

秋季泡脚 泡出精气神

秋季天气变凉,是人体特别是中老年人养生的关键时期,在秋季进行合理的养生保健可以增强抵抗力和免疫力。秋季养生,不妨试试泡脚法。

第一,促进血液循环。脚自古就有人体的第二心脏之说。从养生理论看,脚离人的心脏最远,而负担最重,因此,这个部位最容易导致血液循环不好。医学典籍记载:“人之有脚,犹似树之有根,树枯根先竭,人老脚先衰。”尤其是对那些经常感觉手脚冰凉的人,泡脚是一个极好的方法。

第二,刺激足部的穴位、反射区和经络。很多人都做过足疗,按摩师点压脚时,会感觉疼痛、酸胀,这种情况基本上可以说明相应的反射区脏腑有问题。所以,当做完足底按摩后,会感觉浑身轻松。同

时,人体脚上有6条主要的经络,包括三条阳经(膀胱经、胃经、胆经)的终止点,和三条阴经(脾经、肝经、肾经)的起始点,都在脚上,因此,泡脚也等于刺激了这六条最主要的经络。

第三,对很多疾病的治疗,有很好的辅助作用。现代社会,空调的大量使用,再加上人们普遍爱吃凉的食物,所以体内多寒湿,通过泡脚,可以加速体内排寒。

很多经过泡脚的人都有这样的经验,泡脚的时候,会感觉膝盖很凉,说明体内的寒湿正在被泡脚的热水和中药逼出体外。因此,如

果得了风寒感冒了,有时不用吃药,泡泡脚,一出汗,将体内的寒驱散,就好了。还有很多血压高的人,如果长期泡脚,会使人的肢体末端血液循环得到改善,因此,慢慢的血压就降了下来。总之,明白了道理,身体力行地去做,泡脚的好处才能更好的显现。那如何正确地泡脚呢?

首先,要选对泡脚桶。既然是泡脚,就要体现出个“泡”字来。“泡”在这里体现是,水要多,热量要够,时间要长。不能随便拿一个盆放点水就行。那样是起不到养生作用的,最多也就是洗脚,而不是

泡脚。正确的选择是,买一个比较深的木桶,要能把小腿整个放进去的那种。为什么要选择木桶呢?一是比较容易保温,二是贴近自然。肝主木,肾主水,这么一泡,可以帮助肝肾排毒。

其次,要选择加热设备。市场上卖的很多泡脚桶,都没有加热设备,在泡脚的时候,有时感觉水凉了,不得不往里加热水,因需要请人帮助,所以感觉会比较麻烦。有一个简单的办法,就是用烧开水的热水,放在桶里作为加热设备。但可能有些人担心会不会漏电,或

者烫着,如果不放心,可以在加热的时候,把脚拿出来,等加好热了,再放回来。

怎样算是泡好脚了呢?那就是泡到你的后背感觉有点潮,或者额头出汗了,就算是好了。注意,千万不要出大汗。因为汗为心之液。出汗太多会伤心的。只要出微汗就可以了,说明经络上下贯通了。这也是证明经络是否通的一个办法。有些人最多20分钟就出汗了,而有的人需要泡很长时间才出汗,有的甚至是不出汗。当然,如果泡了40分钟,还不出汗,就别泡了。泡太长时间,对身体也无益。(石青)

医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移” 到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香芪斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香芪斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香芪斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活所

形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚定信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激性食物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香芪斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香芪斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

(杨光)

食疗古方攻克老便秘

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧烈收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医生专家所不齿。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8

种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停药、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)
【御品膳食通】烟台专卖店:
新闻中心上乔东路与四眼桥街十字路口西20米路北。
咨询电话:15965154859

保健常识

居家日常养生健身

所谓“宅男”可能都不愿意去健身房,其实在家里仍然可以做健身运动,这里就介绍几种男士在家中的养生健身运动。

俯卧撑练胸肌

这个动作主要是锻炼男士的胸大肌,在家中的客厅或是就餐区,找两个独凳左右各摆放一个,用两手作支撑,俯身在上就可以了,12个为一组,要做三组。记住在做俯卧撑时,要收腹挺胸,尽量拉伸胸部,使胸肌肉饱满有型。另外,这个动作还有校正驼背的作用。

坐姿收腹举腿

这个动作主要是锻炼腹部,在家中的空地上摆放一张独凳,坐在上面,靠腹部的力量抬起腿,并将双腿交叉向上。

以此减少腹部多余肥肉,使腹部肌肉结实、完美。每次向上抬15次,做三组,中间可稍作休息,但不易太长。

二头肌举哑铃

这个动作主要锻炼手部。只要坐在家中的独凳上就可以完成,非常的简单。用两个未开启的矿泉水瓶作哑铃,平行往上

举,但要记住做时上臂紧靠躯干,固定好用二头肌的力量收缩二头肌,以增加手部力量。15个一组,做三组。

扶墙半蹲健腿

需要在家中选一面墙,手扶墙的同时靠腿部的力量缓慢下蹲,手中最好能拿一个小物件,比如烧水的水,蹲下起来的同时就可以使腿部得到锻炼,还能消除腿部多余的脂肪,使腿的形状也更好看。15个一组,做三组。

俯身划船健背

这个动作主要锻炼背部,增加力量不说,还能减少背部脂肪,修饰背部线条。选一家中空地站好,手拿两瓶未开启的矿泉水,膝关节微弯,塌腰,挺胸翘臀,依靠背部力量将矿泉水用手向上提拉,同时,肩部内收。12个一组,做三组。

俯卧挺身健腰

这个动作主要锻炼腰部。在家中俯卧在床,靠手抱头,再靠腰的力量上体向上。以增强腰部力量,15个一组,做三组。

(刘戈)

新睿思:品质服务打造新亮点



新睿思教育,十年来专注于中学生教学研究及改革的同时,不断提升服务品质,推出一系列有益学生身心健康、快速、提分的服务新亮点。

专业的教育顾问

深知中学生学习特点,为

学生精辟分析学科不足,精锐点拨学习弱点,精准点评学习盲区。

资深教学管理师团队

详细记录学生的课程安排、学习进度、学生作业与每次测试分数,综合评估学习成绩,及时与学生、教师、家长进行多方沟通。

国内知名教育顾问专家组

深耕历届教学大纲,精析历届考试试卷,给学生提供最新的一线考试信息、辅导方向。

免费心理咨询,定期励志教育

资深心理辅导专家面对面授课,1对1沟通,疏导学生焦虑与不安,调整心态,帮助学生达到最好的学习状态。

优秀教师免费陪读

及时解决学生的疑难问题,切实解决学生方法不对、习惯不好、缺乏技巧等问题。

严谨的管理体系,确保每一个在新睿思教育接受辅导的学生都能得到最专业和最全面地教学服务,让学生成绩得到快速提高。