

太急躁,可能会生病



老子在《道德经》中提到,静为躁君,躁则失君。意思是说,镇定是急躁的主宰,过于激动就会失去主导权。中医认为,心为君主之官,主神明,心太急了,神就飘在外面,气机浮动不定,既紧又乱,生理功能就会跟着失调。“肝藏魂、心藏神”,过于急躁除了可能直接引发焦虑症、躁郁症等心理疾病外,还可诱发一系列身体疾病。例如,肝、心功能失调,会

产生肝胆及心血管疾病;肝木克脾土,会出现消化性溃疡、慢性胃炎等脾胃病;心火克肺金,可引发干咳、咳血、呼吸不畅等肺部疾病。

急躁的根本原因是身心能量不足或失衡。身体方面,多是熬夜、劳累、疾病及长期辛辣饮食等因素,导致心肝气血不足或气机不畅,进而“肝藏魂、心藏神”功能失常;心理方面,多是环境不佳、压力过大、遗传

等因素,导致魂神不安所致。经常被急躁裹挟的人,不妨从以下方面调整。

身动以心静。要做到“静”和“缓”不是一蹴而就的,可先从运动入手。中医常讲,身动则心静,如果杂念太多,可以打打球、跑跑步,做些较为耗费体力的运动,转移注意力,待杂念减少,再做太极拳、八段锦等舒缓的运动,让心沉静下来。

作息要规律。保证睡眠充足,尤其不能熬夜到凌晨之后。凌晨1~3点是肝经当令,此时不睡觉可导致情绪不稳、急躁易怒。

不过度用眼。现代人使用手机过度,用眼过多,时间久了会损耗肝血,导致肝血不足,进而急躁易怒。

清淡饮食。长期过食辛辣食物或大鱼大肉,可导致人易于激动或急躁。

亲近自然。人的心身受天地滋养,经常去大自

然中走一走,放空自我,是化解急躁的好方法。

五音对治。急躁属阳,用属阴的商音或羽音对治,可很好地缓解急躁。可以经常聆听《慨古吟》《长清》《白雪》等商音乐曲或《梅花三弄》《十面埋伏》等羽音乐曲。

做深呼吸。心平则气和,反之,急躁时做几次深呼吸,气和了心就会平。

如果急躁已经成为性格的一部分,建议大家在医生指导下使用中医方法调治。例如,可从上至下按摩肝经(大腿内侧),或点按太冲(在足背第一、二跖骨间结合处)、涌泉(曲足卷趾时足心最凹陷处)等穴位,也可拍打胆经(大腿外侧)。需要注意的是,遇到痛点或筋结要慢慢揉散,以疏通经络,引气下行。此外,可取适量莲子心冲泡代茶饮。

(来源:生命时报)

补虚要用血肉有情之品

俗话说:“秋冬进补,来年打虎。”很多重视养生的人,都喜欢在秋冬季吃些有滋补功效的食物、保健品,其中基本都包含“血肉有情之品”,在中医看来,这是补虚的“主力军”。

所谓血肉有情之品,指的是“有血、有肉、有骨、有髓”的动物类食材或药材。这里给大家介绍几种适合寒冷季节食用的滋补食材。

阿胶。阿胶是用驴皮熬制而成,主要作用是补血养血,适合血虚的人群,例如秋冬季节容易手脚冰凉、脸色苍白的人。此外,阿胶还能养肤,保持皮肤光泽和弹性。

乌鸡。乌鸡被认为是补血调经的良药,特别适合女性食用。临床常用中成药乌鸡白凤丸,专门用于调理女性月经不调、气血不足等问题。

鹿茸。中医认为,鹿茸能补肾壮阳、强筋健骨,滋补效力很强。

(来源:生命时报)

高血压谨防“晕慌肿”

高血压不仅仅是血压数值的上升,还会诱发一系列并发症,波及心脏、血管、大脑等多个重要器官系统。一旦出现头晕、心慌、下肢肿等不适症状,往往是身体在发出警告,提示某些重要脏器可能出现了问题。

晕:头晕、眩晕、视力模糊

高血压可能导致脑血管阻力增加或脑动脉硬化,引起脑供血不足,进而引发头晕。血压控制不佳,导致血压波动,也可能引发大脑水肿或耳迷路血管功能障碍,从而引发眩晕。此时,应立即测血压,如血压过高,可遵医嘱舌下含服硝苯地平等降压药,并观察血压变化。

