

天凉了 快给泡脚盆里加点料

立秋后,天气由热转寒、阳消阴长,因此秋季养生保健必须遵循“养收”的原则,而泡脚就是一种理想的帮助我们“养收”的养生手段。《黄帝内经》记载:“入秋后,寒气升,泡脚驱寒,消百病。”

今天,中医科的医生就为你的泡脚盆里添上五味“料”,打造秋季限定款泡脚养生汤。

桂枝

桂枝能发汗解表,温经通脉,散寒止痛,手脚冰冷的人用桂枝泡脚可以大大改善情况。桂枝辛温,可祛风寒,桂枝泡脚能治疗感冒风寒、发热恶寒等。桂枝助阳化气,泡脚也可以治疗肾阳不足、寒痹腰痛、痛风等情况。

花椒

除了烹饪,花椒还有着丰富的药用价值。花椒性辛热,和辣椒、大蒜、生姜一样,本身就有驱寒的作用,用花椒泡脚可以驱除五脏六腑之寒气,而且能够扶助阳气,对于手脚冰冷的虚寒体质有一定的改善作用,可以起到内病外治的作用。对于脾胃阳虚者的腹胀、积食等症,花椒也可以起到改善消化不良的作用。

中医认为花椒有活血通络的作用,用花椒水泡脚再结合按摩,可以使全身经络疏通、血脉流畅,能调节人体机能,增强抵抗力,消除疲劳,调节睡眠。对女性而言,花椒还有暖宫散寒、缓解痛经的作用。花椒的温散之性,能够激发人体阳气。

经常用花椒水泡泡脚,对感冒有一定的预防作用。另外,花椒气味芳香,用其泡脚对脚部疾病,比如脚气、脚臭、脚汗等,有一定的治疗和预防作用。



甘肃省天水市工人在甘谷县花椒集散交易中心忙碌。(资料图片)

新华社发(王克贤 摄)



10月8日,河北省唐山市丰南区岔河镇四神庄二村的农民在田间收获生姜。

新华社发(李秀清 摄)

生姜

生姜属于辛温解表药,有散寒解表的作用,且毒副作用较小。生姜能刺激毛细血管,改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人,可以用生姜泡脚。

生姜当中含有非常多的姜辣素,能够使人体当中的血液循环速度加快,并使得毛孔张开,促使体内的一些湿寒之气排出,有着驱寒暖身的功效。

对于出现痛经、宫寒以及体寒人群来说,适当用生姜水泡脚,能够有效改善一系列不适症状。对于基础代谢率低的人群来说,生姜泡脚不仅能达到提升基础代谢率的作用,还可以促使体内的一些多余水分快速排泄,有着消肿的功效,减轻静脉曲张症状。

艾草

艾草有回阳、理气血、逐湿寒等功效。用艾草泡脚能够改善肺功能,对于患有慢性支气管炎的人很有益处。艾叶含有挥发性油和苦味素,能够温暖身体,疏通经络,提高免疫力。尤其适合湿气比较重的人群。

红花

红花泡脚可以温暖全身,活血化瘀,促进血液循环,还有助于防治失眠。冬季容易长冻疮、皮肤干裂的人多用红花泡脚可以起到预防的作用。

泡脚养生可追溯到千年前

在我国,泡脚有着悠久的历史。早在晋代,《肘后备急方》中便记载了有关泡脚的内容,至今已有千余年历史。苏东坡亦有言:“热浴足法,比之服药,其效百倍!”陆游在诗中提到了自己82岁还坚持睡前用热水洗脚的生活习惯:“老人不复事农桑,点数鸡啄亦未忘。洗脚上床真一快,稚孙渐长解烧汤。”

可见泡脚自古以来都深受大家的喜爱,且具有良好的养生效果。从中医的角度来说,泡脚属于足浴的一种,是常用的中医外治法之一,能够畅通体内气血。

现代医学认为,脚部血液回到心脏不仅过程长,而且曲折,所以脚部肌肉有人体“第二心脏”的美誉,其收缩功能的好坏决定着末梢循环的状态。泡脚和足部按摩通过反射区促使大脑传导信号,改善人体内分泌和血液循环,调节生理环境。

足底反射学说认为脚与耳朵一样,是人的一个缩影。人体病变可以在足底穴位出现反应,好比一个提前预警,能在一定程度上预示人体健康状态。所以坚持泡脚,能加速血液微循环、促进气血运行,舒筋通络,和气血活,从而达到祛病驱邪、益气化瘀、滋补元气的目的。

文/孟一 北京老年医院
人民网(来源:北京青年报)

久坐人群如何保护膝关节? 专家解答

10月12日是“世界关节炎日”,旨在提醒人们对关节炎要早预防、早诊断、早治疗,防止致残。北京市第一中西医结合医院骨伤科主治医师聂庆虎在接受采访时介绍,关节炎泛指发生在人体关节及其周围组织的炎性疾病,可分为数十种,最常见的是骨关节炎,它是一种由于退化或过度使用关节等因素诱发的非感染性疾病。

聂庆虎表示,骨关节炎最主要的症状是疼痛和肿胀,可能是缓慢出现,也可能是在损伤后急性发生。除此之外,如果出现关节活动受限、关节僵硬、关节活动时发出摩擦声、关节肿胀等症状时,需警惕骨关节炎的发生,尽早到医院骨科就诊,早

期诊治可以选择适合的治疗方法,有效延缓疾病进展。

“膝关节是人体最大的负重关节,是骨关节炎的好发部位之一。”聂庆虎指出,经常久坐是最常见的“毁膝”习惯。长期久坐的人,膝关节周围的肌肉、韧带会变得无力,关节稳定性和协调性都会下降,从而加重膝关节的损伤和疼痛。他表示,久坐人群应通过合理的肌肉锻炼来保护膝关节,尤其是要锻炼膝关节周围的肌肉,可以选择骑自行车、游泳、步行等运动。同时,运动要量力而行,选择适合自身条件的运动,做好热身活动,适量活动、拉伸。需要注意的是,久坐人群不要突然加大运动量或延长运动时间,

如果突然长时间、长距离暴走或跑步,更容易造成膝关节的不稳定。

生活中保护膝关节还需注意哪些方面?聂庆虎建议:控制好体重,体重过大容易加重关节的负担而加剧软骨的磨损;补充营养,多吃含钙食物,增加优质蛋白的摄入;养成良好习惯,避免久站、久走、久蹲,以免增加关节负担,加速关节退变;做好关节保暖,寒冷刺激容易诱发或加重骨关节炎疼痛等急性症状。

聂庆虎提示,当膝关节疼痛时,首先要休息静养,可以减少炎症和疼痛。在疼痛的早期,可以冷敷膝关节,以减少肿胀和疼痛。随着时间的推移,热敷可以帮助放松肌肉,促进血液循环。同时,可以结合外用膏药或者膏药以减轻疼痛和肿胀症状。如果上述方法不能有效改善症状,应尽早到医院就诊。

陈子源 来源:人民网