

冬天藏养宜早睡 入冬进补有“膏”招

古有谚语“三九补一冬,来年无病痛”。立冬节气已过,想要来年身体好,别忘了好好休养生息补一下身体的元气了。11月7日立冬当天,省中医药学会“2020年岭南膏方节”启动,名医义诊、体质辨识、养生咨询、膏方体验等活动吸引了众多街坊“趁墟”。省中医院副院长、治未病专家杨志敏教授现场给大家提供了不少冬藏进补的“膏”招。

冬天藏养宜早睡

杨志敏教授说:“每年的冬天是人们‘养藏’的季节,就像每天晚上睡觉也是一个‘养藏’的概念,现代人的生活紧张,很多人晚上熬夜,造成每个晚上‘养藏’的时间不够充分,所以身体就容易透支。”

“在冬天必须把身体保养好、储备好,养精蓄锐,这是所谓‘固本’,做得好了,来年春天之后,一整年的身体状态都会好。冬天服用适合自己的膏方,就是一种很好的调理补益。”如何做好长期的身体养护?除了用膏方之外,冬天也要注重睡眠调整,不要熬夜;还要调节情绪,晒晒太阳也是很好的方式。

广东人多气虚阳虚痰湿体质

膏方进补的传统来自江南,但近十几年老广也十分推崇。杨志敏教授团队也一直通过临床实践追踪随访老广服用膏方的效果。她的研究发现,岭南独特的气候特征和人群体质差异之下,适应不同的膏方。

“我们建立了专门的数据库,追踪大家吃膏后身体状态的变化。统计发现,连续三年用膏方调养的效果明显,说明用膏方调整身体机能是一个循序渐进的过程。另外,临床观察发现,有不少人说自己的胃口变好了,睡

眠质量提高了,抗病能力增强了,还有女性朋友觉得自己皮肤好了,变靓了。”杨志敏说。

而近些年杨志敏的研究还发现,岭南地区尤其是城市里生活的老广,气虚、痰湿、阳虚体质的比例增加,主要原因是人们户外活动少了,熬夜多了。

杨志敏介绍,膏方是中药复方最基本的剂型之一,由数十味中药和阿胶、鹿角胶、龟板胶等胶类组成,最适合秋冬服用。针对每个人不同的体质特点,适合不同成分组合的膏方,中医师可以做出个性化定制。市民可前往门诊挂号,找医生开膏方。对于一些身体状态不太稳定,或者某些症状特别突出者,根据医生建议,可在开膏方前以中药汤剂调治1-2周。

膏方进补知多少

适用什么人?

膏方在调治亚健康状态(如体虚、怕冷、易感冒、疲劳、失眠、健忘等),更年期前期,多种慢性疾病如过敏性鼻炎、哮喘等及病后康复等方面均有显著优势,尤其适用于体质偏颇、体弱的人群,及注重调养的健康人士。

什么季节最适用?

四季皆可用膏方调养,但以冬季为最佳,尤其冬至前后是最关键的调补时间,对下一年的身体状况有重要影响。其他季节也可根据医生建议运用膏方调养。

什么情况下不适合服用膏方?

1. 新近患有感冒、咳嗽,宜暂时停服;
2. 胃肠不适者,应停服一二日,若腹胀可冲服陈皮水等。
3. 已明确怀孕后不建议继续服用膏方。



立冬后宜延长睡眠

立冬节气已过,此时正是人体修复、养生的好时节。古人云:秋收冬藏。这个时节,人体的新陈代谢会渐渐变得缓慢,我们应顺应自然规律,多注意收敛、收藏。根据中医“天人相应”的理论,冬季要“藏精气而不外泄”。那么在生活中,立冬后怎样养生呢?

