

气色不佳常感困顿,或许是湿气缠身 四个穴位日常按摩祛湿效果显著

□本报记者 洪 漩

近日杭城连绵的阴雨天,让家住一楼的吴佳十分懊恼,她忍不住对妈妈抱怨道:“整个家都潮乎乎的,再这样下去,我觉得我跟我家具一样要发霉了。”

吴妈妈看着女儿近日来浮肿的脸,颇有些心疼,再加上吴佳最近常常感到困倦、胸闷,还时不时浑身酸痛,向来胃口极佳变得开始食欲不振,吴妈妈不由得担心起来。她让吴佳伸出舌头,仔细看了看,脱口而出:“八成是身体有湿气!”

什么“有湿气”?记者采访了中国新时代健康产业集团养生师刘娟,她介绍道:“湿气一般是由外湿气入侵体内产生内湿气,如经常淋雨、吃冰棍伤了脾脏等,影响体内水分的排出,多余的水分停滞在体内就形成了湿气。接下来梅雨季节将至,尤其是南方地区,‘中招’几率会更高。”

怎么判断自己有没有湿气?有湿气怎么办呢?刘娟特意整理出一套湿气的外在表现,帮助自查是否真的中了湿气的招。除此之外,更有穴位按摩法,让你达到有效祛湿的目的。

身上湿气症状具体表现

1、看形体和状态

中医道“瘦人多相火,肥人多痰湿”。虚胖体型的人多有水湿,严重者还会出现下肢水肿等问题。湿气明显的人士还常常感到头脑不清爽,懒得活动,头重如裹,

关节沉重,这是湿气黏滞,阻滞经络的表现。此外,这些人还常有胸闷的感觉,要长呼一口气才舒服。

2、看胃口和食欲

湿气重的人到该吃饭的时候,没有饥饿的感觉,吃一点东西就感觉胃胀,日常有隐隐的胸闷感,这种感觉就好像吃下去的东西自己往上顶似的。这是典型的脾虚湿困表现。

3、看舌头、耳朵、头发

判断有无湿气最准确的方法就是看舌头。寒湿证候的人士常是舌淡胖,舌边有齿印,苔白腻。而湿热证候的人士常是舌红苔黄腻,耳朵里耳屎呈油状易流出也提示湿热证候明显。此外,如果毛发容易油腻出油,面部皮肤油腻油亮或早晨眼皮肿,有下眼袋,面色晦暗或发黄也常提示体内有湿气。

4、看大小便

体内湿气重时,大便往往溏稀不成形,就算大便基本成形便质也很松软,而且容易粘在马桶上很难冲走。人也总有大便排不尽的感觉。小便往往表现为尿不多,但次数多或尿得不痛快,有灼热或涩痛感。个别女性朋友还有白带量多,这些都是湿气重的表现。

身上的四大祛湿“开关”须注意

刘娟介绍道,按摩是一种很好的祛湿方法,常刮身体4大祛湿穴位,具有很好的

祛湿效果。

1、丰隆穴

位置:足阳明胃经络穴,位于小腿前外侧、外踝尖上8寸,距胫骨前缘二横指。

按摩方法:用大拇指或食指间关节点按该穴3分钟,然后顺时针揉按穴位约5分钟。

功效:通调脾胃气机、祛湿化痰。

2、足三里

位置:足阳明胃经合穴,乃保健要穴,位于外膝眼下3寸,距胫骨前缘1横指。

按摩方法:用大拇指按压或顺时针揉按穴位5-8分钟,局部有酸胀感效果佳。

功效:足三里除具有调理脾胃、疏风化湿功能,还能补中益气、扶正祛邪,有利于增强机体免疫力。

3、中脘穴

位置:在上腹部,前正中线上,肚脐上4寸。

按摩方法:用指端或掌根作用于穴位,顺时针揉按2-5分钟。

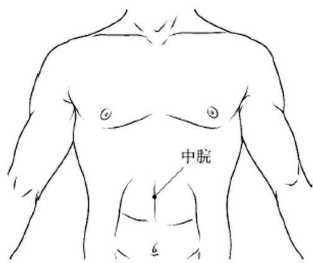
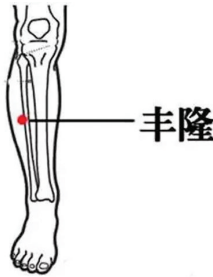
功效:有和胃健脾、降逆利水之功效,适用于湿滞、胃脘饱胀、暖气者。

4、曲池穴

位置:手阳明大肠经合穴,完全屈肘时,位于肘横纹外侧端处。

按摩方法:以大拇指指腹点揉此穴2-5分钟,亦可用四指并拢,拍打此穴,以局部皮肤微红为度。

功效:可泄大肠湿热,用于肛门灼热、大便黄烂、排不尽者,亦可治疗湿疹等皮肤病症。



健康百科

实际不饿,就是想吃咋办

身体与食物的关系,有时候特“拧巴”。当我们纠结于某个部位的赘肉,或商场里某件衣服的更小尺码时,我们会将食物视若“美丽的敌人”,放进嘴巴的每一口似乎都充满了恶意。

与此相悖,身体实则诚实地表达它对于食物的渴望。无论是美食当前,不由自主咽下的口水;还是辗转难眠的深夜,无数次准备去下碗面的冲动。

而最让人抓狂的时刻是——明明感觉肚子饱了,还是情不自禁地把零食下意识塞进自己的嘴巴。这到底是怎么了!为什么身体渴望食物?

