

经典生活

CLASSIC LIFE

主办:张家界日报《经典生活》工作室
支持单位:张家界市餐饮行业协会
理事会单位: (排名不分先后)

张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂金会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨

栏目联系人:吴玉琴 (13365841888)
周圆任 (13237442000)
联系地址:市区南庄坪张家界日报社一楼

舆论监督热线:0744-8381811



湘府国际水会提醒: 四种方式泡脚比吃药管用

古云:人之有脚,犹似树之有根,树枯根先竭,人老脚先衰。说明人的脚部变化能够反映身体旺盛程度与衰老变化。中医有“脚为精气之根”的说法,脚部有众多穴位,还有丰富的神经末梢和毛细血管。脚部的冷暖感觉、色泽变化,能直接反映心脑肾功能和血液循环情况。中医认为,气血以动为贵,经络以通为要。经常用热水泡脚,能刺激足部穴位,促进血气运行,调理脏腑,舒通经络,增强新陈代谢,从而达到强身健体、祛除病邪的目的。加入不同的药物泡足,更可发挥不同疗效,达到外用内治的作用。这里给大家推荐四种泡脚方法,坚持做下去,会有意想不到的保健效果。

艾叶泡脚。艾叶辛、苦,性温,既可作为中药内服,又可做成药膳,如艾糍、艾叶煎蛋等,艾叶煎水泡脚有胜似内服的疗效。1、温经散寒。艾

叶泡脚有温经活血、散寒止痛的作用,促进血液循环、经脉通畅,还能祛黑眼圈。2、除脚癣、脚气。艾叶外用有抗菌消炎、抗过敏等作用,用来泡脚可有效改善脚气、脚癣等脚部皮肤疾患。3、治风寒感冒。艾叶有散风寒、抗病毒的作用,对于风寒感冒有一定疗效。

白醋泡脚。白醋主要以粮食为原料酿造,中医认为白醋味酸,性苦、温,可活血散瘀、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫。1、促进血液循环。白醋加入温水后能较快地透过脚部皮肤吸收,起到软化血管、促进血液循环的作用。适合高血压、高血脂、慢性疲劳综合征等。2、软化角质。白醋有活血散瘀作用,经常泡脚可软化脚部皮肤角质层,改善粗糙情况,令皮肤光滑有弹性。

柠檬泡脚。柠檬味甘酸,性平,能生津解暑、和胃安胎。1、促进新陈

代谢。柠檬含丰富的柠檬酸、维生素C,可促进新陈代谢,有效缓解疲劳及延缓衰老。2、去除脚气。经常用柠檬泡脚对脚气、鸡眼等脚部皮肤病也有一定疗效。

生姜泡脚。生姜味辛,性微温,能温经散寒。1、驱散寒气。生姜泡脚能温通经脉,可有效改善微循环,缓解手脚冰冷症状,对风湿寒痛效果很明显。2、防治风寒感冒。生姜有解表散寒作用,可有效预防治疗轻症风寒感冒。

经常泡脚可防病治病,还可改善体质状况,但也需辨证使用,一些泡脚事项平时要多加注意。浴足桶宜用木桶或浴足专用桶;孕妇浴足一般情况不加药物,可加粗盐;老年人如感觉胸闷、头晕等,应暂停浴足;浴足水温不宜超过45℃,时间20分钟左右为宜;饭后1小时内不宜浴足。



湘府丽家美养汇告诉您: 八个锻炼误区 小心越练越伤



生活小贴士

相应的训练。

锻炼误区二:燕儿飞、仰卧起坐

有的老年人会练腰背肌,叫“燕儿飞”。燕儿飞是一种不错的运动,但对老年人不一定适合。因为老年人关节椎间盘老化,有关节增生、椎管狭窄,过度的伸展会加剧关节的挤压和碰撞,增加椎弓的硬力,造成骨折,同时让椎管更狭窄。

