

春季肝气最旺 冬季为肾所主

在古人看来,想方设法使人体与自然和谐,是保证人类在自然界中健康存在的根本。而这种“人与自然”的通应关系中,最明显的就是人体五脏与四季盛衰之间的一致性。《黄帝内经·素问·经脉别论》中提到:“故春秋冬夏,四时阴阳,生病起于过用,此为常也”。如果不遵循五脏的“自然规律”,身体就很可能“疲劳驾驶”,引发一系列问题。

心:夏季心气最旺

《黄帝内经》认为“心主神明”,心气旺则神清气爽,因此,这个季节出生的人往往性格外向、活泼好动、交际广泛。当然,如果心火太过,则火热之邪容易导致皮肤

疮疡等疾病;而过度使用,心气不支时则可能导致心气衰竭,带来心脏病等危险。

肝:春季肝气最旺

这个季节出生的人,由于肝气疏达,性格也往往最平和、理性。如果这个时间不护好肝,或者其他季节让它“过劳”,就可能导致肝气克伐太过,导致肝气无力升发而郁滞,进一步引起脾胃功能受损或情绪郁结等症。

脾:长夏时节应于脾气

以农历六月左右为主导。脾一方面主持着水谷的运化,另一方面控制着人体的肌肉四肢。如果脾被过度使用,很容易出现食欲不振、腹胀、腹泻等,而倦怠、乏力

等症状,也多由脾气被湿热所困所致。

肺:秋季为肺所主

到了秋季,肺脏最累也最容易受外邪所伤。肺主呼吸之气,这个时候感冒、支气管哮喘、慢性支气管炎等呼吸系统疾病往往大量增加,需要格外注意呵护。

肾:冬季受肾的影响

冬三月,人体处在肾的功能影响之下。肾在人体代表着生命之气,凡生殖、发育均由肾所主。如果此时不注意给五脏“减负”,让它们跟着自然界“冬眠”,就很容易使阳气郁闭不通,引起气血阻滞,导致手足发冷、四肢疼痛,甚至心脑血管病。

搜狐健康 2014.1.15

富豪们的养生法子——不富贵

1月7日,“电影大王”邵逸夫逝世,享年107岁。邵逸夫一生致力慈善,可谓富豪中的寿星公、慈善星。和他相似,不少富豪都颇有养生心得。

香港娱乐业大亨 邵逸夫

秘诀:勤奋工作 + 笑口常开 + 每天练功。年逾百岁,邵逸夫却一直步履稳健、思维敏捷。曾有人请教他长寿之道,邵逸夫笑答:“一是勤奋工作,二是笑口常开,三是每天练功。”

邵逸夫曾说:“我的最大乐趣是工作。”的确,邵逸夫在90岁以前,还每天坚持上班。他认为,晚年小劳是有益健康的,但应量力而行。邵逸夫的妻子方逸华还透露,邵逸夫因为喜欢和年轻人交流所以长葆身心愉悦。此外,每天练气功是邵逸夫必修之课。他每天早晨5点起床,练功两个小时,步不乱、气不喘。他说:“因为我练气功,睡眠质量很好,每天睡6个小时就

足以解除一天的疲劳。我的养生之道在于持久地坚持运动。”

香港珠宝大王 郑裕彤

秘诀:工作朝十晚六 + 陪伴家人。已89岁的郑裕彤格外注意饮食起居的规律,给自己定下了铁律戒条:“即使偶有夜生活应酬,也尽量在午夜12时前赶回来休息。”因此,即使等待处理的事情再多,郑裕彤总是保持着朝十晚六的工作节奏,除非特别重要的事情才会加班到晚上八九点。

常年奔波在外的郑裕彤家庭观念很重,他坦称,家庭幸福是他最为珍惜的东西。郑裕彤每次回家第一件事便是和孙子们嬉耍,还经常和孙辈一起唱卡拉OK或者和夫人周翠英一起唱上一两个粤剧段子。和家人共享天伦是郑裕彤保持心态年轻的秘制“养心汤”。

台湾房地产商 赵藤雄

秘诀:赵氏养生操 + 苦茶油拌面线。

今年70岁的赵藤雄说自己每年健康检查的结果“没有90分也有80分”。身体康健的他却在38岁时被医生预言“活不过3年”。

原来年轻时,赵藤雄工作一忙,就不注意身体——酗酒、一天两包烟、整宿不睡觉。38岁那年,他感到身体不适去看医生,一检查,医生摇头说:“全身除了心脏还在跳,其它器官都有问题。”从那时起,赵藤雄戒了烟酒,开始钻研养生大计。

