

立秋后重养肺,中医养肺七法学起来

立秋后,我们的日常养生应从“养心”逐渐变为“养肺”。中医学认为,秋令与肺气相应,秋天燥邪易伤肺,而肺为“娇脏”,既恶暖,又怕寒,肺外合皮毛,主呼吸,与空气接触。外邪侵犯人体,不管从口鼻吸入,还是由皮肤侵袭,都容易犯肺而致病。所以秋天养生,养肺护肺是关键,这可以为冬天减少呼吸系统疾病打好基础。

那么,养肺应该从何做起呢?下面为大家介绍养肺七法。

笑一笑——宣肺

中医有“常笑宣肺”一说。

对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑的同时,还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸通畅。

人在开怀大笑时,可吸收更多的氧气进入身体,随着流畅的血液行遍全身,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

深呼吸——清肺

适度的深呼吸动作有助于清肺。介绍两种比较简单有效的呼吸法——

腹式呼吸法:伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,这种呼吸方式的目的是增加肺容量。

缩唇呼吸法:快速吸满一口气,呼气时像吹口哨一样慢慢“吹”出,目的是让空气在肺里停留的时间长一些,

让肺部气体交换更充分,支气管炎病人可常做。

上述呼吸法最好每天早晚各练一组,每组次数可量力而行。

按摩操——护肺

按迎香穴,将两手指外侧相互摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩 60 次左右,然后,按摩鼻翼两侧的迎香穴 20 次,每天早晚各做一至两组。

叩肺俞穴,每晚临睡前端坐椅上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松,意守丹田。吸气于胸中,两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴(位置在背后第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处)数十下,同时抬手用掌从两侧背部由下至上轻拍,持续约 10 分钟。

这种方法可以舒畅胸中之气,有健肺养肺之功效。

常咳嗽——净肺

空气污染是我们每个人都无法规避的问题。

人体吸入空气中大量的污染物后,轻者可引起支气管、肺泡的炎症,重者甚至可诱发癌变。

因此,秋日应注意经常开窗通风换气,每日早晚应选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的污染物,减少肺部损害。

去登山——健肺

登山是立秋之后户外运动的不错选择。

登山能增强人体的呼吸和血液循环功能,使人的肺活量及心脏收缩力增大。

此外,立秋后郊游登山能使人吸收空气中更多的负氧离子,对人的神经系

统具有良好的营养和调节作用。

但是,有骨关节炎的患者不适宜进行此项运动。

重食疗——润肺

莲子、芡实、鱼鳔、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、山药莲子汤、芡实山药羹等也有养阴润肺作用,不妨常食。

多喝水——益肺

秋季气候干燥,容易使人体丢失水分。

要及时补足这些损失,每日至少要比其他季节多喝水 500 毫升,以保持肺脏与呼吸道的正常湿润度。

还可直接将水“摄”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 2~3 次即可。

(来源:《中医健康养生》)

