



节后身体花式闹别扭? 见招拆招!

春节期间,大吃大喝、饮食油腻、黑白颠倒、睡眠告急,刷刷打游戏用眼过度,聚会久坐缺乏运动……不仅让脾胃“压力山大”,身体其他器官也跟着受连累,节后身体花式“闹别扭”在所难免。赶快来跟医生学一学如何见招拆招,快速恢复元气满满!

吃太油腻皮肤差 美颜妙招学起来

节日期间过食辛辣刺激和油腻食物可能导致面部皮肤油腻、毛孔粗大、肤色暗沉,甚至引起加重痤疮、脂溢性皮炎、湿疹等皮肤病,同时还伴有倦怠乏力、口苦口臭、腹胀反酸、大便黏腻等症状,这些都是脾胃运化失常、湿热内生的表现。

节后还是建议大家尽快恢复健康饮食。如果吃了辛辣刺激等热性食物,可以适当搭配一些白菜、冬瓜、黄瓜、绿豆、莲藕等清热解毒的食物。在吃油腻食物时,可以搭配山楂、陈皮、大麦茶等具有健胃消食

作用的食物,或者萝卜、芹菜等膳食纤维丰富的蔬菜以促进胃肠蠕动,去油腻、助消化。

如果不小心吃多了如何自救?我们可以来一杯健脾胃的山楂乌梅陈皮饮,也可以煮一碗清热除湿的红豆薏米水。另外,在餐后半小时,还可以通过按揉足三里(小腿外侧,外膝眼下四横指处)、内关(腕横纹上三横指,两筋之间)、中脘(肚脐与胸骨下端连线中点)以和胃降逆,调节气机。

在日常护肤方面,春节的高油、高糖、高辣饮食会刺激皮脂腺分泌

更多的油脂,对油性肌肤和敏感肌肤的人群尤其不友好。油性肌肤的人群可以使用温和的具有清爽控油作用的洁面产品,以洁面后面部皮肤不紧绷、干燥为度,同时注意补水保湿;皮肤敏感的人群应减少清洁产品的使用,使用具有舒缓修复功效的乳液和面霜,注意防晒。



黑白颠倒没精神 提神醒脑方法多

补觉也要讲科学

熬夜后记得补觉,清晨、午后、傍晚、夜晚都可见缝插针补觉。此外,还可以服用归脾丸、酸枣仁膏等养心健脾安神中药改善睡眠质量,或者通过贴耳豆、涌泉穴贴敷、按揉神门及内关穴养心安神助眠,恢复元气,满血复活。另外研究证实,穿袜子睡觉、盖厚被子都有助于提升睡眠质量。

益气提神代茶饮

熬夜时建议及时补充水分,加快代谢废物排出。同时,熬夜后最好来上一杯益气提神茶。选取西洋参3g、麦冬6g、茉莉花茶6g、麦芽6g,开水冲泡代茶饮。此茶既能益气养心,又能健脾消食柔肝,保护心脏与肝脏。此外,开窗

通风换气或者走到户外呼吸新鲜空气,打打太极拳、八段锦都能使大脑得到充分的氧气,提高脑功能,保持头脑清醒。

动静结合养气血

熬夜期间避免久坐,每隔1小时起身活动片刻,进行几次深长的腹式呼吸,做一套八段锦或五禽戏舒筋活血、缓解疲劳,放松身心。也可用艾叶、花椒等煮水泡脚,温暖双脚,促进血液循环,缓解疲劳。



孩子积食别担心 健胃消食有窍门



节日期间一顿顿高热量精加工的饮食接连下肚,超出胃肠消化能力,腹胀腹痛,呕吐反酸,口中酸臭,排便不畅,甚至睡觉不踏实,就成为中医所说的“积食”。特别是儿童由于年纪小,脏腑功能尚未发育完全,且对饥饿的控制力较差,更容易出现积食症状。家长可以通过哪些方法减轻孩子的积食呢?

