

晚不睡早不起不利健康

中医认为,耗损阳气的途径很多,但补充阳气的根本途径是睡眠,因此,睡眠不顺应天时,特别是晚睡晚起,可谓“双杀”阳气。

现代人生活多元化,工作加班、夜间玩乐,熬夜晚起成为普遍现象。传统医学认为,天地运转到子时(晚11点至次日凌晨1点)时,阴气开始慢慢消耗,阳气开始生发,此时生命力是最强劲的。如果你顺势而为去睡觉,阳气就会迅速生发起来,护卫我们的身体。如果子时不睡,意味着不给阳气壮大的机会,再加上白天的消耗,会让体内阳气加速流失。因此晚11点前应就寝。而卯时(早上5-7点)人体阳气开始涌动,此时起床,少阳得以生发,是调动阳气的最佳时机。然而放纵睡到自然醒,会抑制阳气在白天的生发,变得昏沉,这就是为何有些人越睡越困的原因。

但有时,人们由于工作、学习

等原因不得不熬夜,如何将失去的阳气补回来?专家给出了以下建议:

卯时锻炼。锻炼能增强人体气血流通,使身体产生热量,缺失的阳气自然而然就会得到补充。锻炼时间最好选在早上阳气升发旺盛之时,即6-7点,长期坚持,效果立竿见影。

睡前泡脚。脚部分布着众多经络,睡前常泡脚能帮助人体补充阳气。此外,坚持此法还能促进血液循环,增强身体免疫力。经常熬夜晚起的人群,不妨多用这个方法弥补。

手指梳头。头为诸阳之会,凡五脏精华之血、六腑清阳之气皆汇于头部。早上醒来可以手指肚为梳,从额头向颈后反复梳揉50次,让头部血液舒畅,有利阳气生发,缓解熬夜后的疲劳和头痛。梳头时,重点揉梳“百会穴”(头顶正中),此处乃百脉所汇之

地。

温热饮食。熬夜后胃肠功能会变差,因此需要保持清淡饮食,宜食性质温热,具有补益肾阳、温暖脾胃作用的食物,如羊肉、鸡肉、核桃仁、海虾、猪肚、韭菜、肉桂等,忌食辛辣和油腻食物。

晒足太阳。补回耗损的阳气,还有一个比较简单的方法,就是晒太阳。阳光充足的午后,可以晒30分钟左右的太阳,再配合着午后小憩,能有效促进体内阳气生发。

春季食补注意啥

大地回春,万物复苏,人体阳气也随之充盈。春天气温开始上升,可进食一些有助于阳气升发的食物。

以五味而言,辛甘发散为阳,葱、姜、蒜、韭菜、香菜等辛味食物有助阳升发、温中散寒的作用。只是春为少阳之时,只宜助阳,不可过食大温大热之品,如羊肉、花椒、辣椒等,否则易生热助火,导致口舌生疮、大便秘结等症状。

酸味入肝,有助肝木更旺,容易克伐脾土,从而影响脾胃的消化吸收功能。因此,春季应少食酸味食物,适量进食米粥、山药、花生、大枣等性味甘温的食物。

“春吃芽、夏吃瓜、秋吃

果,冬吃根。”我国自古就有春日食春芽的习俗,有助于疏肝养气。其中,香椿是春季特有的“野菜”,口感鲜嫩、香味浓郁,富含维生素C、胡萝卜素等营养素,这个季节的餐桌上不能少了它。

本文推荐一个适合春季的食疗方。

韭饼

将50克猪肉切成小丁,入油锅炒至半熟,100克韭菜洗净,切段。二者混合后加入植物油、酱油、食盐拌匀。面粉加清水和好,分成若干小块,擀薄饼,夹馅,入烤箱或锅中烤熟即可。此方的功效是助阳气、暖腰膝,注意胃溃疡、十二指肠溃疡、胃炎、发热及疮疡者慎食韭菜。

怎样进行脚部日常检查

用棉签轻划皮肤:用一个软棉签轻划皮肤,看看自己是否能感觉到。如果感觉不够灵敏,就意味着当脚受到伤害时,它没有疼痛感或者没有足够的疼痛感让人体注意到脚受到了伤害,因此无法及时采取保护措施。

检查脚后跟:正常人大部分退变是脚后跟变短。如果脚后跟短了,那么走路的时候足前部就比脚后跟承受更大的力量,更容易出现足前部的茧子和疼痛。试试

扶着栏杆,站在台阶上,脚后跟向下放,有些人能放下来,有些人放不

下来,还会出现疼痛,即脚后跟跟腱出现疼痛,后两种情况说明跟腱短或不正常。

定期检查脚的情况:定期观察脚的颜色、宽度的改变,趾甲是否变厚、皮肤有无破损、脚的大小是否有改变。洗脚后要注意擦干脚趾间隙。剪脚趾甲时要注意不要剪得过深,以免损伤皮肤,糖尿病患者尤其应当注意。

食滞问题应引起重视

即可缓解。但对于一些暴饮暴食、大量喝酒或进食海鲜的人群,如果突发腹痛难忍、发热,腹部出现瘀斑、呕吐、腹泻等症状,就必须警惕急性胰腺炎发生,这时候必须及时就医。

做到以下几点,也能吃得快乐与健康:

