

凡人养生

洗凉水澡助我更健康

早就听闻洗凉水澡益处良多,近些年,年近花甲的我下定决心开启凉水澡保健之路,如今已深切体会到这份坚持带来的诸多益处。

坚持是凉水澡保健的核心要义,我始终恪守“两个不间断”的原则。一是四季不间断,从盛夏起步,无论清晨、午后还是夜晚,洗完皆自然晾干,让身体慢慢适应水温变化;二是每日不间断,尤其天气转凉后,更是不敢有丝毫懈怠,至少保证每日一次。我起初也曾顾虑

寒冬洗凉水澡会寒凉刺骨,实则不然,每次洗完非但没有冰冷感,反而浑身暖意融融,仿佛身体卸下了重担,轻盈舒适,疲惫感也随之消散。

长期坚持的成效远超预期,许多困扰我多年的小病悄然改善。以往换季必犯的感冒彻底绝迹,缠绵已久的慢性鼻炎得以痊愈,前列腺炎的症状也明显减轻。最让我欣慰的是脚癣问题的解决,往年冬季脚跟粗糙皴裂,甚至会渗血疼痛,如今皮肤光滑紧致,再也

没有裂口子的烦恼。更值得欣喜的是,我的身体基础状态愈发稳健。血压、心率始终保持在合理范围,血液各项指标均正常达标,曾经忽高忽低的血糖,如今通过药物就能稳定控制。我的外在状态也焕然一新,面色红润有光泽。

洗凉水澡为我的晚年生活注入了健康活力,让我真切感受到身体的蜕变,也愈发坚信:养生无需刻意追求复杂,唯有持之以恒,方能收获岁月的馈赠。
康立新/文

编辑提醒:保健养生的方法千人千样,切勿盲目照搬他人经验,保健调理请遵专业医嘱。

本版《凡人养生》栏目主要介绍普通人的养生故事。您在养生方面有什么经验心得,可以通过邮箱、信件、电话等方式与我们联系,我们将择优刊登来稿,和读者分享您的养生之法。

邮箱:limengcts@163.com

电话:0311-88629437

地址:石家庄市中山路313号1816室。

保健支招

缓解焦虑有三招

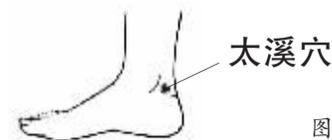


图1



图2

思虑过度,心神耗散,以下三种方法可以帮您缓解焦虑,养心神:

一杯代茶饮——甘麦安神茶。取炙甘草、浮小麦、大枣,放入杯中,用沸水冲泡,代茶频饮,感觉心绪不宁时饮用,能柔肝润燥,缓解精神紧张。

一组穴位按摩——太溪+神门。太溪穴为肾经原穴,位于足内踝,内踝后方与脚跟骨肌腱之间的凹陷处(图1),具有滋肾阴、补肾气的功效,出现疲劳乏力、腰膝酸软时,可用拇指指尖按压,以有酸胀感为宜,每次按压3~5分钟。神门穴为心经原穴,位于腕横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧缘凹陷处(图2),此穴是安神定志的“开关”,心烦、失眠时,可以用拇指指尖按压直至有酸胀感,每次3~5分钟。

一种呼吸法——凝息敛神法。选择安静的环境,保持正坐或盘坐姿势,采用“吸-停-呼”的呼吸节奏,先用鼻子缓缓吸气4秒,接着屏住呼吸7秒,最后用嘴巴缓缓呼气8秒,每天练习5~10分钟,可有效缓解焦虑情绪。
韦尼/文

食疗宝典

春季头痛

试试天麻鸡蛋羹

原料及做法:天麻20克,鸡蛋两个。将天麻泡4个小时后切成丁,与鸡蛋做成蛋羹。

功效:天麻能够通窍、活血、通经络,并有助于祛风,对于治疗头痛,特别是因生气动怒或春季大风时引起的头痛有显著效果。老年人常因肝肾不足,尤其是肾亏引发头痛,推荐每周食用一两次天麻鸡蛋羹。

需要注意的是,优质天麻重量足、个头大,特征明显,有“鹦哥嘴”和清晰的十圈左右横纹,还有独特的“肚脐眼”。散发着特有的马尿味,掰开后内部白皙细腻、汁液丰富,触摸时有黏腻感和小拉丝。
夏然/文