养生重在养“藏”

其实,跟很多动植物会在冬季休眠,冬眠的道理一样,人们也要遵守“蛰伏闭藏”的变化规律,采取以“伏藏”为主的冬季养生保健方法。中医理论认为,每日早睡晚起,日出而作,保证充足的睡眠时间,利于人体阳气潜藏,阴精蓄积。如果衣着过少、过薄,室外温度又较低,容易感冒,继而耗伤阳气。那么,人体就会逐渐失去新陈代谢的正常活力。所以,立冬后的日常起居重在“养藏”。

天气越来越冷,防寒保暖提上日程,特别是中老年人,一定要注意对后背的保暖。因为从中医角度讲,背脊由督脉所生,总督全身诸阳,背部受寒容易引起阳气虚衰而诱发呼吸系疾病。

骨性关节炎与气候变化的关系也十分密切,立冬后还应注意对膝关节的保健。首先做好关节的保暖防寒,其次要进行合理的体育锻炼,如打太极拳、慢跑等。活动量以身体舒服、微有汗出为度,运动贵在持之以恒,而非一味追求强度。

饮食进补宜“温补”

立冬后进补不仅能有效提高人体的免疫力,使气血充盈,有助于改善畏寒的身体情况,还能有效调节体内的新陈代谢,使能量最大限度地储存于体内,为来年的身体打下基础。

此时,人们的饮食进补应以温补肾阳为基本原则,即少吃生冷,不宜燥热。可多食用一些有滋补作用的食物,如生姜当归羊肉红枣汤、莲子桂圆银耳汤等。同时,要多吃新鲜蔬菜,避免各种维生素的缺乏。

老百姓常说“冬吃萝卜夏吃姜”,这一点是符合中医养生保健理论的。因为天气寒冷时,多数人都会增加红肉的摄入,但对于脾胃虚弱者而言,肉类食品很可能增加消化系统的负担,而多吃萝卜有助于脾胃消化。

总之,立冬养生的核心就是要注意敛阴护阳,不过也因人而异稍有差异。食有谷物、鱼肉和蔬菜之分,人也有男女老幼之别,而体质有阴虚阳虚和寒热之辨。本着遵循人体自然生长变化规律,中医学的养生基本原则可理解为青少年以自然生长发育为主,中年人以调理为主,老年人以保健为主。(源自人民网)

体力活动多肝胆疾病少

近日,北京大学医学部联合英国牛津大学开展的一项旨在量化体力活动与肝胆疾病风险关联的研究发现,中国成年人体力活动多,患肝胆疾病的风险更小。

在中国,体力活动与肝胆疾病相关性的前瞻性证据有限。为量化二者间的关联,研究人员调查分析了2004-2008年间460937名来自中国10个地区、年龄在30-79岁间的参与者数据,这些参与者在研究初始时均无癌症或肝胆疾病史。研究人员通过调查问卷形式,首先了解参与者社会人口特征、生活方式、个人和家庭病史及当前药物治疗等情况;记录参与者身高、体重、臀围、腰围、生物阻抗、肺功能、血压以及心率等数据;最后,所有参与者提供10毫升非空腹血液样本。分析发现,参与者来自农村的年轻男性由于久坐不动时间最少,总的体力活动最多,有效地降低了他们的血压、血糖和脂肪含量,使得他们不太可能患上糖尿病、心血管疾病,同时大大降低患肝胆疾病风险。

这项新研究可靠地评估了体力活动与肝胆疾病之间的关联,为寻找病因及有效预防提供了新见解。(源自人民网)

身体每天需要四个十分钟

忙碌的现代人惜时如金,恨不得一天有48个小时。其实,每天抽出四个十分钟,就能改善身心健康,效率也更高。

休息大脑10分钟。学习工作时,大脑某一区域的细胞处于兴奋状态。大脑皮层具有自我保护的能力,当某一样工作做久了,兴奋性就会减低,如果继续进行,这些外界刺激就不会使大脑皮层兴奋,甚至引起抑制作用,让人注意力不集中,头昏脑涨。要使大脑功能一直保持旺盛状态,就要让其兴奋区经常轮换休息。建议每工作45-60分钟休息10分钟,可散步、和同事聊聊天等。

按摩眼周10分钟。人眼就像一台自动调焦的照相机,近距离用眼时眼球变凸,看远处时眼球凸度变小。长时间用眼会使眼球一直处于较大凸度,长此以往影响眼珠调节功能,导致近视。最好每用眼40分钟就闭目放松10分钟。睡前可轻轻按摩眼周,再用中指和无名指按住太阳穴,以画圈的方式按摩10分钟;或用热毛巾等热敷双眼,不但消除视疲劳,还能促进睑板腺分泌,缓解干眼。

