪的现象,就是有的人睡得着,却不去睡。有的人睡不着,只好想方设法来睡个好觉。年轻人能睡得着觉,可就是不睡觉,很多人晚上12点睡觉就算是睡得早了,凌晨1、2点睡觉才算“正常”的。而中老年人,特别是一些更年期的妇女,晚上总是睡不好觉,失眠、多梦,很是苦恼。其实,只要晚上不不好睡觉,不管是因为主观原因不想睡,还是睡不着觉都对身体不好,需要加以调整、改善。

顺四时 调作息

睡觉要顺应四时,随四季气候变化而稍作调整。春季万物萌发,最好入夜即睡,适当早起。夏季阳气旺盛,可稍晚入睡,亦当早起。秋季阳气收敛,要早睡早起。冬季阳气内藏,要早睡晚起,最好是太阳出来后再起床。这样天人合一是最理想的状态,达不到这个要求的可以有一个统一的标准:晚上10点以前上床睡觉,白天7点就起床。有的人说可不可以不要晚上10点睡,晚睡3个小时,白天晚起3个小时不就补过来了嘛?其实这样不仅起

午睡养心 阴阳调和

俗话说,“人养生,最重要,休息好,子午觉。”什么意思呢?意思是说你想要休息好,要重视子时和午时的睡眠。而中午11点到1点是午时,这时候睡个午觉特别养心。午时是一天中阳气最盛的时候,我们需要通过休息来养阴,这样才能阴阳调和,以免心阴不足。所以,专家建议大家尽量能睡半小时到一个小时的午觉,即

不到一样的效果,还对身体有害。特别是在肝胆经当令也就是晚上11~3点的时候,是人体排毒造血、自我修复的关键时刻,这个时候只要自己清醒着有活动就是和肝胆抢气血,长期下去身体会越来越差。晚上11点到1点是子时,子时是养血的,这时候我们要尽量处于睡眠状态,以免让心血衰退,影响健康。在晚上11~3点是人体修复的黄金时间,大家无论工作多忙、应酬多重要也得保证这个时间段的睡眠,宁可早起干活也不要熬夜加班。

便没有条件,也要尽可能休息五到十分钟。

需要提醒广大上班族的是,不要趴在办公桌上打盹,因为这样会让身体里的脏器,处于一种“窝着”的状态,它们非但不能得到休息,还会更劳累,而且对颈椎也不好。这时候,大家更好的做法是靠在椅子上闭目养神,这样也能让自己安静下来,让心休息一下。

眼睛看累了,可以按按这些地方

看电脑、手机多了,眼睛是不是有点累了?视力是不是有点下降了?下面介绍几个简单小动作,分分钟明目提神!这些小动作可有“大作用”,而且不受时间、地点和环境的约束,只需保持双手清洁即可。

累了您就“掐一掐”

疲劳是眼睛最容易出现的问题。看书、看电视、玩电脑等用眼时间过长,或没有好好的休息,眼睛就会处于疲劳状态。这时,会感觉眼睛酸、胀或痒,闭上眼睛,这种感觉更加明显,甚至还伴有流眼泪或视物模糊等。这时可掐压大拇指上的三个相邻穴位,分别是明眼穴、凤眼穴和大空骨穴。

此三穴为经外奇穴,分别位于大拇指的指甲后方关节桡侧、中间和尺侧。

方法:用一手拇指和食指夹住另一手大拇指,以指甲分别对这三个穴位予以刺激,以略微感到疼痛的力度掐压,反复10次。

本法有提神醒脑的功效,可达到快速有效缓解眼睛疲劳的目的。

没事您就“梳梳头”

中医认为,头部是五官和中枢神经的所在。在梳理头发的同时,能够加强对头部太阳穴、百会穴、风池穴、风府穴、通天穴等穴位的摩擦和刺激,可达到疏通头部及全身的经络,改善头部血液循环的目的。

方法:把双手当成梳子,五指微屈,以指腹接触头皮,力度稍大,从前额到枕后、颞侧及头顶来回做梳头动作,以此对头皮进行梳理摩擦,直至头部皮肤有温热感为止。

别小看这个小动作,它不仅能滋养发质,坚固发根,减少脱发,醒脑提神,而且还有止痛明目,缓解头痛和预防感冒的作用。

揉按耳穴,保护视力

人的耳朵上穴位众多,它关联着五脏六腑,经常对耳穴进行按摩,不仅可以治疗失眠,还能有效地保护视力。

方法一:用拇指和食指对耳垂进行下拉、上提、拿捏和按揉,至耳垂皮肤发热为止。

安神收心 提高睡眠质量

很多人也想早点睡觉,但就是睡不着,其实,睡好觉的诀窍就是睡觉的时候把自己的心神收回来。孔子曾经说过:“食不言寝不语。”这里并不是说在吃饭和睡觉的时候绝对不能说话,而是在做着两件事情的时候一定要把心神收摄下来,让心保持安静,因为说话不但要耗费神气,还会使人心不得收摄。让身体有限的气血过于分散,不能全部用于最重要的事情上去。睡觉的时候收摄心神,思维杂乱势必会影响睡眠,勉强睡着也会有失眠多梦的现象。