慌:心慌、心跳快或有长间歇

高血压可能导致心脏负担加重,引发心脏供血不足或心功能不全,从而导致心慌。此外,急性冠脉综合征、心律失常等心脏病也可能引发心慌。出现心慌时,应立即休息,避免过度劳累,并及时监测血压和心率变化。

肿:眼皮或下肢浮肿等

高血压可能导致肾脏损害,引发肾功能不全,导致体内水分无法有效排出,从而引发眼皮或下肢浮肿;还可能引发心脏功能不全,导致下肢静脉回流受阻,引起浮肿。另外,一些药物,如地平类的副作用也可表现为脚脖子肿胀。此时,应注意低盐饮食,减少盐分摄入,以减轻浮肿。

若上述症状持续不缓解或加重,应立即就医。日常生活中应持续采取以下措施,积极防治高血压及其并发症。1.规律用药。患者应按医嘱规律用药,不得擅自停药或更改剂量。2.低盐低脂饮食。减少盐分、油脂摄入,有助于控制血压。3.适度运动。根据自身情况选择合适的运动方式,如散步、慢跑等,有助于降低血压。4.保持心情舒畅。避免情绪激动和过度焦虑,有助于维持血压稳定。5.定期体检。定期进行血压、心电图、肾功能等检查,及时发现并处理高血压相关并发症。

(来源:生命时报)



盘点备菜的七个误区



在生长、运输等过程中,果蔬表面会附着尘土、细菌(如大肠杆菌、沙门氏菌等)和农药残留,如果不清洗干净,可能会进入人体内,引发恶心、呕吐、腹泻等不适,严重时甚至可能危及生命。下面来谈谈处理果蔬时的常见误区。

误区一:准备食材前不洗手

很多人忽略了做饭前洗手的重要性,事实上,人们的双手可能携带各种致病菌,若不清洗干净,就会转移到食材上。因此,在处理果蔬前就应使用温水和肥皂彻底洗手,至少洗20秒,以确保双手干净。

误区二:叶类蔬菜不去除最外层叶片

白菜、包菜等叶类蔬菜的最外层叶片可能存留更多的尘土和病原体,不容易洗干净。因此,建议大家在清洗之前去除最外层的叶片,方便又安全。

误区三:不处理受损部位

遇到磕碰受损的果蔬,有些人觉得无所谓,继续按常规流程清洗。其实,细菌很容易藏匿在损伤处,甚至进入果蔬内部,直接食用存在感染风险。正确的做法是,一旦发现果蔬有损伤或瘀伤,要先切除受损区域,再进行下一步处理,情况严重的要直接丢弃。

误区四:先削皮再清洗

在处理土豆、地瓜等食材时,许多人会直接把皮削掉,再用水冲洗,以为这样更干净。但是,削皮工具可能将表皮的污垢和细菌带入食材内部,用流水冲也无法完全洗净。正确的做法是,先洗净,再削皮,这样还能最大限度地保留营养成分。此外,清洗草莓、葡萄等水果时,最好不要去掉果蒂,一旦其完整结构遭到破坏,有害物质就容易进入果实内部,带来污染。

误区五:大量使用果蔬洗涤剂

有些人认为,用果蔬专用洗涤剂清洗会更干净,但如果用得太多,导致化学物质未能完全冲掉,残留在果蔬上,可能会带来安全隐患。实际上,用流动清水冲洗,并轻柔摩擦果蔬表面,即可去除大部分污染物。

误区六:所有果蔬都只用手洗

对于甜瓜、黄瓜等表面较坚硬、凹凸不平的果蔬,单靠手洗难以彻底清除表面的污垢和细菌。建议使用蔬果刷,在流水下擦洗,这样既能将其清洗干净,又能避免洗涤剂带来的化学物质残留。

误区七:洗完直接放在一旁

清洗后的果蔬若未进行干燥处理,时间久了,表面的水分容易滋生细菌。若果蔬洗净后短时间内不食用,可用干净纸巾擦干表面,装在干净的容器中,冷藏藏在4℃以下的环境中。

除了以上七个误区,日常生活中还有一些容易忽略的食品安全问题。例如,切肉、切菜的菜板混用,可能导致交叉污染,应该分别给肉类和果蔬准备专用菜板,并定期消毒;有些人习惯将肉直接泡在水中解冻,这种方法虽然方便,但致病菌容易滋生,正确的做法是将肉类提前放入冰箱冷藏室,让它慢慢化冻,这样既能保持肉的口感,又能避免交叉污染。

(来源:生命时报)