

天凉了,快给泡脚盆里加点料

秋末冬初,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。”

北京老年医院中医科的医生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。手脚冰凉的人用桂枝泡脚,可以较好地改善这一症状。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、痛风等疾病。

花椒

除了烹饪,花椒还有丰富的药用价值。花椒性辛热,和辣椒、大蒜、生姜一样,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、积食等症状,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,有一定的预防和治疗作用。

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。

生姜中含有非常多的姜辣素,能使人体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,有驱寒暖身的功效。

对于痛经、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,用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,有消肿的功效,可减轻静脉曲张症状。

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。艾叶含有挥发性和苦味素,能温暖身体,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,活血化痰,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,可以起到预防作用。

来源:《北京青年报》

链接

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,点数鸡豚亦未忘。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,是人体的一个缩影。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,和活血,从而达到祛病驱邪、益气化痰、滋补元气的目的。

来源:《北京青年报》

书画天地



岳建民《傲雪迎春》

大江東去浪淘盡千古風流人物故壘西邊人道是三國周郎赤壁亂石穿空驚濤拍岸捲起千堆雪江山如畫一時多少豪傑遙想公瑾當年小喬初嫁了雄姿英發羽扇綸巾談笑間檣櫓灰飛煙滅故壘神遊多情應笑我早生華髮人生如夢一尊還酹江月

蘇軾念奴嬌赤壁懷古 甲辰仲夏於東昌趙玉寅

赵玉寅书法

聊城老年书画研究会市中分会推荐

新研究:心脏病发作后增加睡眠有助恢复

新华社北京11月4日电 新一期英国《自然》杂志上发表的一项研究显示,在心脏病发作后,心脏通过免疫系统与大脑“沟通”,促使机体增加睡眠时间,以此来减少炎症、促进心脏恢复。

美国芒特西奈伊坎医学院的研究人员在论文中介绍,他们诱导部分实验鼠发作心脏病,并使用植入式无线脑电图设备记录大脑电信号。结果显示,心脏病发作后,实验鼠的睡眠时间迅速增加,并持续了一周。其中,慢波睡眠(深度睡眠)时间增加了3倍。

对心脏病发作实验鼠的大脑进行研究发现,其血液中一种名为单核细胞的免疫细胞被“招募”到大脑,并利用一种名为肿瘤坏死因子的蛋白质激活大脑丘脑区域的神经元,从而使睡眠时间增加。这发生在心脏病发作后的几个小时内,而对照组实验鼠未出现这一变化。

进一步研究发现,睡眠中的大脑会利用神经系统向心脏发送信号,以减少心脏压力、促进恢复,并减少心脏病发作后的心脏炎症。

研究人员还中断了一些实验鼠的睡眠,结果发现心脏病发作后睡眠中断的实验鼠心脏交感神经应激反应和炎症增加,与睡眠未中断的实验鼠相比恢复较慢。

随后,研究团队又进行了几项人体研究。他们研究了心脏病发作后一到两天的患者的大脑,发现与没有心脏病发作的人相比,其单核细胞增加,这与动物实验结果一致。

他们还分析了80多名患者在心脏病发作后4周内的睡眠情况。结果也显示,在心脏病发作后的几周内睡眠不好的患者预后更差。此外,睡眠良好的患者心脏功能有显著改善,而睡眠差的患者没有改善或改善很小。

研究人员表示,上述研究结果强调了心脏病发作后增加睡眠时间的重要性,并建议充足的睡眠应该成为心脏病发作后临床管理和护理的重点之一,尤其在睡眠经常被中断的重症监护病房。