

人体藏有“降火穴” 不吃药也能败冬火

许多人都以为只有夏天才容易上火,其实,气候寒冷的冬季也是上火的“旺季”。

冬季上火的原因大多可归于“燥”:一是人们喜欢坐在开着暖气的室内,再加上进食大量肉类及辛辣食物,就好比“火上浇油”,使内热不断聚集。二是年末压力加大,许多人难免会烦躁、焦虑,也容易上火。

“火”散不出去就成了“毒气”,会使机体免疫力下降,给各种疾病发作提供可乘之机。以下几种内火常在冬季找上门,不妨对照预防

寒包肺火易感冒

冬季严寒,大家通常都只想到受寒了引起风寒感冒,其实很多感冒是“寒包火”,它是内热犯肺再加上外寒束表引起的感冒。

有的人在燥热的房间内坐很长时间,又不注意补水,还过食肥甘厚味,天气虽然寒冷,但体内却是一派“热火朝天”的景象。

突然出门接触冷空气,一时适应不了,就会出现寒热交加的情况而发生感冒,表面是受了寒,全身怕冷发热,但又表现出口臭、便秘、咽喉肿痛、咳黄痰等上火的症状。

心火旺口舌生疮

冬季气候干燥,若再一味吃补品或辛辣刺激食物,还可能引起心火旺盛,容易出现口舌生疮、牙龈肿痛、心烦、失眠等症状。

肝火大头晕眼干

夜间暖气太足导致的睡眠质量不好或经常熬夜打乱人体正常的作息,都会使得肝脏不能休息,于是只好加班加点排毒,造成肝火旺盛,容易头晕眼干。

此外,还可能着急躁易怒、两眼发红等症状。

胃火盛口苦便秘

酗酒,嗜食辛辣、油腻食物的人



容易因湿热、食滞两方面原因造成胃火旺盛。

轻微胃火盛者,好像永远吃不饱,其实是胃热给大脑的错觉;到火盛至一定程度,就会变得什么都吃不下。胃火大还有上腹不适、口干口苦、大便干结、便秘等症状。

因此,在寒冷季节,养生也不是一味保暖和补充热量,还要适当“灭火”,维持身体的平衡状态。

不用吃药也能败冬火

专家告诉记者,与其等上火症状严重了再吃药补救,不妨通过改善生活方式,提前灭掉体内的“火苗”。

1.多喝白开水。喝水能加快新陈代谢,冷却体内燥热,缓解烦躁的情绪,建议每日至少饮水1200毫升(约两瓶矿泉水)。

2.屋里放盆水。冬季上火多因“燥”,除了给身体补水,还应给干燥的空气加湿,有利于机体抵御病菌的威胁。

可使用加湿器、放一盆水、常开窗通风等,保证湿度在30%~60%之间。

3.早睡早起。熬夜会损耗阴气,肝脏得不到充分休息,引起头晕、眼干、易怒、两眼发红等肝火旺盛症状。

冬季应适当延长睡眠时间,建议晚上10点前睡觉,早上6点后起床。

4.常揉肚子。面对上火引起的便秘,可尝试轻揉肚子,增加胃肠蠕动,通便后火气往往会消散。

方法:单手以肚脐为中心顺时针向外画圈,坚持5分钟以上,直到腹部微微发热。晨起和睡前按摩效果较好。

5.按摩降火穴。常按三个穴位有降火功效:照海穴,位于足内侧,内踝尖下方凹陷处;涌泉穴,位于脚掌前部1/3、脚缘两侧连线处;合谷穴,即虎口。按揉时间不宜太长,也不宜用力过猛,以5~10分钟感到微微酸胀为宜。

3种错误的“灭火”法

生活中,很多人往往不加思考就胡乱去火。一些广为流传的方法虽有可取之处,但并不适用于所有人,用得不对反而让身体“火上浇油”或寒热交加,以下3种错误行为最为常见:

靠喝凉茶去火。凉茶多由金银花、菊花、黄芩等组成,性寒,适宜实火患者,但虚火患者喝凉茶可能“凉上加凉”,还可能导致胃疼、腹痛、腹泻。女性月经期间、风寒感冒患者也不宜喝凉茶。

猛吃苦味去火。莴苣、生菜、苦瓜等苦味食物有助清心泻火,但不可过食或长期食用,尤其是老人,吃多了会损伤脾胃,引起恶心、呕吐等不适。

天天喝菊花茶。菊花茶有清热解毒的功效,但不宜天天喝,平时怕冷、一吃凉就胃痛的虚寒体质者长期大量饮用,会使体质越来越寒,免疫力降低。

(据《生命时报》)

有趣的性爱数字

大自然有着许多神奇的规律,就连人类性爱也不例外。美国某个男性杂志公布了一组有趣的性爱数字,其中包含了许多性爱规律,了解它们,能帮助夫妻更科学地享受美好的性生活。

早上6时-7时,男人身体最敏感

性学家卡玛尔·科胡拉纳研究发现,早上6时-7时,男性身体最为敏感,性趣也更强。因为经过一夜的休息,疲劳得以恢复,精力更加充沛。

同时,男性体内雄性激素分泌旺盛,勃起程度更加坚硬、持久。在心理上相对放松,对自己的性能力也更为自信。因此,清晨醒来,和爱人温存一下是不错的选择。

性爱后15分钟交流,效果最好

如果你们之间有什么误解,需要道歉或解释,留在性爱后再做吧。研究发现,性爱后15分钟,男女对对方的认同度和宽容度最高,抓住这个时机跟他(她)交流,很多难题会迎刃而解。

晚上8时,男人性能力最不稳定

晚上8时是男人一天中雄性激素波动最大的时刻,此时的他会感觉疲惫,性欲降低。如果选在这个时间性爱,十有八九会发挥失常。

性爱后1小时以内,不宜工作

性爱会抑制大脑逻辑区域活性,加快下半身血液循环速度,让大脑出现暂时性缺血,减弱逻辑能力和解决问题的能力,因此性爱后休息1小时再处理其他事情吧。

经常更换性伴侣折寿4.7岁

更换性伴侣会危害心脏健康,不利于血压稳定。法国一项研究发现,拥有多个或经常更换性伴侣,会加快衰老速度,让寿命缩短4.7岁。

(据中国新闻网)

信阳版

河南手机报

政务早报

民生晚报

走出手机 快来订阅吧!

欢迎订阅!

移动用户发送短信XYSJB到10658300即可开通;
 联通用户发送短信406至10655885即可开通;
 电信用户发送短信406至106592066即可开通。