拒绝不洁食物。不洁食物容易携带病原体,一旦被人体摄入,容易造成急性胃肠炎等。

规律饮食,使用公筷。《黄帝内经》提到,

饭后慢走,把胖赶走。饭后慢走有助于促进胃肠蠕动,减少食管反流,对于糖尿病或者肥胖人群还有助于控制血糖以及控制体重。

根据自己的体质,合理搭配。中医认为,每样食物都有偏性,在进食的时候一定要根据自己的体质进行饮食搭配。如虚寒型的人群,不能过度进食寒凉,如冰镇、瓜汤、菜汤等;而对于阳盛人群,要尽量避免进食辛辣食物等。

如何缓解眼部疲劳



干眼是现代入常见眼病,熬夜煲剧刷朋友圈的你,更应该注意。

正常情况下,眼睛表面有一层“泪膜”覆盖,如果泪液分泌量减少、泪液的质量发生改变或眨眼次数减少等原因,使眼睛不能足够湿润,泪膜稳态丧失,出现眼睛干涩、刺痛、异物感、黏稠感、睁眼困难、流泪、视疲劳、视力波动、畏光等症状,这就是“干眼”。

如何缓解眼部疲劳呢?医生的“锦囊”是——正确用眼:

重视眼部体检。

沉迷电子屏幕时,提醒自己多眨眼,正常情况下,每分钟眨眼在8-20次。

与电脑屏幕保持合适角度和距离。具体要求为:眼睛距离屏幕50厘米至70厘米,屏幕第一行字在视线约3厘米,手臂自然下垂时,座椅承托手臂80度到100度角,腰背贴近有承托的座椅,不要留空隙,膝盖微高过座椅,脚要着地,不要跷二郎腿。

少用美瞳,多选RGP(硬性透气性角膜接触镜),它不仅更清晰舒适,且镜片本身基本不吸水不吸水,可以减少泪液流失,保持眼球湿润。

定时远眺,坚持“20-20-20”规则,每隔20分钟,远眺至少20英尺(相当于6米)的地方,持续至少20秒(如有近视,远眺时记得戴眼镜)。

眼睛疲劳时可进行热敷,可以用温水、热毛巾、蒸汽眼罩等。

使用空气净化器,减少进入眼睛的脏东西。

不要熬夜,高度近视人群,有导致视网膜病变的危险,严重时甚至致盲。

较严重的视疲劳患者,需及时到医院就诊。

莲子心可缓解失眠
莲子可以很好的养心和安神,如果说长期失眠的人在睡觉之前可以坚持吃一些莲子或者是用莲子心来泡水,可以有效起到养心和安神的效

可以用黄花菜做食材,长期食用可以有效补充身体所需要的营养。同时还可以有效缓解情绪,改善长期失眠的症状。

柏子仁养心安神润肠道

失眠多梦试试食疗方

果,也可以很好的改善睡眠质量。

黄花菜缓解情绪

黄花菜在民间有另一个名字叫做安神菜,可见黄花菜有很好的稳定神经,改善睡眠的效果。长期失眠的人

在睡觉之前用一些柏子仁不但可以帮助肠道畅通,防止大量出汗,还可以有效调节失眠者的情绪,缓解失眠的现象。所以在每天睡觉之前也可以适当吃一些,可以有效的帮助安神。

国家卫健委发布的数据显示,我国已有超过2.5亿人正饱受脱发的困扰,平均每6人中就有1人脱发。其中,大批“90后”甚至“00后”也已经加入脱发的行列中。

临床上,针对不同的脱发类型,有对应不同的治疗手段,中医的分型也会有不同。专家提醒,当发现真正存在脱发问题时,应及时到正规医院对症下药,听从医生嘱咐,放松心情,配合治疗。日常护理时以下七招可以帮助减少脱发。

1. 注意洗发频率:一般一周洗发2-3次,夏季可适当增加次数,太频繁洗头会破坏头皮的调节功能;洗发的同时最好用指腹按摩头皮,既能保持头皮清洁,又能帮助头皮活血。此外,还需注意洗发用品的选择,不用脱脂性强或碱性洗发剂,这容易使头发干燥。

2. 尽量避免使用塑料梳子:塑料梳子易产生静电,会给头发和头皮带来不良刺激,最好选用木梳或牛骨梳,既能去除头屑,增加头发光泽,又能按摩头皮,促进血液循环。

3. 减少烫发、染发:烫发染发次数不宜过多,烫发剂和染发剂对头发的影响较大。反复烫染头发会使头发干枯、毛躁、容易断裂,也可能会引起过敏反应和头皮炎症,损伤毛囊,导致脱发。

4. 长发者平时避免将头发扎、箍得太紧,以防牵拉性脱发。

5. 头发要经常改变分缝位置,可以避免某一处头皮受到过度的刺激,减少脱发的发生。

6. 保证充足的睡眠,不要熬夜,还要保持良好的情绪,适当纾解精神压力,这些都是影响脱发的因素。

7. 饮食要均衡,多食蛋白质高、维生素含量丰富的食物,如奶类、蛋类、瘦肉、鱼、豆制品类、新鲜蔬果。头油较多者,多食一些粗纤维食品与杂粮。此外,要限制脂肪的摄入,如肥肉、猪油、动物内脏等,少食糖类食物和浓茶、不吃辣椒、生蒜等刺激性食物。



七招帮助减少脱发