另外仰卧起坐也不适合。仰卧起坐要把双腿蜷起来练腹肌,力度太大,会增加腰椎部位的负荷,让老年人椎间盘退变严重。

大多数中老年人的颈椎、腰椎或多或少都有一些问题,再加上骨质疏松,因此做仰卧起坐很容易给颈椎和腰椎造成不可逆转的损伤。再加上,此运动对头部的变化较大,对于患有

心脑血管疾病的人来说很容易造成血压升高,发生意外。

锻炼误区三:进行大强度、高难度锻炼

有的老年人觉得,运动强度越大,运动量越大,越有益于健康,这样才能达到锻炼的目的。

但其实,爆发性的运动,可造成血压升高、心率加快、心肌缺血缺氧,运动贵在坚持,而不是在于速度和强度。

锻炼误区四:爬楼梯、爬山锻炼

爬楼梯被不少老年人列为健身锻炼项目,认为健身就在家门口,方便快捷。但其实,爬楼梯的过程中,膝关节的压力明显增大,膝关节反复撞击,周而复始的重复动作,无疑会加大膝关节的损伤,诱发膝关节疾病。

跟爬楼梯类似的是,登山同样容

易损伤膝关节,下山时膝关节所受到的冲击力相当于自身体重的5~8倍,加重髌骨软骨面和半月板的损伤,是膝关节损伤的高发项目。

锻炼误区五:头颈部绕圈练习

很多老人经常做头颈部绕圈练习,认为这样对颈椎好,也有利于缓解颈肩部的酸痛。

如果采取这样的锻炼方式,一旦老年人患有重度动脉硬化甚至颈动脉斑块形成,头颈部剧烈旋转,可能出现头晕恶心呕吐,甚至跌倒,重则会酿成动脉斑块脱落,导致意外事件的发生。

老年人进行头颈部锻炼要适度,应降低动作幅度、速度和绕圈力度。两侧及前后摆动的幅度应该控制在180度以内,并可不时静歇2~3秒,以达到舒筋活络的效果。

锻炼误区六:运动损伤后热敷

由于运动不科学或者身体不协调,不时会导致脚踝扭伤等情况,局部组织会出现疼痛、肿胀,有些老年人会立即采用热敷的方法,认为这样可以促进血液循环,加快痊愈速度。

运动损伤正确的处理是:损伤24小时内冷敷(如冰块),将伤处组织内温度降低,毛细血管收缩,减少出血和渗液,有利于控制病情的发展;24小时后热疗,加速局部的血液循环达到活血散淤、消肿、减轻疼痛的疗效。

锻炼误区七:空腹晨练

对于老年人来说,空腹晨练实在是很危险。

在经过一夜的睡眠之后,腹中已空,不进食就进行1~2小时的锻炼,热量不足,再加上体力的消耗,会使

大脑供血不足,哪怕只是短暂的时间也会让人产生不舒服的感觉。最常见的症状就是头晕,严重的会感到心慌、腿软、站立不稳,心脏原本有毛病的老年人会突然摔倒,甚至猝死。

老年人的运动项目一般都不剧烈,晨练前少量进食不会有什么麻烦,且多数老年人时间充裕,简单吃一些食物不会耽误太多时间。尤其对于胃部常有不适的老年人,晨练前适量进食是一种好的保健方法。

另外,晨练最好待太阳升起之后开始,这样才是最卫生和最安全的锻炼。

锻炼误区八:运动憋气

老年人心肺功能减退,憋气用力时,会因肺泡破裂而发生气胸。憋气也会加重心脏负担,引起胸闷、心悸。憋气时因胸腔的压力增高,回心血量减少引起脑供血不足,易发生头晕目眩甚至昏厥。憋气之后,回心血量骤然增加,血压升高,易发生脑血管意外。

因此,像举重、拔河、硬气功、引体向上等这些须憋气的运动项目,老年人不宜进行。

