

损阳气,伤身体的 4大习惯,你都有吗?



资料图

会养生的中医为什么总让你少吃寒凉的东西?广东省中医院中医经典科主任颜芳认为,想要健康,首先要保护好我们自身的阳气,因为阳气的温煦让身体运化正常。而寒凉之物最大的危害在于损耗人的阳气,引起人体功能的弱化,人的内脏功能弱化后就容易引起气的停滞和血的淤结,我们身上的病很多都来源于这些损伤阳气的不良习惯。

习惯 1 每天吃大量水果

水果富含多种维生素、膳食纤维,对皮肤和身体都有好处。于是很多女性每天会吃大量水果,吃西瓜切一半,用勺子挖着吃;吃葡萄拿一串,跟吃瓜子似的。广东省中医院中医经典科主任颜芳认为,健康人群每天应吃250至400克的水果,西医关注的是水果的成分,比如所谓“富含维生素”,但中医关注的是它的属性,我们很多时候忽略了水果多性寒或湿重,储存运输也多用冷藏。而现代人因为爱吃冷饮、过度压力和劳累、抗生素滥用、常吹空调等诸多因素,本身体质普

遍偏寒。这种体质,对于偏寒凉的水果尤其要慎重,不能多吃,否则寒多湿重会伤及脾胃,导致食欲减退、便溏、怕冷,甚至还会导致湿疹多发。颜芳建议,本身体质寒湿重的人就不要吃太多水果了。古人很注重这一点,空腹不吃水果,体弱者不吃水果,小孩老人也不敢给太多的水果吃。对于身体虚寒而又嗜特别馋的病人,颜芳建议吃水果时就少量地用开水泡一下或煮一下,可以稍减其寒凉。明白自己的体质,选择适合自己的水果,适量品尝,才是吃水果的“养生秘籍”。

习惯 2 白天没空,夜晚运动

城市工作生活节奏快,白天的确没空去运动,下班之后,夜晚清静、天气清凉跑跑步、打打球,出一身汗感觉很爽,再加上运动后还有一个理由可以去吃夜宵。所

以,不少人白天没空,习惯晚上去做运动。颜芳认为,不当运动不如不运动。夜晚运动调用人体的阳气,与“日出而作,日落而息”的

自然规律相违背,甚至会影响夜间睡眠和休息,加上夜宵还会中伤脾胃。所以,颜芳不提倡夜间运动,日落当息这才是养生之道。

习惯 3 熬夜不睡,白天补

目前年轻人工作压力大,娱乐活动多,很多人都肆意透支体力,过度消耗了自己的气血,比如总是喜欢熬夜。还有的人认为,晚上头脑清醒,即便熬夜,在第二天补回睡觉时间即可。

其实,熬夜是最伤气血的。所以,熬夜的人通常看起来都比较憔悴,容易显老。中医认为,白天消耗的是身上的阳气,夜间睡眠则能使阳气得到充分的休息和补养。长时间熬夜会打乱体内阴阳气血

平衡。身体的各个脏器都可能出现不同的症状。颜芳认为,道法自然即养生,日出而作,日落而息,晚上熬夜是调用阳气。白天补觉是封锁阳气,你熬的不是夜,是生命。

习惯 4 天天冷水洗鼻

“过敏性鼻炎”的患者非常常见,患者多为过敏体质,且具有一定的遗传性。外界的刺激包括冷空气、花粉、屋内尘土、螨、霉菌及动物的毛、皮屑及禽类的羽毛等,都会导致鼻痒、连续打喷嚏和大量清水样浆液性鼻分泌物,每次发作

症状多持续1小时以上,而且经常反复发作。不少人习惯于洗鼻子,认为可清洗鼻腔细菌、增强鼻腔的抵抗力、加强鼻窦的通气引流、促进局部血液循环。但是颜芳认为,此举会耗损身

体阳气、降低身体的抵抗力、主动引寒邪入侵、导致鼻炎反复难愈。专家表示,用冷水洗鼻子治标不治本,尤其是冷水洗鼻寒上加寒,助长寒邪伏藏于里,无益反害。(张华)

水果的寒热属性	性平	李子、菠萝、葡萄、橄榄、莲子、椰子、山楂
	性温	桃子、杏子、大枣、荔枝、桂圆肉、佛手柑、柠檬(性微温)、金橘、杨梅、石榴、木瓜、樱桃
	性凉	苹果(性微凉)、梨、芦柑、橙子、草莓(性微凉)、芒果、枇杷、罗汉果
	性寒	柿子、柚子、香蕉、桑葚、杨桃、无花果、猕猴桃、甘蔗、西瓜、甜瓜

