

秋季保健重在养肺

中医认为,燥主秋令,且燥邪易伤肺。根据中医五行学说,五脏在秋应肺。因此,秋季保健重在养肺。

人体吸入空气中的污染物,轻者可引起支气管、肺泡的炎症,重者可引起中毒甚至癌变。因此,秋日应经常开窗通风换气,每日早晚可选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的沉积物、污染物,减少肺部损害。

中医认为,肺与大肠相表里,大便秘结可诱发或加重慢性支气管炎等肺部疾患,又可诱发老年性痴呆。因此,通利大便既可以降肺气、泄浊阴、预防衰老,又可防治慢支、咳嗽等。所以,平时应多喝水,多

吃新鲜蔬菜与粗粮,多做腹部按摩。

笑口常开不仅是治疗百病的良药,也是促进体内器官年轻的灵丹,对肺尤其有益。欢笑或唱歌时,胸肌伸展,胸廓扩张,肺活量增加,可促进肺内气体的交换,从而消除疲劳,解除抑郁,抛开烦恼,有助于恢复体力与精力。

秋季每日至少要比其他季节多喝500毫升水,以保持肺与呼吸道的正常湿润度。也可直接将水吸入呼吸道,方法是将热水倒入杯中,用鼻子对准杯口吸入,每次10分钟,每日2至3次。

中医认为,燥为阳邪,易伤津损肺,耗伤肺阴,因此秋季应注意食疗以润肺,百合、银耳、荸荠、山药、秋

梨、芡实、蜂蜜等有滋阴润肺作用,冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用,不妨常食。

秋季进补是中国人的传统习俗,除食补外,可选择一些具有养阴益肺作用的中药以补肺,如明党参、北沙参、太子参、玉竹、东阿胶、西洋参、燕窝等,可泡服、煮粥,或与肉食类同炖服食。

强健肺脏的最佳方法是适当的体育锻炼。慢跑、散步、打太极拳等运动,可以改善呼吸功能、增加血液循环、增强心肺功能。

据《人民日报》

预防“妈妈手”,这几招练起来



妈妈手,医学上称之为腱鞘炎,或狭窄性腱鞘炎,是手部一种常见的疾病。之所以叫妈妈手,是因为新手妈妈长时间抱娃,或抱娃姿势不当,导致手腕部的肌腱与腱鞘不断摩擦、劳损,发生炎症。妈妈手当然也不是妈妈的专利,长期抱宝宝的爸爸、爷爷或者奶奶也会得这种病;不要忽略长期玩手机、长时间用双手重复一个动作,亦是这种病的诱因。

一个动作知道你是否中招

出现妈妈手时,最常见的症状是手腕部靠近大拇指的部位感到疼痛,特别是在转动手腕或握拳、抓握东西等使用手腕或拇指的时候。多数人指出疼痛在手腕内侧突起的骨头处,部分人仅仅感觉手部关节处很别扭,关节运动时感到酸胀或感觉使不了劲,它可能来得很突然,也可能是逐渐加重。严重一些

的,可感觉受累手指活动受限。

归纳起来,一个很简单的方法可以帮你判断是否患上了妈妈手:手握拳将拇指包在另外四只手指下,手腕再向小指方向摆动,如果您感觉手腕拇指侧有明显的疼痛,那么,很可能您已经被妈妈手缠上了。

功能锻炼操在家练起来

腱鞘炎是属于一种劳损性的疾病,平时一定要避免过长时间、不合理或反复地劳累你的手指与手腕,避免长时间寒冷刺激(如冷水洗刷、空调温度设置过低等),并注意放松与休息,以减少腱鞘损伤的机会,避免腱鞘炎的出现。

讲解几个锻炼手功能的步骤,妈妈们不用上医院也可以进行治疗:

掌面朝上,大拇指尖放在第四指的底部,然后拇指从手掌上垂直抬起,保持拇指伸长约6秒,然后松开,重复8-12次。

5个手指并拢,将一条橡皮圈套在手指外侧,然后用力撑开,各手指均感觉受力,保持5秒后放松,重复8-12次。

伸出你的手臂,就好像你要和别人握手一样。拇指弯过手掌,在另一只手的帮助下轻轻地向下伸展你的拇指和手腕。你会感觉到手腕拇指侧的伸展。保持至少15-30秒。重复2-4次。

手掌朝上伸出你的手臂。在你的手上握住一个小哑铃(用小易拉罐汽水代替),把你的手腕向上举起来。你会感到手背有一种伸展的感觉。慢慢降低你的手腕,使重量回到原来的位置。做2组各15次。

通讯员 李浚豪

2021年丽水“国庆”车展

到万地看车展

10月1日-3日

部分参展品牌

排名不分先后



主办:丽水日报报业传媒集团 丽水广播电视集团 丽水市汽车商会

承办:丽水市汽车商汇车展服务有限公司 协办:中国银行 中国银行股份有限公司丽水市分行