多年来,他自创了一套赵氏养生操,即从脸部开始,沿着鼻翼、双颊、眉心、额头、耳后一路按摩。接着用左手敲右背,右手敲左背,轻柔地敲遍五脏六腑之后,双手抱圆,闭目吐纳,慢慢放松。另外,赵藤雄喜食苦茶油拌面线。他介绍,“面线好消化,而苦茶油降火”,长期食用,可以预防心血管硬化。

《快乐老人报》2014.1.9 文 / 王金跃 游智文

6个习惯提高记忆力

随着年龄增大,你是不是发现自己忘记的事情越来越多?《美国退休人员协会杂志》最新刊文,只要改善生活习惯,就能让你的大脑保持良好的记忆力。

1.晒太阳。美国纽约西奈山医学院记忆增强计划执行主任史威尔医师建议,多外出走走晒太阳。因为阳光能促进神经生长因子,使神经纤维增长。现在已有专家研究晒太阳的量是否与认知障碍症的发展有关,虽暂无定论,但每天接受阳光照射,至少能形成较好的睡眠模式,不容易忧郁。

2.健走。有氧运动可使心跳加速,而且有些动作需要协调四肢,能活化小脑,促进思考,提高认知和信息处理的速度。

有氧运动很简单,健走即可。美国伊利诺大学研究发现,只要每周健走3次、每次50分钟就能使思维敏捷。

3.冥想。减少焦虑,改善脑部血流量。美国清晰大脑网站提供一个冥想法:闭上眼睛、大拇指按小拇指,想象运动后美好的感觉,深呼吸30秒。然后大拇指按无名指,想象任何喜欢的事物30秒,然后再按中指回想一个受关爱的时刻30秒,最后按食指回想一个美丽的地方30秒。

4.挑战自己。美国神经学家佛杜希认为,“人们需要停止抱怨,意识到自己可以记住很多事情!”他开出的药方是:尝试记

住新闻台早中晚不同的新闻播报员的名字,或者记住你喜欢的球队中除了核心球员以外其他人的名字。

5.主动和别人打招呼。主动打招呼不但有助于人际互动,降低忧郁症的风险,而且为了主动打招呼,需要记住对方的名字与外貌特征,因此有助于提高脑力。美国精神病学家加里博士认为,散步时和朋友聊天也有同样的功效。

6.多吃绿色食物。绿色食物,主要是叶菜类蔬菜,能帮助你抵御认知障碍症,降低记忆力丧失的风险。此外,美国哥伦比亚大学的研究发现,鱼肉、坚果和橄榄油也有同样的功效。

《生命时报》2014.1.8 文 / 聂玮

17个长命百岁妙招

健康长寿是古今中外人们不懈追求的目标。在科技高度发达的今天,如何强身健体、延缓衰老已经成为许多学者倾注毕生精力研究的课题。当然,如果能够坚持正确生活方式,那么延长寿命也可以轻松做到。

俄罗斯“大图网”就为读者提供17种简单有趣的生活方式,能够助您健康长寿,享受幸福生活!

1、追求更好的物质生活

众所周知,只有拥有充足的物质财富,才能享受到营养饮食、良好的医疗条件以及丰富的业余生活。英国学者研究发现,富人体内DHEA-S激素水平高于平均或低收入人群。这种激素有助于降低患心血管疾病的风险,改善记忆力,延年益寿。