第一招 限制摄入 给胃肠减负

积食导致的食欲下降,食量减少,在一定程度上算是身体的一种自救。这时如果家长强迫孩子进食,则会雪上加霜。待积食消化大半,可先少量进食,从易消化的粥或富含膳食纤维的蔬菜入手,逐步过渡到日常饮食的量和搭配。

还有一种情况是中医讲的“胃强脾弱”,患儿食欲很好,但对食物的消化吸收差,过剩的食物能量反而在身体里形成致病因素。这时家长也应该教导孩子限制食量,尤其要限制生冷刺激、高油高糖饮食。

第二招 借助食疗补救

最有名又接地气的消食菜肴有当数萝卜。萝卜辛辣中

带着一丝甘甜,含有芥子油和淀粉酶,能够增加食欲,促进消化。萝卜中的粗纤维可促进胃肠蠕动,通利大便。此外,萝卜还能止咳化痰,对于积食兼有咳嗽的人群尤其适宜。

焦三仙是另一个经典的消食药。它由山楂、神曲、麦芽3味药炒焦制成。山楂善于消油腻肉食,神曲、麦芽长于消五谷面食,作为药食同源的食材可以熬粥或者煲汤,将负担过重的肠胃清理干净。

第三招 手法按摩 调动自身抗病力

中医有一种按摩手法叫摩腹,它不是简单地揉肚子,而是以肚脐为中心,通过前臂带动手腕,用手掌在腹部皮肤表层做有节律的环形摩擦。当孩子积食了,家长可以尝试做3—5分钟摩腹,如果家长感觉掌握不好,可以带患儿来门诊体验,还可配合小儿捏脊手法消除积滞,通调脏腑。

此外,进行适度的有氧运动,也有助于促进胃肠蠕动及消化液分泌,调节代谢,把积食“赶走”。



宅家刷刷眼疲劳 养眼SPA安排上



相信大家节日期间很容易宅在家里刷刷看手机,用眼过度导致眼睛疲劳、干涩、视物模糊。这个时候,推荐一个“自我保健护眼操”,可以立竿见影缓解视觉疲劳,改善眼干涩,帮助我们疏通经络、

清利明目。

做操前,请先洗净双手,闭目。

第一步 双手对掌搓热,趁热敷熨双眼,反复6次。通过热力使局部气血通畅,减轻视疲劳、干眼等症状。

第二步 自我开天门:用拇指指腹在印堂穴(两眉头中间)处按揉片刻,双拇指指腹轮流从印堂

上推至发际线,双拇指交替操作30次,使局部略有酸胀感。

分推额阴阳:双手食指侧面自前额正中同时向两侧分刮至太阳穴,反复操作30次,使局部略有酸胀感。

第三步 用双手食指指肚或大拇指指背轻轻按揉眼部穴位,选眉头(眉头凹陷处)的攒竹穴,眉中(眉毛中央凹陷处)的鱼腰穴,眉尾(眉毛尾部凹陷处)的丝竹空穴,鼻根两侧的睛明穴,头部的太阳穴(眉尾和外眼角中间向后一横指凹陷处),后颈部的风池穴(大拇指、中指自然放到枕骨两边,轻轻滑动到后枕部有明显的两个凹陷处),以及合谷穴(以一手的拇指指间关节横纹放置在另一手拇指、食指之间的指蹼缘上,在拇指尖下),每穴按揉30次。



体内“垃圾”多 排毒正当时



春节期间,饮食油腻、睡眠不足、缺乏运动,容易导致体内代谢的废物和湿气积聚。中医讲“湿邪伤脾、湿浊阻肺”,长期滞留会导致精神倦怠、皮肤暗沉甚至消化不良。此时正是体内“垃圾”清理的最佳时机。

为了帮助大家在新的一年里焕发活力,我们推荐三大排毒养生法:

适度运动 动动脚

正月期间久坐不动,血液循环减慢。清晨起床后,可选择快走、慢跑或几组简易的太极拳,出一身汗,既能驱寒,又能激活肝脾功能,促进体内湿气排出。

清淡饮食 多喝水

建议大家节后以清淡为主,少吃油炸和高盐食物,多摄入蔬菜水果。黄瓜、西红柿、樱桃等富含水分的食物具有利尿作用,帮助肾脏加速代谢废物;同时应戒酒限烟,减轻肝脏负担。

调理肠胃 保持通畅

中医讲“肺与大肠相表里”,肠道不通会影响呼吸系统。早起后可喝一杯温开水,养成排便的好习惯,饮食中加入全麦面包、燕麦和坚果等富含膳食纤维的食物,帮助清理肠道垃圾,恢复消化功能。

此外,保持愉悦的心情也是养生关键。适量饮用菊花茶或绿茶,不仅能解腻,还能清热利湿;晚上泡脚可加入生姜或艾叶,帮助温阳散寒,促进血液循环。



(北京青年报)