

头发、眼睛、手脚……

气血不足看三处

“气血充盈,百病不生。”中医认为,气与血是生命活动中的两大物质基础。河南省中医养生保健专业委员会副主任委员吕沛宛介绍,气是运行在人体内的精微物质,可激发和推动器官的功能活动;血即流动于经脉中的血液,能濡养脏腑、活跃精神。当人体气血充足时,神清气爽、思维敏捷、面色红润、皮肤光滑、毛发润泽、关节灵活,反之,容易出现精神恍惚、心悸不安、关节疼痛、消瘦或肥胖等问题。想辨别自己的气血是否充足,可从以下三处找出蛛丝马迹。

头发。中医认为,“发为血之余,血亏则发枯。”“血盛则荣于发,则须发美;若气血虚弱,经脉虚竭,不能容发,故须发脱落。”意思是说,气血充沛,头发会旺盛、有光泽,且不容易脱落;气血不足,头发得不到适当的营养,就会出现干枯、分叉、白发、脱发等现象。另外,头发的状况还与肾气相关。《黄帝内经》记载,肾“其华在发”。肾精充盈,头发乌黑茂盛有光泽;肾气亏虚,则头发干枯甚

至脱落。

眼睛。“五脏六腑之精气,皆上注于目而为之精”。也就是说,五脏六腑的精气都上到眼睛,让它能看到东西。因此,眼花、视物模糊与五脏的气血亏虚都有关系,尤其是肝。“眼受血而能视”,眼睛之所以能看清东西,有赖于血的供应。血越足,看得越清楚;反之,就会出现重影、模糊不清等症状。而“肝藏血”,当肝脏受到损伤,或者熬夜等不良习惯使肝

脏得不到充分休息时,肝血供应不上,就会出现眼花的情况。

手脚。当人体气血充足,其循环的速度也会较快,能够保证身体末端(四肢)有充足的气血供应,表现为四肢温暖。当气血不足,没有足够的力量运行到身体末端时,内脏阳气不能通达四肢,就会手脚冰凉。

气与血来源有两个方面。其一,遗传于父母的先天之精,无法改变。其二,脾胃运化的水谷之

精气和自然之精气。因此,出现气血不足的情况,可通过后天调理脾胃、调整饮食进行改善。这里给大家推荐一些方法。

1.按揉足三里。足三里是“足阳明胃经”的主要穴位之一,常按揉可强健脾胃。有条件的情况下,可每周艾灸一次足三里,每次15分钟左右。

2.敲打脾经。坐姿、站姿均可,用手从小腿内侧近脚一端慢慢向上敲打至大腿内侧、腹部,两

腿交替,每侧5~10次。上午9~11点是脾胃、大肠经当令,此时敲打效果更佳。

3.饮食多样。中医认为,肝藏血,动物肝脏含有造血所需要的物质,建议每天适量吃点鸡肝、猪肝。同时还要重视早餐。

4.晨间运动。晨起运动可助阳气升发,且对早餐有很好的消纳作用。建议每天坚持做八段锦、易筋经;慢跑30分钟或快走5000~8000步。(综合)

多笑比大笑更延年益寿

人们常说“笑一笑,十年少”,笑的健康益处数不胜数。近日,瑞士巴塞尔大学开展的一项新研究发现,相较于笑容程度,笑容的频率与心理健康关联性更高,多笑比大笑更延年益寿。

为探究日常生活中的笑与压

力感受及负面情绪之间的关系,巴塞尔大学心理学系临床心理学和流行病学研究小组的研究员西娅·詹德·谢伦伯格博士和伊莎贝尔·柯林斯博士,在校内招募了41名平均年龄22岁的心理系学生(其中女性33人)。在为期14天的追踪随

访中,参试者每日随机接收到8次手机语音提问,回答“刚才为啥会笑”“是礼貌性地一笑、哈哈一声笑还是笑到流眼泪”等问题,并就今日遭遇的压力事件和身体反应(如头痛、失眠、坐立不安等)进行描述。结果发现,人们每天平均笑18

次,笑意通常来源于与他人的正面互动和自我愉悦体验。感受到笑意的程度和频度因年龄、性别及一天中的不同时段而有所差异,例如女性通常比男性更爱笑;一天中时不时就笑一笑,比一次性捧腹大笑更有助于减轻压力,改善情绪。研

究报告刊登在美国《公共科学图书馆·综合》期刊上。

上述研究提醒我们,展现“正能量”能带给别人快乐,也会带给自己健康。无论是开怀大笑还是微微一笑,记得常把笑容挂在嘴边。(综合)

2020

滁州市第六届 好新闻好图片大赛

“民生杯” 有奖征集火热进行中

为充分展示我市民生工程建设的丰硕成果,进一步推动民生工程深入开展,2020年滁州市第六届“民生杯”好新闻、好图片大赛再次启动,现面向社会广泛征集“民生工程”相关新闻、图片作品。获奖作品将推荐在《滁州日报》、《皖东晨刊》、滁州网、微信、微博等媒体平台和滁州市政府网、民生工程信息网上展示。

征稿要求:

1. 投稿作品取材于滁州市行政区域,全方位、多层次地反映我市2020年实施的各项民生工程;
2. “好新闻”投稿为电子文本格式,文体为新闻作品且每篇字数不超过2000字,每位作者限投五篇作品,内容须有“民生工程”字样;
3. “好图片”投稿须像素清晰,每位作者限投5张(组),图片中带有“安徽省民生工程”标识的优先选用;
4. 征稿时间:即日起-11月1日16:00;

须投稿至活动专用邮箱:msbhxw@163.com(好新闻邮箱)、msbhttp@163.com(好图片邮箱)。

联系电话:滁州日报社:19942507105

市民生办:0550-3216547