

身体总怕冷,可能是阳虚



我们身边总有些人特别怕冷,哪怕是秋老虎的季节,别人热得大汗淋漓,恨不得24小时空调不停,但这些人吹风扇就觉得很冷,更是不敢开空调,稍不小心遇冷就会感冒。医生提醒,这些人多是阳虚体质。那么阳虚体质该如何调理?听听医生的建议。

如果长期熬夜,很容易耗伤阳气,同时早上太晚起,也会封杀阳气,使阳气不发。早起指的是早上5点到6点。

中医认为,睡眠是一大补,早睡早起最佳的时间是晚上9点睡,早上的5点到6点起是最好的。都市人最晚不可超过晚上11点睡,早上起床最晚不能超过9点,否则,睡再长的时间也没用。晚间的补阳段是晚上9点至凌晨3点。实在难做到,可以尝试早起,早醒让阳气升发,然后再补眠一个小时左右,但最迟不能超过9点起床。

【早起运动】早上是阳气升发的时候,早起有利于阳气的升发。中医说动则生阳。运动可以鼓舞我们的阳气,对于阳虚的人,早上运动更加有利。阳虚的人适宜做一些发汗不多的运动;普通人没有阳虚的症状,适当做一些运动出汗是比较好的。

【多晒背】阳虚的人要适当晒太阳,尤其是对着背部晒太阳,因为我们背部有督脉,其乃“阳脉之海”。夏天早上9点左右对着督脉晒就可以补充我们的阳气,秋冬可以稍微晚一点等太阳暖一点再晒。

【午休10分钟】建议中午时可以午休

10—15分钟。可以躺下来睡一会儿,或者是闭目盘腿打坐,打坐更有利于阳气聚集在我们体内。

【别吃太饱】长期吃得过多过饱也容易伤脾胃,脾胃是我们生化气血的脏器。

【少吃冷饮寒食】如果夏天进食很多冷饮、雪糕、凉茶,就容易把大量的寒气带入体内,体内就会消耗我们的阳气作出一个平衡,所以夏天这个时节是最容易伤阳气的。阳虚的人少吃寒凉的食物,寒性的药物也不适宜久服,最好在医生的指导下服用。

【在空调房内注意保暖】在空调房里面要注意保暖,特别是腹部、腰背部和下肢,要着重披披肩、穿丝袜或用毛巾盖一下膝盖。女士穿露脐装、超短裙,还有男士穿短裤,长期在空调房里吹风,容易导致阳气受损。

【适当吃补阳食物】要多选择吃补阳的食物,姜是首选。可以用来做调料,也可以用白醋浸鲜姜,或者选择辛辣味的香料,辣椒、花椒、胡椒、姜葱蒜,阳虚的人都可以适当吃多点。肉类可以选择牛肉和羊肉,阳虚的人夏天也能吃羊肉来适当补阳,前提是要看阳虚的程度。假如吃了觉得口苦,就要考虑是不是自己辨证错,补多也容易上火。

蔬菜可以选择韭菜、洋葱、秋葵、南瓜。肾阳虚的人可以适当吃坚果类的腰果、核桃、松子等。水果可以吃龙眼、樱桃。可以做韭菜牛肉夹、元肉栗子小米粥、黄芪乌鸡红枣汤、山药煮羊肉,这些都可以作为补阳的药膳。同时要注意多些吃蔬菜,要避免进补过度而上火。

据人民网

便秘与厚腻饮食、情志不畅和缺乏运动有关

中医清肠有三法

日常生活中,有的人常出现口气重、咳嗽经久不愈,面部黄褐斑、痤疮、脓点四处开花,疮疡久不愈合等症状,究其原因,与肠中积便有很大关系。

便秘导致体内毒素沉积,已经成为影响身体健康的重要因素。便秘首先与厚腻饮食有关,有些人无辣不欢,常食多盐厚腻的食物,肠胃积热后,耗伤了津液,慢慢肠道干涩燥结;有些人喜欢吃寒凉生冷,如柿子、海鲜,耗伤阳气,阴寒之气聚集体内,凝积了肠道。其次,便秘与情志不畅和缺乏运动有关。现代人压力较大,常思虑过度或久坐少动,容易导致大肠气机郁滞。

身体时时会产生毒素,如果肠道不清,长期便秘,容易肥胖体臭,产生消化道疾病,脏腑功能也会下降。预防便秘,中医清肠有三法:运动、按摩和饮食。

运动清肠法

在全身运动的基础上,重点加强腰腹部的拉伸和扭转,例如弯腰深俯、走猫步等;采用腹式呼吸,吸气时小腹徐徐鼓气,呼气时小腹慢慢收回,腹部一起一伏,能够增加肠运动;做仰卧起坐,增加腹肌力量,提高排便功能。

