

十二时辰中医养生法



在中医的许多古典著作中,不仅强调一年四季应有不同的养生方法,十二个月应因时而养生,而且提出,在一日内也应根据十二时辰的变化来调节养生的方法,即十二时辰中医养生法。

《黄帝内经》中讲:“故阳气者,一日而主外,平旦人气生,日中而阳气隆,日西而阳气已虚,气门乃闭。”意思是在一天中阳气的盛衰不同,早晨阳气生,中午阳气盛,晚上阳气虚。因此,在早晨阳气升发的时候,人们起床活动;日暮阳气收藏的时候,就应及时休息,以利阴气蓄积。如果违反阳气运行的规律而任意作息,身体就会衰败。阳气运行的核心是什么呢?就是太阳的节律,所以,十二时辰中医养生法,就是按照太阳运转的节律来养生。

寅时(3时至5时):手太阳肺经最旺,是呼吸运作时间。肺将肝储藏的新鲜血液送往全身,迎接新一天的到来。所以在清晨面色红润、精力充沛。

卯时(5时至7时):手阳明大肠经最旺。肺将充足的新鲜血液布满全身后,紧接着促进大肠经进入兴奋状态,肠蠕动旺盛,有利于排泄。

辰时(7时至9时):足阳明胃经最旺,所以人在7时吃早饭最容易消化。

巳时(9时至11时):足太阳脾经

最旺。脾是消化、吸收、排泄的总调度,又是人体血液的统领,这时吃完早餐,人不会发胖。

午时(11时至13时):手少阴心经最旺,是养心的时间。人在午时能睡片刻,对于养心大有好处,可使下午乃至晚上精力充沛;心阳生胃土,还有利于消化。需要提醒的是,午时是阳气最重的时候,在这个时候高血压患者不能喝酒,不能生气,也不能用重力,否则,容易得中风及出血的病,如鼻出血、眼角出血、脑出血等。

未时(13时至15时):手太阳小肠经最旺。小肠分清浊,把水液归于膀胱,糟粕送入大肠,精华上输于脾。小肠经在未时对人一天的营养进行调整,所以午餐一定要在13时前吃完,有利于营养的吸收。

申时(15时至17时):足太阳膀胱经最旺。膀胱贮藏水液和津液,水液排出体外,津液循环在体内。这个时间多喝水,有利于排泄掉小肠下注的水液及周身的“火气”。

酉时(17时至19时):足少阴肾经最旺。人体经过申时泻火排毒,肾在酉时进入贮藏精华的阶段,有利于储存一日的脏腑之精华。

戌时(19时至21时):手厥阴心包经最旺。心包是心的保护组织,又是气血通道。心包经戌时兴旺,可清除心脏周围外邪,使心脏处于完好状态。此时是心包经与脑神经活跃的时间,是看书的最佳时机。

亥时(21时至23时):手少阴三焦经是六腑中最大的腑,具有主持诸气、疏通水道的作用。人如果在亥时睡眠,百脉可休养生息,对身体十分有益。

子时(23时至1时):足少阳胆经最旺,是骨髓造血、胆经运作的时间。人在子时前入眠,胆方能完成代谢。

丑时(1时至3时):足厥阴肝经最旺。人的思维和行动要靠肝血的支持,废旧血液需要淘汰,新鲜血液需要产生,这种代谢通常在肝经最旺的丑时完成。此时必须休息,以保障肝脏的正常功能。(据《大河健康报》)



老年人上火吃什么药

健康周刊QQ群“明若晓溪”:老年人上火吃什么药? 爱民医院内科副主任医师崔保星:上火可分几种情况,如果出现鼻子长疮、口腔溃疡等症状,则为上焦火,服用黄连清心丸或牛黄解毒丸;如果出现大便干燥、小便黄等症则为下焦火,服用麻仁润肠丸;如果出现小便黄、腰膝酸软等症,则为肾阴虚引起的上火,服用知柏地黄丸。服药的同时,要注意清淡饮食,多喝水,多吃蔬菜,必要时到医院就诊。 晨报记者 范丽丽

头和手轻微颤抖是怎么回事

健康周刊QQ群“缘”:我朋友今年40岁,最近头和手有轻微颤抖的现象,是怎么回事? 京立医院神经内科副主任医师王廷珍:这属于神经内科学的诊治范畴,引起该症状的原因有很多,要先做一个头部核磁共振检查才能确诊。 晨报记者 范丽丽

脚后跟不舒服是怎么回事

读者张先生来电:我40多岁,近日起床后,经常右脚后跟不舒服,请问是怎么回事? 京立医院中医科医生陈兴金:应拍个片子看看是不是有骨刺,如果没有骨刺,则可能是肾虚引起的症状,需要调理一下,建议尽早就到医院就诊。晨报记者 范丽丽 您有什么健康问题,可以拨打鹤壁日报社医疗健康新闻部电话 3322234 或者加入《淇河晨报》健康周刊QQ群(群号:135790073)提问,小丽帮您咨询解答。

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

酒后饭后别洗澡

有句民谚说“饭后不洗澡,酒后不洗澡”,说的是饭后、酒后不要立刻洗澡,洗头,避免受到刺激,引发疾病。专家表示,老年人饭后千万别马上洗澡,饿的时候也不要洗澡,以免发生意外。另外,年轻人最好也改掉饭后洗澡的习惯。

