

戴对饰品能帮助养护气血

阅读提示

据考证,人类最原始的首饰可追溯到遥远的石器时代。佩戴饰品与中医养生也有关系,正确地佩戴饰品有助于养护气血。

汉代乐府诗《陌上桑》中有这样的诗句:“头上倭堕髻,耳中明月珠。”据考证,人类最原始的首饰可追溯到遥远的石器时代。佩戴饰品与中医养生也有关系,正确地佩戴饰品有助于养护气血。

玉镯可对穴位进行“微刺激” 国人内心或多或少都有玉石情节。佩戴玉石类手镯,会经常触及腕部的内关穴、外关穴、列缺穴等。因为玉石有较大的硬度和密度,碰触这些穴位可起到“微刺激”作用,从而达到疏通经络、运行气血的养生功效。

沉香有行气益肾功效 沉香清柔甘醇,利于摄定心神,可以帮助人们快速凝神静气。《本草通玄》言:“沉香,温而不燥,行而不泻,扶脾而运行不倦,达肾而导火归元,有降气之功,无破气之害,洵为良品。”沉香味辛、性温,有行气止痛、温中止呕、温肾平喘的作用。因其性温燥,故比较适合受凉腹泻、哮喘的阳虚人群佩戴。

戴香囊可有助防病毒 有些人还喜欢佩戴香囊。一般而言,香囊内可放置白芷、乳香、香附、芸香、花椒、艾叶、佩兰、藿香、

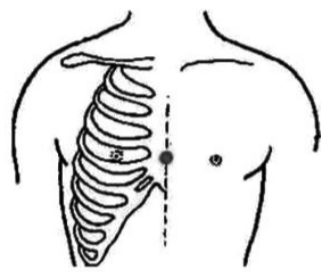


石菖蒲、菊花、薄荷等。古人常佩戴中药香囊用于防疫,唐代孙思邈的《备急千金要方》中就有这方面的记载。中药香囊中的药物大都具有浓烈的芳香味,能起到防疫除秽、行气开窍等功效。香囊既可以作为饰品美化服饰,又对健康有积极意义,一举两得。

(据《快乐老人报》)



按摩穴位 调养心神



膻中穴

立夏后天气渐热,老人容易出现烦躁不安、情绪波动的情况。此时,老人不妨多按摩有助静心的膻中穴。

膻中穴 位于前胸部,在两乳头连线中点处。《黄帝内经》有云:“膻中者,臣使之官,喜乐出焉。”意思是说,膻中穴是心包经的令官,如果出现胸闷、心郁的情况,按摩这个穴位可驱散心中的郁闷之气,让心情愉悦。

按摩方法:用中指指腹点揉该穴,以顺时针和逆时针交替点揉。点揉的力度要适中,手法均宜匀、柔和,不要过度用力。每天早晚各按摩膻中穴1次,每次点揉3~5分钟即可。

(据《老人报》)



立夏重养心 午睡更安神

立夏节气一到,意味着夏天即将来临。此时的温度明显升高,老人容易出现头痛、失眠、烦躁、精神萎靡等心神不宁症状。

适当午睡 广州中医药大学第三附属医院内科主治医师孙德宣表示,立夏后昼长夜短更明显,此时老人要顺应自然界阳盛阴衰的变化,睡眠方面也应相对晚睡、早起,接受天地的清明之气,但需注意睡好“子午觉”。

老人尤其要适当午睡,以保证饱满的精神状态以及充足的体力。一般来讲,11点到13点是进行午睡的最佳时间,以休息30~60分钟为宜,时间不宜过长。

清淡饮食 孙德宣认为,因立夏处于春夏之交,老人难免会变得烦躁、易上火,食欲也会有所下降。此时,饮食应清淡易消化,以富含维生素的食物为主,并多食用莲子、百合、红枣等养心安神之品。

(据《老人报》)



冬瓜皮百合汤降尿酸

高尿酸血症人群逐年增多,在此推荐一个简便易行的降尿酸食疗方——冬瓜皮百合汤。

取百合30克、冬瓜皮250克,加适量水一起煎煮30分钟,取汤每日早晚服用,每次100—200毫升。两者均为药食同源的食材。百合具有润肺止咳、清心安神的功效。药理研究显示,百合富含百合多糖、百合苷、百合秋水仙碱等成分物质,具有提高免疫力、降尿酸、止咳平喘等作用。冬瓜皮具有利尿消肿、清热的功效。二者合用,可祛除痰浊及毒热,促进尿酸排出。

(北京市宣武中医医院急诊科主任 李艳如)



我的养生四句话

我已是84岁的人了,耳不聋眼不花,腰杆挺直。我也没什么秘诀,归纳起来就四句话:保养经络深呼吸,早睡早起干活忙,饮食随意极平常,骑车下棋看报章。

每天早晨起床后,我第一件事就是穴位按摩。结束穴位按摩后,我就对着窗外,深呼吸七八分钟,然后沿着经络走向,用右手掌从左胸拍打至左臂内侧,直至掌心;从左手背沿手臂外侧拍打至头顶;再从头顶经腋下,沿大腿、小腿外侧拍打至踝关节。换左手,从踝关节内侧,沿小腿、大腿内侧拍打至腹部。拍打完左边拍右边,连续拍打三遍。

我起居注重规律,睡眠质量好,一般早上六点左右起床(冬天稍晚),晚上九点左右睡觉,还坚持睡午觉。白天我是闲不住的,常主动寻些轻活干,不是扫地,就是倒

垃圾、擦门窗、打扫公共楼道。

我的饮食极其平常,早餐除保证吃一个鸡蛋外,基本是用红薯、芋头或南瓜煲粥喝,有时会喝牛奶,吃些馒头、面条。午餐坚持多吃蔬菜少吃肉,高兴起来就喝一小杯白酒。我把晚餐称为“乞丐餐”,吃得很简单。为了不刺激肠胃,我每顿只吃七八分饱,两餐之间吃点水果。

早餐过后,我常骑着自行车上街买菜,之后再老年活动室,浏览当天的报纸,了解国家大事。下象棋也是我的爱好,每逢对手,定要杀个难解难分。

多年来,我一直坚守着养生四句话,从未生过大病,极少感冒,高血压、前列腺增生等疾病症状也有所缓解。现在,我把自己的养生经验分享给老年朋友,希望大家都能健康长寿。

(市外 何汝文 84岁)