按摩清肠法

可采用坐位或仰卧位,自然呼吸,双手叠掌置于脐腹部:以肚脐为中心,顺时针方向摩72圈,然后起身散步片刻,同时,配合按摩天枢穴(肚脐左右两边旁开三横指处)效果更好。可用食指和中指按摩该穴,呼气时按压,吸气时放松,10次为一组,可做两三组。

饮食清肠法

分别选用淡盐水、赤小豆或醋泡黑豆等。按照中医学子午流注理论,早晨5点—7点,手阳明大肠经气血最为旺盛,在这个时段温服200毫升左右的淡盐水最有清肠效果;赤小豆的功能是利水消肿、解毒排脓,建议用赤小豆煮水或者熬粥;醋泡黑豆加上蜂蜜,每天吃3—6颗,可以达到清肠效果。此外可使用一些药食两用的中药如鸡内金、铁棍山药、莱菔子煮水代茶饮,山药有滋补脾阴、养肾的功效,是临床常用养胃清肠的要药。(以上药物请在专业医务人员指导下服用。)

据人民网

养阴润肺说百合

百合,别名白百合、药百合、百合蒜、蒜脑薯。为百合科植物卷丹(卷丹百合)、百合或细叶百合(山丹)的干燥肉质鳞叶。秋季采挖,洗净,剥取鳞叶,置沸水中略烫,干燥。

干燥肉质鳞叶呈长椭圆形,长2厘米—5厘米,宽1厘米—2厘米,中部厚1.3毫米—4毫米。表面类白色、淡棕白色或微带紫色,有数条纵直平行的白色维管束。顶端稍尖,基部较宽,边缘薄,微波状,略向内弯曲。质硬而脆,断面较平坦,角质样。无臭,味微苦。

食性特点

百合鳞叶淀粉含量达70%,干鲜均可供食用,以鲜百合为主,现全国大部分地区亦有干品应市,以浙江、江苏、湖南、湖北等地应用较多。百合是中国传统的出口特产。

中药药性

性味归经:甘,寒。归心、肺经。

功能主治:养阴润肺,清心安神。用于阴虚燥咳,劳嗽咯血,虚烦惊悸,失眠多梦,精神恍惚。

使用禁忌

风寒咳嗽、中寒便滑者忌服。

药膳食补

二合糯米粥

百合50克,核桃10个,红枣10枚,糯米适量。先将核桃去壳取肉,保留红色核桃衣,用清水洗净;百合、红枣分别洗净,红枣去核;糯米用清水淘洗干净,将以上诸物一起入锅,加入适量清水。先用

大火煮至水沸,改用小火继续焖煮,至糯米开花成粥。加入调味料即可食用。

诸物合用,有滋补肝肾、止咳平喘等作用。适用于老年慢性支气管炎、咳嗽等见肺肾气虚者。健康人食之可补益肝肾、强壮身体、增加抵抗力。

百合莲藕炖排骨

猪排骨8块,莲藕1节,百合30克,葱半根,姜2片,盐适量。将排骨洗净,冷水下锅焯水,捞出备用,莲藕去皮切滚刀块。砂锅里加水烧开,加入焯过水的排骨及切好的莲藕、葱和姜,大火再烧开,转小火炖1小时。加入盐,再炖10分钟,关火放入百合,百合变透明即成。

本菜品具有补虚润肺、润肠通便功效,是老幼妇孺、体弱多病者上好的食品和滋补佳品。

百合鸡米饭

母鸡1只,百合60克,粳米60克。将鸡宰杀后去毛与内脏。粳米、百合洗净放入鸡腹中缝合,加生姜、椒、盐、酱油少许调味,用水煮熟。开腹取百合、粳米作饭,并饮汤食肉。

本菜品具有补气养血、健脾养心功

效。适用于调治产后虚羸少气、心悸、头晕、少食等症。

百莲酿藕

鲜藕500克,百合15克,莲子15克,橘红15克,薏米15克,芡实15克,糯米125克,蜜樱桃30克,瓜片15克,白糖500克,猪网油60克。将鲜藕粗壮部分削去一头,内外洗净,用竹筷捅透孔眼。将淘洗过的糯米由孔装入并填紧,用刀背敲拍孔口,使之封闭不漏。放锅中煮熟,捞入清水中漂起,削去外面粗皮,切成6毫米厚的圆片。莲子去皮、心,同薏米、百合、芡实装碗中,冲洗净,加清水适量,上笼蒸熟烂。瓜片、橘红切片,蜜樱桃对剖。猪网油修成方形,铺于锅内,蜜樱桃随意排成花纹图案,相继放入瓜片、橘红、薏米、百合、芡实、莲子等;藕片摆成图案,撒入白糖,上笼蒸至极烂,翻于圆盘,揭去网油。其余白糖收成糖汁挂上。适量佐餐食用。

本菜品具有清热润肺、养心安神功效。适用于肺虚久咳、热病烦渴、水肿、遗精等病症。

据人民网