

夏天是补肾好时机 温补肾阳 5招



很多人都会有一个认知误区,以为到秋冬之季才需要补肾,其实不然,夏天才是补肾的最佳时机。历代医家都非常注重“冬病夏养”,早在《黄帝内经》中就提出了“春夏养阳”,夏季人体阳气充足,气血流通旺盛,此时进行温补肾阳、散寒驱邪等调理,可加速祛除体内阴寒病邪,恢复人体阳气,增强机体免疫力,为秋冬储备身体能量,是治病求本的最佳时机。

中医认为,肾为先天之本,是五脏六腑的根基,诸脏之阳全赖肾阳以温养,为阳气的大本营。若肾阳不足,则会出现神疲乏力、精神不振、畏寒怕冷、四肢发凉、腰膝酸软、记忆力减退等症,大家可以通过以下几方面来温补肾阳。

1. 饮食起居勿贪凉。夏季天气

炎热,此时人们容易摄入大量寒凉食物,再加之空调温度过低,对阳气的升发非常不利,日久则会导致体内阳气虚弱,进而出现各种阳虚不适的症状。平时烹饪食物时可多加些生姜,生姜是药食同源之品,无论用于烹调美食还是入药都是一绝,可以说是家中一宝。中医认为,生姜味辛、性温,能散寒解表、温补脾胃。需要注意的是,如果有口燥咽干、眩晕耳鸣、失眠盗汗、大便干燥等阴虚火旺症状,则不宜服用生姜,以免火上浇油。

2. 多晒太阳。以晒背为主,借助自然界阳气来温通经脉。中医讲“背为阳”,和肾经关系密切的足太阳膀胱经的大部分穴位都分布在整个背上,是身体里的小太阳。

3. 适当运动。“动则养阳”,可依

据个人爱好、体力强弱选择有氧运动,如瑜伽、散步、慢跑、太极拳、八段锦、韵律操等。

4. 按摩腰部。双手掌相搓,以略发热为宜,再将双手置于腰间,上下搓摩腰部,直至腰部感觉发热为止。搓摩腰部,实际上是对腰部命门穴、肾俞、气海俞、大肠俞等穴的自我按摩。而这些穴位大多与肾脏有关。待搓至发热之时,可起到疏通经络、行气活血、温肾强腰的作用。

5. 按摩涌泉穴。足底的涌泉穴是一个重要穴位,《黄帝内经》中说:“肾出于涌泉,涌泉者足心也。”肾经之气犹如源泉之水,来源于足下,涌出灌溉全身四肢各处。经常按摩涌泉穴,可激发肾经经气、固本培元、调和气血。

吃黄色食物心情愉悦

五彩缤纷的大千世界会刺激人的感观,产生不同的感觉,食物也不例外。最近发表在希腊《地铁》杂志上的一项研究表明,人类能够本能地将黄色与喜悦的感情联系在一起,吃黄色食物时,身体会释放出高水平的幸福激素,从而产生幸福感。

心理学家认为,人的大脑从婴幼儿时期就与颜色产生了联系,其中,黄色可以刺激大脑左侧,即逻辑层面,因此左脑往往会将黄色理解为温暖而快乐的东西。对此,研究人员进行了一项问卷调查,在1000位不同年龄段的志愿者面前摆放数十种食物,测定他们大脑的反应。结果发现,70%的参试者很自然地将黄色食物与明快的心情联系在一起。具体来说,61%的人回答“煎蛋卷”是使心灵最舒适的食物,“奶酪通心粉”获得了55%的票数,接下来票数较多的是“香蕉”“薄煎饼”“半熟鸡蛋”。

针对这一研究结果,神经心理学家戴维刘易斯博士称,他曾对颜色与心情的关系进行过数百项调查,而此次,“黄色”食品唤来如此多的强烈积极情绪,完全出乎他的意料,让人感到震撼。他认为,在饮食领域,黄色食品甚至可以成为强有力的抗抑郁药。



老人用砂锅烧菜 食材更易被消化

老人的饮食不仅要美味,还要保证营养丰富,易吸收。

中国营养学会前任理事长程义勇说,老人用砂锅烧菜好处很多,砂锅是用黏土烧制而成的,老人用砂锅烧菜的最大好处就是使食材便于被消化、吸收。相比于其他锅,砂锅受热、散热更均匀,可长时间烹煮,适合需要用小火煨、焖、炖的食物,这样的烹饪方式可以让食物在100摄氏度的汤汁中逐渐变得松软、嫩滑,将食物中的大分子营养物质分解成小分子,使之更容易被人体消化、吸收。同时,在炖、煮豆子等膳食纤维含量较高的食物时,砂锅可让食材吸收充足的水分,更易咀嚼和消化,不会导致老人肠胃不适。