2、多与女性相处

有研究表明,与女性接触较多的男性寿命更长。幸福的婚姻能够改善生活质量、延缓衰老,这一点毋庸置疑。

3、结婚

一项针对5亿名男性的调查研究发现,已婚男性的平均寿命比单身汉长10年。而已婚妇女较未婚女性平均寿命长4年。而婚姻对男性来说尤其

有利。

4、营养膳食

合理膳食绝对是保持健康的重要一步。此外,研究还发现,被喂食油腻食物的老鼠其后代患乳腺癌的几率比普通老鼠更高。

5、适量饮用红葡萄酒

红葡萄酒果皮中含有丰富的白藜芦醇,该成分对心脏病、中风、糖尿病等病症均有防治作用,还能延缓衰老。

6、合理性生活

在接受调查的众多中年男性中,性生活正常的男性,其平均寿命是其他人的两倍。

7、使用牙线

虽然听起来有些奇怪,不过使用牙线确实可以降低患心血管疾病的风险。这一做法能够预防牙龈问题,防止牙龈发炎或感染,避免有害细菌进入血液。

8、常开口唱歌

歌手很少去看医生,也很少感到压抑和沮丧。研究发现,唱歌有助于减压,还能锻炼心脏、肺部、腹腔和背部。

9、允许自己生气

能够突破压抑,表达愤怒情绪的人寿命更长。

10、保留一点儿赘肉

科学家在12年间对1万名成年人进行调查发现,略微超重的人比体重合格者死亡率更低。

11、做做家务

在家适当做做体力活是预防乳腺癌最有效的方式。

12、养一只小猫

13、使用欧式菜单,学习欧洲人的饮食习惯

14、居住在城市里

美国85%的长寿老人(超过100岁)都居住在城市里。在城市里他们可以接触到更多的智力开发性事物,享有更多的社会支持和医疗保障。

15、多摄入维生素D

维生素D有助于吸收钙质,促进骨骼强健。

16、感受希腊的独特风情

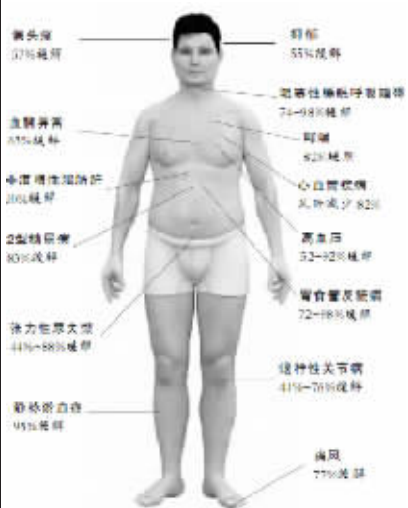
希腊伊卡里亚岛被称为“长寿岛”,岛上约有三分之一的居民超过90岁。

17、多跑步

每周至少跑步2.5小时。跑步是一种有氧运动,有利于降低血压,防止肥胖,提高免疫力。

环球网 2014.1.2

减重后,全身都受益



肥胖的人如果得了慢性病,减重是最有效的“处方”。研究显示,减重后95%的生活质量得到改善,5年死亡率降低89%。

《生命时报》2014.1.7

中药渣泡脚

煎服中药后的药渣人们一般都倒掉,其实,药渣中或多或少还残存一些药性,仍然可以“废物利用”,病人可以将自己的中药残渣加水煮热后用来泡脚。

用温水进行中药泡脚,药性经皮渗透,接受药渣轻微的物理刺激,可以起到辅助治疗的作用,还可以促进全身血液循环,加快机体各种代谢废物、各种毒素的有效排泄,活血通络、滋养容颜、改善睡眠。因中药方都是根据病人所患疾病对症下药的,故此利用煎过的中药渣泡脚也适合自身体质。

值得注意的是,泡脚可用40℃左右温水泡20~30分钟。

《当代健康报》2013.11.28 文 / 林汉文

冬天脸发烧 不是害羞是皮炎

专家介绍,出现这类状况的患者大多有两种原因,一是年轻人为了治疗脸上的痘痘、癣等,在脸上涂抹过皮炎平、肤轻松等含激素类药膏或激素类祛痘产品,诱发了激素依赖性皮炎;二是年轻人在购买护肤品或化妆品时图便宜,买了含有激素等成分的劣质或假冒产品,或在没有资质的美容院长期使用没有说明书和产品成分的产品,诱发了颜面再发性皮炎。

在以上这两种情况下,刚用过类似护肤、化妆品后,皮肤会变白、变细腻,但几个月或1-2年后,皮肤就开始变薄,尤其从冷的环境一进到热环境中,脸上会有很不舒服的灼热感。这是因为面部皮肤受到激素等成分伤害后,会变薄、血管通透性增高,肌肤敏感度也特别高,尤其能耐受低温而不能耐受高温,环境越热,扩张得就越厉害,脸就通红。

若出现了这种身处室内脸就发红发烫的情况,最好检查一下自己的化妆品、护肤品,成分和质量是否过关,如果确实如此,应暂停使用这类产品,让肌肤休整2-3个月或者半年,就会好转。

专家介绍,除停用对肌肤有害的产品外,还可用冷敷的方法帮助缓解肌肤的过敏状况,用浸泡过冷水的毛巾或纱布敷脸时,一次敷15-20分钟,对毛细血管收缩有帮助,若有时间最好一天敷两次,没时间的话可一天敷一次。也可以在医生的指导下,吃点儿脱敏药、抗组织胺药,或清热凉血、清热解毒的药物。

最后,还要提醒这类人群:饮食上也要格外注意,切忌吃辣、喝酒,因为辣子和酒精都会使血液循环加快,血管迅速扩张后会出现满脸通红的不适状况。

39 健康网 2014.1.7