我们的肠胃不仅负责消化吸收,还负责感受和表达。所以当肠胃感觉到食物已经足够,会通过饱腹感来提醒大脑停止进食。然而有研究显示,人们对于加工食品的食欲很难进行控制。

现代工业化生产的加工食品中会加入各种食品添加剂、色素、香料等。这些添加剂让食物变得而更加美味可口,而加工食品虽然具有高能量密度的特点,但对饱腹感的影响却并不明显,所以虽然这些食物早已提供了足够的能量,但大脑延迟判断,我们依然觉得不够“满足”。

而有的时候,我们的“渴望”也许来自情绪,而不是来自身体本身。情绪低落的时候,我们似乎更渴望美食。研究发现,压力产生后会导致生理上的变化,增加分泌糖皮质激素、肾上腺素以刺激交感神经,使得心跳加快、肌肉紧绷、代谢率提高,也因此会导致能量消耗增加,身体氧化压力上



升。于是,我们借由食物来抚平“心灵”。

美食为身体提供营养和能量,适度品尝自己喜欢的食物又可以有效帮助改善情绪、缓解压力,但是过量却反而会造成身体的负担,甚至成为另外一种压力源。

对此,就由小编为你支招。

首先,天然的胜过一切。每一种天然食材,在生长的过程中,无不孜孜以求,从天地万物中汲取各种营养,以满足我们的身体所需。所以,如果有的选择,尽可能选择天然食材,以朴素的方式烹饪,尽可能保留原汁原味。选择更天然的营养补充剂,给身体的健康更多一些的可能性。

其次,改变你的坏习惯。心理学研究显示,当注意力被分散的时候,我们会摄入更多的食物。追剧的时候,看球的时候,玩网游的时候,零食会不知不觉的被消耗完毕。将进餐变成一种仪式,细嚼慢咽,精致的形式感,能让你在细细品味的过程中,领悟食物的滋味,并遏制过量摄入的危险。

最后,切记一点,吃多了就动起来。英国巴斯大学的一项研究指出,每天适量的运动能抵消短期暴饮暴食对身体的伤害。

睡前三个小习惯 年轻十岁不是梦

睡觉是美容的黄金时期,而坚持睡前养成三个小习惯,可以帮你延缓衰老,让年龄带来的皮肤问题再也不成困扰。

睡前动一动,健美身材秀出来

睡觉之前,可以躺在床上做一些简单的小运动,放松一下你的身体,对身心健康也是有好处。

首先躺在床上,把腿抬起,进行由上往下地按摩。腿持续抬着不要放下,或者L字形地贴墙躺着,这个动作可以有助于瘦小腿赘肉。

然后平躺,两腿分别悬在半空90度的位置,45度的位置,以及30度的位置,每个角度大约停留30秒到1分钟,或者你可以坚持的极限。这个动作可以塑造大腿的肌肉。

你还可以趴在床上,两腿缩在胸前,胸部贴着大腿根,双手伸直夹在耳朵旁边,手肘以上到手掌贴在床上。这个动作可以帮助排除宿便。

五指成梳,留住秀发

头部集中了人身上好几个重要的大穴,通过梳理过程中的刺激,可以起到按摩作用。

首先用梳子把头发梳通,从前额开始,由上往下梳,力道适中。再用手指,轻轻按摩着头皮,用手指分别从耳根、颈部发根及前额发根部位向头顶梳拢,再集中搓揉头顶。如此反复30次以上,感

到头皮麻麻的为止。

这样的动作可以帮助疏通大脑的血液,使脑部得到充足的氧份。从而达到提高记忆力、保护发根、巩固毛囊、消除大脑疲劳等功效。

热水泡脚,行气助血

脚是离人体心脏最远的部分,不容易得到氧份与血液。但是,足部又是人体穴位的又一集中区域,如果供血不足,会影响到肝脏、肾脏等多个部分的正常运作。所以,睡前用温热的水泡泡脚,对促进身体血液循环,加速新陈代谢多有好处。

泡脚的水中可以加入中草药,因为脚上筋脉穴道较多,可以很好的吸收水中的药物成分。如果你想通过泡脚达到减缓腰腿疼痛,可以放入当归、川芎;若是要减缓头晕目眩,则可放入菊花、夏枯草;如果是要祛燥去脚气,那就放入艾草等。不过这也是因人而异,最好遵医嘱。