饭后揉腹10分钟。揉腹是传统的养生方法。唐代医学家孙思邈曾说:“中食后,以手摩腹,行一二百步,缓缓行。食毕摩腹,能除百病。”现代医学也认为,经常揉腹可令腹肌和肠平滑肌血流增加,增强胃肠内肌肌肉张力,不但有助胃肠蠕动、防治便秘,还可有效防止胃酸分泌过多,预防消化性溃疡。具体方法是:先用右掌心在胃脘部按顺时针方向揉摩100次;然后,以肚脐为中心,右掌心顺时针方向揉摩整个腹部100次;最后,再用左掌心绕肚脐逆时针方向揉摩100次。揉腹时要保持精神安静、集中,同时也可将腹部微收,能增强按摩效果。

拉伸四肢10分钟。“筋长一寸,寿长十年”,每天

睡前或清晨拉伸10分钟,可放松全身,改善柔韧。推荐几种拉伸运动,能放松全身。头颈:右手举过头顶,手掌从左侧将头部向右侧拉动,复位,反复几次。肩部:左手将伸直的右手托起平举,向左拉伸,换手重复。胸部:双手平举,做扩胸运动。二头肌:侧平举,手抓住墙角或者其他够高的支撑物,转动上身,坚持10-15秒。三头肌:右手握住左臂肘关节,将左臂轻轻向右肩方向推,同时转头看左肩。臀肌:左腿放在右腿上,保持弯曲,左腿触碰胸腔,向左扭转身体看左肩。腿筋:平躺,单腿向上蹬,另一条腿弯曲并保持脚掌着地,用一条毛巾套住挺直的脚,向下轻拉毛巾,同时脚掌上推毛巾。小腿:一条腿向前跨一大步,另一条腿不动,身体前压做弓步压腿。上背:直立,双手抓住与腹部齐高的扶手,后背反复弓起、下压。每个动作最好持续30秒,每组间隔15-30秒。拉伸时保持放松,肌肉、肌腱及韧带带有轻微拉动感,中老年人或有伤痛不要勉强做。(源自人民网)



抻拉五官养五脏

俗话说,“筋长一寸,寿延十年”。“老筋太短,寿命难长”,说法虽然夸张,却充分说明了抻一抻筋对健康的益处。中医理论中,十二经筋皆起于四肢指爪之间,而后盛于辅骨,结于肘腕,系于关节,连于肌肉,上于颈项,终于头面。黑龙江中医药大学附属第一医院针灸一科副主任刘勇表示,由于十二经筋皆走向头面,故五官是五脏通往外界之窗口,五脏功能的好坏与五官关系密切。《灵枢经》一书中提出五官适配五脏,五脏调理全身的观点,具体可通过以下五官抻筋的方法,达到调五脏、养全身的小目标。

心开窍于舌,绕舌卷舌能养心。具体方法是:吸气时将舌头卷起,憋到最大限度呼气时收回;呼气时将舌头转向左侧,呼气时转向右侧;吸气时将舌头尽量吐出,呼气时收回。经常抻舌筋能产生更多唾液,有利健康。抻舌筋可以缓解头晕心悸症状以及假性近视。在此基础上,再配合上肢运动,可缓解心脏不适。

肾开窍于耳,时常揪耳筋能保肾。具体方法是:第一步先伸耳尖,用力捏紧耳尖,吸气时向上揪,呼气时放下。连续3次,揪到有热感。感冒、上火时抻耳筋能起到缓解症状的作用。第二步抻耳垂,用力捏紧耳垂,吸气时向下揪,呼气时收回。第三步揪耳部中间,用力捏紧耳朵中间,吸气时向外抻,呼气时收回。耳朵痒、听力下降、耳鸣均是肾虚的表现,经常抻耳筋能达到补肾气、调肾虚的功效。

肝开窍于目,瞪目揪脸可养肝。《黄帝内经》云:肝受血而能视,肝和则能辨五色。平日我们通过瞪目揪脸,也能起到刺激肝脏,护肝保肝的功效。瞪目揪脸式抻眼筋法:第一步,睁大眼睛,拇指和食指捏住上眼皮,吸气时向上揪,呼气时收回。然后捏住下眼皮,吸气时向下揪,呼气时收回,反复10次。抻眼筋一定要揪住眼睑,否则起不到抻拉的作用。第二步,握拳怒目,双手将拇指指与手内,前臂端于平脐,尽力瞪眼,用力握拳30下。