平时应对来自工作和生活中的各种事务和烦恼,如果睡觉也在思考问题的话,睡眠质量肯定不好,人休息不好了,自然没有精力去处理别的事务。所以不管外面有多少事情、多少麻烦,一旦到了睡觉的时候,马上不去想,把心思收回来,心神安静下来了,人也更加容易睡着。觉睡好了,身体养好了,人也有精力处理生活中繁琐的事务。让心神安定下来的方法有千百种,总之只要找到适合自己的,安定了心神,何愁睡不好觉呢。

据新华网

方法二:用拇指和食指沿着耳轮由下向上,由外向里,慢慢揉捏、点压,动作宜轻柔缓慢,直至耳朵温热为止。

方法三:用拇指和食指夹住耳朵最里侧,反复上下摩擦搓揉,至耳朵发热为止。

以上三种方法都是通过拿捏、搓揉或牵拉等对耳部的各个穴位起到摩擦和刺激作用。不仅能有效地明目提神,还能很好地治疗头晕头痛及耳鸣等症。

掌擦涌泉,呵护健康

俗话说:“若要老人安,涌泉常温暖”,意思是说如果每日坚持摩擦搓揉涌泉穴,可使老人精力旺盛,体质增强,从而提高防病抗病能力。

方法:涌泉穴位于足掌前1/3,屈趾时的凹陷处。用手掌来回摩擦该穴位至脚部发热,能起到补肾明目、滋养脏腑的作用。不仅可以缓解视物模糊,腰腿酸软无力、失眠多梦、头晕头痛等症,还能有效地治疗耳鸣耳聋、哮喘及大便秘结等50多种疾病。

据新华网

蔬果养生食疗歌

万物蔬菜养生宝,饮食多样经君调。白菜利尿解毒素,黄瓜减肥有成效。萝卜消食开脾胃,蘑菇抑制癌细胞。清热解毒马苋草,盐醋消毒消炎好。韭菜温中开胃口,又能补肾暖膝腰。夏吃丝瓜通脉络,芹菜能降血压高。苦瓜良药降血糖,葱姜热汤治感冒。花生能降胆固醇,生梨饭后化痰好。木耳抗素中葷,莲藕除类解酒妙。鱼虾猪蹄补乳汁,鸡牛羊肝明目好。山楂减肥除疝气,山药益肾降糖尿。利肠通便食猪血,气短虚弱吃山药。营养丰富胡萝卜,常吃身体不显老。紫茄祛风通经络,禽蛋益智营养高。常吃瓜子美容颜,多食芝麻抗衰老。柿子止咳润心肺,解酒醒酒有妙招。健胃益气吃葡萄,秋吃悦色人不老。辛辣蒜头杀病菌,抑制菌癌猕猴桃。助阳补肾食韭菜,腰膝不痛有疗效。海带预防白血病,去脂降压也很好。赤豆解毒医疔疮,绿豆解暑降温好。老年便秘芦荟好,妇女美容不易老。白菊明目又平肝,黄菊泡茶把热消。高压低压荠菜花,眼底出血荠菜熬。金针花蕾治黄疸,清心降火榆钱好。萝卜化痰消胀气,瓜豆消肿又利尿。红枣补气养心血,熬粥加枣皮肤好。生津安神属乌梅,润肺乌发吃核桃。香蕉通便解胃火,吃葱蒜蚊虫不咬。预防中风食紫菜,护脑血管土豆好。湿疹瘙痒用花椒,常吃洋葱除病灶。菠菜含铁补血药,预防贫血防衰老。枸杞全身都是宝,延年益寿离不了。老年莫忘吃红薯,通便防癌有奇效。苹果预防冠心病,降压减肥似良药。清热解毒吃香椿,健脾理气效果好。坚持常食西红柿,黑斑雀子自然消。健身益体无花果,果叶药用价值高。咽喉肿痛泡茶饮,痔疮脱肛熏洗好。镇咳祛痰食冬瓜,水肿肾炎也治好。南瓜消炎补益气,养生祛病非常妙。

据新华网