温馨提示

赤脚行走是否真能养生

中医认为,通过刺激足部的特定穴位,可以调节相应脏腑的功能,从而达到治疗疾病、保健养生的目的。基于中医理论和现代医学研究,赤脚行走有可能带来以下益处:刺激足部反射区、提高本体感觉、强化足部肌肉、促进血液循环、调节阴阳平衡、放松身心、增强免疫力、改善睡眠。

可是,不恰当的赤脚行走方式,可能带来一些风险。



受伤和感染风险。赤脚行走增加了被尖锐物体划伤的风险。此外,长时间光脚走在粗糙地面上,可能导致皮肤硬化、开裂,而破损的皮肤容易感染各种细菌、真菌,甚至寄生虫。

足部问题加重。对于已有足部问题(如扁平足、高弓足)的人,赤脚行走可能加重症状。没有合适的支撑,可能导致足部疼痛或变形。此外,如果不适应赤脚行走,可能导致步态改变,引发膝关节、髋关节或背部问题。

经络紊乱。从中医角度来看,如果赤脚行走方式不当或时间过长,可能导致经络失衡,影响健康。

寒邪入侵。中医认为,长时间赤脚可能导致寒邪从足部入侵,特别是在寒冷潮湿的环境

中,可能引发一些健康问题。

赤脚行走要注意以下几点:
循序渐近。从短时间、平缓地形开始,逐步增加时间和难度。

环境卫生。选择安全卫生的环境,行走后及时清洗双脚,并检查是否有伤口。

关注身体反应。如果感到不适或疼痛,应立即停止运动并穿上鞋子。特别注意足部、腿部和背部的反应。有慢性病的人最好先咨询医生意见。

赤脚行走可能带来一些好处,但并非人人适用,例如:贫血患者、胃下垂患者、冠心病患者、下肢骨关节有疾病或损伤的人群不建议赤脚锻炼。时间也不是越多越好,建议在饭后半小时进行,时间控制在30~40分钟。
杨然/文

节气养生 立春养生注意“七要”

立春节气养生关系到一年的健康基础。立春节气养生要注意“七要”。

起居要规律

保持充足睡眠。立春后,随着白天的逐渐增长,应调整作息,保证充足的睡眠,有助于身体机能的恢复和免疫力的提升。

适时增减衣物。立春时节正处于冷暖空气交汇时期,天气忽冷忽热,变化无常。此时应遵循“春捂”的原则,不要过早减衣,以免受寒感冒。同时,也要避免穿得过于厚重导致出汗过多,伤津耗液。

饮食要调养

省酸增甘。春季肝气旺盛,应避免大量食用酸味食物,如山楂、酸枣等,以免肝气过旺。相反,应适量增加甘味食物,如山药、大枣等,以补益脾气,抑制过旺的肝气。

多食辛温。春季宜食辛温发散之品,如香葱、香菜、花生等,这些食物有助于阳气生发,促进身体新陈代谢。

营养均衡。立春后,人体新陈代谢开始旺盛,应多吃瓜果蔬菜,避免油腻生冷之物,保持营养均衡。

精神要充足

保持乐观开朗。人的精神活动需顺应气候的变化,春天应注意养足精神,保持乐观开朗的心情,使肝气顺畅。

调节情绪。可以通过散步、看书、听音乐等方式调节情绪,避免抑郁、焦虑等负面情绪对身体造成不良影响。

运动要适量

立春时节天气转暖,可以适当进行户外运动,如散步、爬山、慢跑、太极拳、瑜伽等,有助于促进气血运行,增强体质。运动时要适度,避免过度疲劳和受伤。特别是老年人,春练不要太早,防止因为早晨气温低而患病。

保暖要继续

立春后虽然天气逐渐转暖,但早晚温差大,仍要注意防寒保暖,特别是脚、腿和腹部等易受寒的部位。

立春时节,风邪易侵袭人体,导致感冒、风湿等疾病。因此,要注意避免受风,特别是在出汗后要及时擦干身体,更换干爽衣物。

肝脏要调养

春季是调养肝脏的最佳时节,可以通过饮食调养、适量运动、保持情绪稳定等方式来养护肝脏。要避免过度饮酒、熬夜等不良生活习惯对肝脏造成损伤。

疾病要预防

预防流感。立春前后是流感等呼吸道疾病的高发期,要注意个人卫生,勤洗手、戴口罩、开窗通风等,减少病毒传播的机会。

预防过敏。春季花粉等过敏原增多,易引发过敏性疾病。过敏体质的人要尽量避免接触过敏原,如花粉、尘螨等。
邹晓明/文

图说
核心价值观

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

节俭传下去 中国万年福

河南舞阳 张磊克作

中宣部宣教局 中国文明网