许多食物中含有丰富的抗氧化物质,例如维生素C、胡萝卜素以及多种酚类化合物等,这些物质正是老人身体非常需要的,而选用砂锅烹饪可以更好地保护食材中的抗氧化物质。如果用铁锅、不锈钢锅等金属材质的锅进行煎、炒、炸,抗氧化物质就会不同程度地受到高温破坏。

此外,中国人在砂锅中炖煮食物时经常把多种食材混在一起,例如小鸡炖蘑菇、土豆炖牛肉、猪肉粉条炖白菜等,这样的做法荤素搭配,有利于人体摄取更全面的营养。

刷毛过硬会损害牙龈,严重者可以造成牙龈出血。用软毛牙刷刷牙力量不好掌握,刷得太轻,食物残渣和细菌不易清除干净;用力过大,就会损伤牙龈,也会减短牙刷的使用寿命。每天都用的牙刷,你真的选对了吗?



5类特殊人群适合软毛牙刷

儿童。儿童牙龈组织比较细腻,上皮角化程度比较低,为了防止刷伤口腔内牙龈组织,要求儿童牙刷的刷毛细软,富于弹性。

孕妇。由于孕期激素水平的变化,孕妈的牙龈毛细血管扩张,弹性减弱,对各种刺激比较敏感,适合使用软毛牙刷。

高血压患者。部分服用降压药的患者年龄偏大、身体素质较差,血凝状况不好,而阿司匹林类降压药会影响血凝功能,此时患者在漱口、刷牙时稍微用力就会造成伤口。

因此,长期服用降压药的患者应改用软毛牙刷。

糖尿病患者。牙周病是糖尿病常见的并发症之一。糖友刷牙全程要“轻、慢”,在选择牙刷上也要特别注意,应选用软毛牙刷。

牙龈病变患者。一些有牙龈病变的人,在治疗期间,医生会专门叮嘱其选用软毛牙刷,治愈后,就可以选择正常的牙刷。

普通人选中硬度刷毛即可

一般口腔健康的人选择刷毛软硬度中等、刷头较小的牙刷较适宜。

刷毛过硬会损害牙龈,严重者可以造成牙龈出血。用软毛牙刷刷牙力量不好掌握,刷得太轻,食物残渣和细菌不易清除干净;用力过大,就会损伤牙龈,也会减短牙刷的使用寿命。

电动牙刷两类人慎用

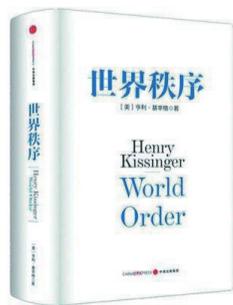
手功能有障碍的人,他们无法用牙刷对牙齿施力,电动牙刷比较适合此类人群使用,对于普通人,不特别推荐使用电动牙刷,两类人群应慎用:

儿童慎用。电动牙刷的频率和力度是固定的,由于儿童一时不能掌握合适的使用方法,容易损伤稚嫩的牙龈,使牙龈出现红肿等症状,严重者还会引发牙周炎,导致牙齿脱落。

牙周炎患者慎用。如果牙齿本身就不太好,比如有牙龈炎、牙周炎时,最好不要选择电动牙刷。

得了高血压还要换牙刷?
五类特殊人群应选软毛牙刷

推荐书单作品



《世界秩序》

内容简介

21世纪全球政治和经济版图发生着怎样的深刻变化?

后危机时代,在国际事务上呈现出哪些新的挑战?

中美大国关系迎来怎样新的格局和趋势?

中国又该如何抓住战略机遇,适应新常态,谋求持久稳定发展?

基辛格继《论中国》后,92岁高龄的最新力作让你一本书读懂当今世界格局21世纪国际事呈现出了新的挑战。以往历史上的多数时候,世界上各个不同区域奉行着各自的秩序规则——欧洲的均势秩序观,中东的伊斯兰教

观,亚洲多样化文化起源下形成的不同秩序观,以及美国“代表全人类”的世界观。在全球事务上,每个区域各行其道,结果导致了国际局势的紧张、混乱和无序。基辛格认为,地区秩序观之间的冲突是当今最重要的国际问题。在本书中,他系统梳理了各地区的战略逻辑和地区秩序观,从文化、宗教、地缘等综合因素解读了这些不同秩序观的形成、

冲突和合作,并结合网络科技等当前新的战略要素,解析了当下时局的挑战与机遇。他不仅将视野拓宽到全世界,而且将时间拉长到400年,集结了他60年外交生涯的理念精髓,可以说是一部大开大阖、谈古论今、求索国际关系治理之道的集大成之作。