冰箱里这 4 类食物不能久放,易诱发肝癌

有些人认为,只要食物存放在冰箱里的,就不会有太大问题。然而,他们可能没有意识到,长期存放在冰箱里的食物,一旦食用,也可能对人体造成伤害。

这 4 类食物久放容易诱发肝癌的产生。

一、腌制类食物

自制腌制食品,如腊肉、泡菜和咸菜,虽然受欢迎,但它们含有大量盐分,有助于延长保质期。

然而,长期存放可能导致亚硝酸盐等有害物质的形成,这些物质可能会提高患肝癌的风险。

二、久放的油炸类食物

这些食品含有大量油脂,长时间存放后可能产生亚硝酸盐,对肝脏不利。为了降低肝癌风险,应避免食用存放过久的油炸食品。

三、坚果类食物

1.如果冰箱内湿度过高,坚果容易生长霉菌,产生黄曲霉素,这是一种对肝脏有害的致癌物。长期

摄入黄曲霉素可能会增加患肝癌的风险。

2.冰箱的低温环境可能会使坚果中的油脂氧化或变质,产生不良的气味和口味,降低食用体验。

建议将坚果存放在干燥、阴凉且通风的地方,并尽快食用。如果需要在冰箱中保存,确保坚果被良好密封,并尽量减少保存时间,最好不要超过一个月。

四、淀粉类食物

1.在冰箱的低温环境中,淀粉类食品可能会更快地变质,并出现小黑点。这些黑点可能含有黄曲霉素等有害物质,可能对肝脏造成伤害。

2.冰箱的湿度和温度变化可能会使淀粉类食品失去其原始的风味和营养,使食品变得干硬,不再美味。

为了保持食品的新鲜和营养,建议每次只烹饪一定的量,并尽量在当天食用完毕。

如果必须将食品存放

在冰箱中,应该尽快食用,并在重新加热之前检查食品是否有任何变质的迹象。

管理好冰箱,可以减少致癌因子。

1.冷藏室的温度通常在 0℃~4℃,适合存放需要冷藏的食物,但不能解决霉菌繁殖的问题。

2.冷冻室可以存放食物更长时间,一般建议冷冻食品在两个月内食用,以保持最佳品质。

3.有些食物不需要放在冰箱里,例如香蕉、蜂蜜、巧克力、干制品和罐头等。这些食物在室温下也能很好地保存。

4.对于需要冷藏的食物,如蔬菜、酸奶、鲜奶、生鱼生肉和剩菜等,应该用食品级保鲜膜或塑料袋包好,分包放在冷藏室内。

5.生食和熟食应该分开存放,以防交叉污染。

6.定期清洁和消毒冰箱,以保持食物的卫生安全。

(来源:《医食参考》)

高血压患者日常要牢记——

早晨 5 禁忌,饭后 4 不要

■ 韩义斯

高血压这个看似平常却潜藏危机的“隐形杀手”,正影响着我们的生活。本期,就从早晨的 5 大禁忌和饭后的 4 个“不要”,为你揭开高血压健康管理的神秘面纱。

禁忌一:猛地起床

早晨人体血压本来就偏高,如果起床过猛,血压会迅速上升,对心脏造成极大负担。正确做法是,醒来后先躺一会儿,伸伸懒腰,让身体慢慢“醒”过来,再起床。

禁忌二:空腹晨练

空腹运动,尤其是高血压患者,很容易导致低血糖,而且早晨的气温低、血管收缩,一不小心就可能让血压飙升。还是先垫垫肚子,暖暖和再去锻炼吧。

禁忌三:用力排便

早晨排便时,用力过猛可是大忌,因为这样,搞不好还会引发脑出血等危险情况。平时多吃蔬菜水果,保持大便通畅,早晨排便时也别太“使劲”。

禁忌四:喝太浓的茶或咖啡

早晨来一杯浓浓的茶或咖啡提神,对高血压患者来说,这会让交感神经兴奋,心跳加快,血压上升。早晨还是喝点淡茶或温水,补充水分,促进新陈代谢。

禁忌五:吃太咸或太油腻的食物

早餐吃得太咸,会让体内的钠离子增多,导致血压升高;而油腻食物则会让血脂升高,加重血管负担。早餐还是清淡点,多吃蔬菜水果和全谷类食物。

不要一:立刻躺下或睡觉

饭后立刻躺下或睡觉会导致胃肠蠕动减慢,影响食物的消化和吸收,还可能导致血压的不稳定。饭后应该适当活动一下身体,如散步、站立等,促进胃肠蠕动和食物的消化。

不要二:急着洗澡

饭后立刻洗澡不仅可能影响食物的消化和吸收,还可能导致血压的急剧升高。高血压患者应选择饭后适当休息一段时间后再进行洗浴。

不要三:立刻吃水果

饭后立刻吃水果可能导致血糖急剧升高。建议高血压患者在饭后适当休息一段时间后再食用水果,以避免血糖的急剧波动对血压造成影响。

不要四:急着松裤腰带

饭后立刻松裤腰带会让腹腔内的压力突然下降,加重消化道的负担,还容易让血压突然升高。高血压患者在饭后应该保持裤腰带的适度紧度。