专家解释,刚吃完饭,人体消化系统开始工作,大量血液聚集在胃部,其他器官处于相对缺血状态。这时候洗澡,全身血管扩张,皮肤和肌肉血流增加,胃部没有充分的血液,会影响消化。很多老年人都有心脑血管疾病,长时间待在密闭缺氧的环境里,很容易引起大脑和心脏缺血,甚至猝死。饿的时候洗澡就更危险了,血糖降低,很容易晕厥。

建议大家洗澡最好安排在饭后1小时至2小时后,持续时间不要超过半小时。另外,体质较差的人和老人冬季洗澡最好选在中午。



中国营养专家补充哈佛大学饮食新指南 土豆不能当菜 少吃“精制谷物”

美国哈佛大学公共卫生学院网站最新载文,刊出由哈佛大学营养专家和“哈佛健康通讯”共同推出的健康饮食新指南——健康饮食餐盘。对此,天津营养学会名誉理事长付金如根据中国人的膳食特点,对该指南作了进一步补充。

蔬菜水果占餐盘1/2。多吃各种颜色的水果和蔬菜。食物颜色越丰富,种类越多,越有益健康。土豆不该归为蔬菜,因为土豆富含淀粉,长期大量吃会增加肥胖和患II型糖尿病等疾病的风险。此外,蔬菜营养往往比水果丰富,不能用水果代替蔬菜。

全谷食物占1/4。全谷食物(包括全麦、糙米、全麦面包和全麦面条等)更有益血糖和胰岛素控制。应尽量减

少白米饭和白面包等“精制谷物”的摄入,全谷食物加工越少越好。付金如指出,对于中国人来说,还应多吃豆类,如红豆、绿豆等。

蛋白质占1/4。鱼、禽类、黄豆、坚果和鸡蛋等食物不但含有大量的蛋白质,还富含有益健康的多种营养素。如鱼类含有益心脏健康的欧米伽3脂肪酸,黄豆中富含纤维素、钙等,坚果中含有一定量的抗氧化物质。相比之下,红肉(牛肉、猪肉和羊肉等)中也含有丰富的蛋白质,但由于其含有大量的饱和脂肪,对健康不利,应控制其摄入量,同时还要避免加工肉食(熏肉、香肠、热狗等)。付金如提醒,蛋白质也需要合适的烹调方法,肉类应以煮、炖、炒为好,少用煎炸;鸡蛋的最佳烹

调方式是煮;建议每天摄入一定量的黄豆制品,如豆腐、豆浆等。

食用健康植物油。食用油是膳食中脂肪的重要来源,一般植物油中的不饱和脂肪酸含量较高,是膳食中好脂肪的重要来源,如橄榄油、菜籽油、大豆油、玉米油、葵花子油和花生油等。但是黄油和猪油等往往含有大量的饱和脂肪,对控制血脂不利,应尽量少吃。付金如指出,植物油虽然比较健康,但也要控制其摄入量,每天最好控制在30克以下,同时避免长时间高温烹调。

多喝水、咖啡或茶,少喝甜饮料。付金如建议,每天应喝一定量的牛奶(250克左右),少喝含糖饮料,如碳酸饮料等。(据《生命时报》)

岳灵生发 乌发 湘西苗方
止脱生发 白发转黑
7天左右止脱生发,20天左右白发转黑
苗药古法,让您实实在在看到新生健康毛发!
岳灵为什么敢免费体验上市?
天然草本植物浓缩精华,我自信故我敢!
岳灵为什么要免费体验上市?
倡导理性消费,让产品效果说话,让顾客自主选择。
招浚县、山城区及全省各市区代理 电话:13569633905
总店:淇滨区兴鹤大街与淇河路交叉口宝岛咖啡南20米 电话:699219
一分店:淇滨区九州菜市场西口(天宝药业西20米) 电话:15139267151
二分店:淇滨区淇河路桃源小学西侧 电话:3619555 13503929205
淇县店:锦绣华庭东门 电话:13633926500

强力透骨修细胞 治骨奇药谷德宝
谷德宝骨髓修复液是谷氏治骨秘方,由30多种名贵中草药与国外高分子液压生物渗透技术高度提纯相结合而研制,骨髓修复液是针对骨髓细胞的,能穿透骨髓打开粘连,全面修复受损骨髓细胞,效果直接,又快又好。
骨髓修复液治骨髓细胞的两大突破:一、液体渗透透细胞,红肿、疼痛,瞬间消;二、液体渗透透细胞,旧骨变新骨,骨病彻底好。
骨髓修复液适用于类风湿性关节炎、颈椎病、腰椎病、骨质增生、腰间盘突出、骨刺、坐骨神经痛、腰肌劳损、对滑膜炎、滑膜炎及各种老年顽固性骨病有特效。该药30秒内渗入骨髓,快速修复受损骨髓细胞,3分钟止痛,10分钟消红肿,3个疗程关节灵活,骨病康复。
相信品牌的力量!
厂家特举行买三盒送一盒,买五盒送两盒的优惠活动
老院区地址:淇生堂药房(市民医院斜对面) 电话专线:13783023307
淇滨区地址:淇生堂大药房(淇河路中区政府东) (市内送货,郊区邮寄)

青少年近视患者的福音
鹤壁博视是一家集视觉训练和防止青少年视力低下的专业机构。博视视觉训练系统采用光学手段,有针对性地对人眼进行视觉功能训练,通过拓展的方式,改善调节功能的匹配性,提高视网膜中心凹的成像质量,增强视觉细胞的敏锐度,实现矫正视力和裸眼视力的提升。
博视针对近视、远视、弱视进行提升训练,并对视力进行安全保健,不打针、不吃药、不接触眼睛。
地址:新世纪广场东区内环北路 电话:8392-330845 13273928365