脾开窍于口,咧嘴唇伸能健脾。脾气通于口,脾不好就会出现食欲不振、口淡无味的症状。因此,适度叩唇每天100次左右;轻轻抻拉嘴唇,沿着嘴唇按压或轮刮唇部;常做抿嘴笑、噘嘴翘的动作,都能起到很好的刺激脾胃作用。保脾胃抻筋法:通过咧嘴唇伸,用力咧开同时将下颌向前伸出,可达到抻嘴筋调脾胃的效果。

肺开窍于鼻,动动鼻翼通肺气。肺气通于鼻,肺和,则鼻能知香臭。常常按压鼻翼两侧有助吐故纳新,起到很好的护肺作用。鼻子抻筋法:吸气时,两侧鼻翼张开让鼻孔自然放大,呼气时复原,连续做20次。此法起到缓解鼻炎,减少哮喘和呼吸疾病的功效。(源自人民网)

口干眼涩煎桑葚红花

有些中老年女性常有口干、眼干、关节痛、反复腮腺肿大、乏力等症状,去医院被诊断为干燥综合征。这是一种侵犯外分泌腺体,尤以侵犯唾液腺和泪腺为主的慢性自身免疫性疾病。中医认为,其属于“燥证”范畴,病机关键在于阴虚,轻则肺胃阴伤,重则肝肾阴亏,多因外感风热邪入机体化燥伤阴,或素体阴虚、先天不足等,使阴津、气血不足,血瘀络痹所致。

患者若出现口干目涩、关节痛、乏力、眩晕耳鸣等症状,不妨试用此方:取桑葚20克、红花10克,二味共煎取汁饮用,每日1剂,不拘时频饮。

桑葚味甘酸,性微寒,入心、肝、肾经,具有补血滋阴、生津止渴、润肠通便功效。主治阴血不足导致的头晕目眩、口干、耳鸣心悸、烦躁失眠、腰膝酸软、须发早白、大便干结等症状,为滋补强壮、养心益智的佳品。红花性温、味辛,入肺经而破瘀血,可活血润燥、消肿止痛。干燥综合征患者常有气血瘀阻表现,如肌肤甲错、结节红斑、皮疹、腮腺肿大、四肢关节疼痛或活动不利、舌暗少津或有瘀点,应使用活血药治疗。红花性味偏温热,故用量宜小,防止阴液未复而再损伤。两味合用,可养血活血,缓解干燥综合征。

需注意的是,儿童、脾虚者及糖尿病患者不宜多食桑葚。有出血风险者慎用红花。如服用一段时间未见好转,应及时就医。(源自人民网)

射阳农商银行 SHETANG RURAL COMMERCIAL BANK

企信贷 最高额度500万元 小微企业信用贷款

重信用 无抵押 审批快

“企信贷”是指用于解决小微企业在生产经营过程中流动资金需求的信贷产品。重点支持政府公布的各种排名靠前的企业,如纳税排名、诚信度排名、行业龙头企业、科技创新企业、绿色环保企业等。

办理条件

1. 优质的法人客户。重点支持政府公布的各种排名靠前的企业,如纳税排名、诚信度排名、行业龙头企业、科技创新企业、绿色环保企业等;
2. 企业为生产加工型企业,有固定经营场所,主营业务突出,持续生产经营二年以上,有较为健全的财务管理制度;
3. 企业年销售额达1000万元或纳税销售额达500万元。

主要特色

1. 简化担保手续,实际控制人(含配偶),成年子女或企业主要股东作为担保人;
2. 贷款最高500万元。

客服热线 69966666 www.syrcb.net

射阳农商银行 SHETANG RURAL COMMERCIAL BANK

金鹤·微易贷

利率低,风险小 一次授信,循环使用 额度最高达30万元 操作简便审批快

满足制造业小微企业生产经营资金需求由制造业小微企业主(实际控制人)为借款主体,提供配偶或成年子女担保。

办理条件

1. 从事生产经营24个月(含)以上并在辖内登记注册的小微企业法定代表人或实际控制人;
2. 有固定的经营场所;
3. 未使用银行经营性贷款,已使用银行经营贷款的,合作银行(不含本行)不超过2家;
4. 符合本行个人贷款业务的其他规定。

主要特色

1. 采用配偶或成年子女担保方式担保;
2. 该产品贷款金额最高30万元(含);
3. 一次授信,三年循环使用。

客服热线 69966666 www.syrcb.net