老年人改善便秘有妙招

本报讯 膳食营养是保证老年人身体健康的基石。拥有一个健康的身体,可以提高老年人生活质量,减轻家庭和社会负担。人到老年,身体功能出现不同程度的衰退,咀嚼和消化能力下降,影响食物正常摄取、消化、吸收。老年人饮食方面有一些小技巧。

制作食物要细软

- (1)食材尽量切小切碎,延长烹饪的时间。
- (2)肉类等不易消化的食物,可以切成小肉丝、肉片后烹饪,也可以剁碎后做成肉丸、肉羹。
- (3)坚果、杂粮等质地较硬

的食物,可以研磨加工成粉,如豆浆粉、黑芝麻粉、玉米粉等。
(4)质地较硬的水果可以榨汁后饮用,蔬菜可以榨汁后加入面粉做成主食类。
(5)烹饪方式多采用蒸、煮、炖、烩等方式,少吃油炸、煎制、熏烤的食物。

改善便秘有妙招

- (1)多吃富含膳食纤维的食物,如香菇、豌豆、玉米、菠菜、梨等。
- (2)平时注意多喝水,养成定时定量饮水的好习惯,不要等到口渴才喝水。另外,晨起可以喝一杯蜂蜜水,促进肠道蠕动。
- (3)每天喝一盒酸奶,调节肠

道菌群,预防消化道慢性疾病。
(4)饮食中可以适量食用橄榄油、花生油、亚麻籽油等,或者选择核桃、杏仁等油脂含量高的坚果。
(5)少吃辛辣刺激等易上火的食物。
(6)多做一些有氧运动,比如打太极拳、快步走等,养成良好的生活习惯。(北晚)

围观《中国诗词大会》 联通智慧TV为胡艳琴警官点赞

2019年2月下半月,平顶山诗词圈的朋友们一直处于欢欣鼓舞的状态。
2019年2月14日晚,中央电视台综合频道播出了《中国诗词大会》第四季冠军争夺赛,平顶山市公安局治安和出入境管理支队的民警胡艳琴,凭借扎实的诗词功底和沉着心理素质,在百人团和预备团共140名选手中以第一名的总成绩杀出重围,一举拿下总决赛最后一张入场券,她和冠军之间的飞花令被《人民日报》评价为:神仙打架。

2月15日一早,笔者所在的微信群里,就有微友发布了这个消息,朋友群顿时炸开了锅,很多人14日晚上在外面过情人节,错过了这个巅峰对决的时刻,群里的遗憾一声接着一声。这时候,群里有一个人正在使用联通智慧TV的诗友说了一句话,她说:不用着急,现在打开联通智慧TV,找到昨天的播出,照样可以看。群里不说话的诗友们估计是用智慧TV去看了,而没有安装联通智慧TV的诗友们一直在追问:“联通智慧TV是什么?功能这么强大吗?”

且听介绍:联通智慧TV使用专属光宽带,看电视与日常上网分属不同的网络专线,可以一边看电视一边看电视,同时还能保证电视画面清晰流畅。而且智慧TV的遥控器上还有语音键,只要按下语音键,说出想看的节目名字,就能迅速找到对应的视频内容,除此之外,音量大小、快进快退全“听”你的。如果错过精彩内容,通过时移回看功能,能够随时回看之前播放过的节目内容。还有四屏同看功能,一家人在一起可以同时观看四路不同的直播频道,具备多机位

播放、直播画中画和九屏导视功能。联通智慧TV与国内一流版权方达成深度合作,收录了超过600部4K正版超清大片,并提供极速超炫的全新用户界面,实现点播极速起播、直播快速切换,支持节目预约提醒,根据个人喜好进行智能频道和点播内容的推荐,开创了电视娱乐的全新体验。
于是,群里很多诗友都申请安装了联通智慧TV,满足了围观《中国诗词大会》第四季的愿望,而联通优质的千兆宽带服务,更是给大家惊喜连连。

更令诗友们高兴的还在后头呢,2月22日,平顶山市委书记周斌会见了胡艳琴警官,并与胡艳琴亲切握手、交谈,对她勇夺《中国诗词大会》(第四季)季军表示祝贺,对她在央视舞台上宣传推介平顶山、展示平顶山风采表示赞赏。周斌书记说,你在现场的表现让亿万电视观众感受到了中华文化的独特魅力,用实际行动生动诠释了热爱家乡、宣传家乡的拳拳赤子之情,是全市人民学习的榜样。(张晓梅)