



# 中医教你10个小动作, 养生效果翻倍!

尤其冬季在室内可以常练!

养生不是难事, 不需刻意! 其实, 每天做点简单易行的小运动, 也能实现养生效果。以下是本期健康问诊为您集纳的中医专家在健康时报上推荐的10个日常小动作, 试一试吧, 或许会给您的健康带来意想不到的好处。

■ 蔡富根/整理



## 1.常梳发: 滋养头部防脱发

中国中医科学院研究员张雪亮2020年在健康时报刊文指出, 早在隋朝, 名医巢元方就明确指出, 梳头有通畅血脉、祛风散湿、滋养和坚固头发的作用。

**方法:**梳头时用手或者梳子都可以, 将手掌互搓36下, 令掌心发热, 然后由前额开始扫上去, 经后脑扫回颈部。每次做的次数自己决定。

## 2.干洗脸: 脸色红润皱纹少

张雪亮表示, 想要脸色红润皱纹少, 有一个不花钱的好方法——干洗脸。干洗脸时, 手掌和脸部互相摩擦, 从而使血液循环加快, 新陈代谢旺盛, 还能增强身体的免疫力。

**方法:**搓手36下, 暖手以后, 上下扫面, 方向应该是由下往上。再暖手后双手同时向外画圈。

## 3.常叩齿: 预防牙齿松动

张雪亮介绍, 叩齿运动可以促进牙齿周围的血液和淋巴循环, 改善营养及氧的供给, 从而增进牙周健康, 预防牙周病和牙齿松动。

**方法:**叩牙即在闭唇状态下快速有力地使上下牙齿咬合, 可以听到“咯咯”声。早晚各叩一回, 每回100下。

## 4.常搓手: 补肺气防感冒

张雪亮介绍, 秋冬季气虚体质者很容易感受风寒邪气而感冒, 要想彻底根除反复感冒, 还得从调理体质入手。

**方法:**每天搓手5分钟, 特别是重点搓热大拇指下大鱼际的部位, 有很好的补肺气、增强免疫力、预防感冒的作用。

## 5.常提肛: 缓解慢性盆腔炎

张雪亮指出, 预防压力性尿失禁、缓解慢性盆腔炎可多做提肛运动。躺在床上或久坐时, 都可练习。

**方法:**动作类似于小便时突然收缩肌肉, 让尿液中断一样; 或是有意识地上提肛门。每次保持收紧3秒钟, 然后放松3秒钟, 连续做上15~20分钟。熟练后, 可慢慢延长收缩时间, 以连续收缩10秒钟为佳。

## 6.常揉腹: 健脾胃调气血

天津中医药大学第一附属医院内分泌科徐宁2020年在健康时报刊文指出, 按揉腹部, 通过腹部的运动, 可健脾助运, 减少腹部积滞的气血。

**方法:**揉腹时应采取仰卧位姿势, 以右手掌按顺时针方向绕肚脐眼揉腹, 先从肚脐眼开始转圈儿, 一圈接一圈逐步扩大, 直至揉遍全腹。揉腹时用力适度, 数十遍后换左手以相反的运转方向, 揉数十遍。

## 7.常运睛: 缓解视疲劳

中国中医科学院眼科医院副院长亢泽峰2020年在健康时报刊文指出, 对于上班的电脑族来说, 视疲劳、眼干涩是很常见的。此时不可一味寻找是否有缓解视疲劳或滋润眼睛的滴眼液, 关键在于自己调整改善, 如操作“睛常运”。

**方法:**双手相互摩擦, 微热后放于双眼之上, 再以食指、中指轻轻按压眼球, 或按压眼球四周。然后转动眼球, 先从右向左转10次, 再从左向右转10次, 如此3遍。

## 8.常鸣耳: 缓解耳鸣

中国中医科学院针灸医院副主任医师黄涛2020年在健康时报刊文表示, 老年人耳鸣、耳聋可尝试一下中医传统的自我按摩方法“鸣天鼓”。

**方法:**双肘支在桌子上, 闭目低头, 用两掌心紧贴双耳, 十指放于后脑, 食指抬起, 搭放于中指之上, 两食指同时用力, 从中指上滑下弹击脑后枕骨的凹陷处(风池穴), 此时会发出“咚、咚”的声音, 犹如鸣鼓一样。每天可做3次, 每次做60下左右。

## 9.常搓足: 降虚火

河南中医药大学第一附属医院王新志2019年在健康时报刊文表示, 在足心部有一个穴位叫做涌泉穴, 它是肾经的首穴。因此, 常按涌泉穴可以起到补肾固元的作用, 能让人肾精充足、精力充沛。

**方法:**每天晚上先泡洗双脚, 再用右手握住右脚趾, 用左手摩擦右脚涌泉及附近的足心, 直到足心发热为止。再将足趾稍稍转动, 然后放开双脚向上、向后尽量翘起足趾, 再收缩足趾, 如此反复翘、收缩十次。右脚着地后换做左脚, 方法如前。

## 10.常泡手: 安神驱寒

广东省佛山市中医院康复医学科副主任中医师江泽平2019年在健康时报刊文表示, 人的手掌血脉丰富, 有6条经络通过, “手浴”就是通过外部受热刺激对人体经络产生影响, 达到治疗肩周炎、失眠以及提神、明目等多种功效。还可以发挥独特的驱寒作用, 加快末梢血管的血液循环, 从而有利于体气的运行。

**方法:**接一盆热水, 温度大概在40~42℃左右, 水量以全部浸没双手为宜。将双手张开, 浸泡在水中5~10分钟。如果中间水温不够热了, 可再加热水。此外, “手浴”时还应注意身体的姿态, 双肩要完全放松, 一边深呼吸, 一边揉搓手掌的各个部位。泡完后要及时用干净毛巾擦干并注意保暖, 一般早晚各一次即可。

## 喝水也有时间表 足量饮水你喝对了吗?



在《中国居民平衡膳食宝塔(2016)》中, 水放在宝塔的旁边, 是膳食的重要组成部分, 是生命和健康的基础。

随着社会的发展, 职场竞争激烈, 工作、生活压力越来越大, 尤其一些职业长期站立、久坐, 甚至为避免上厕所而控制饮水, 造成饮水不足。

喝水、喝水, 常常听到妈妈喊、同事喊, 但能否做到正确喝水? 如何做到健康饮水?

### 每天饮水总量至少达到1500毫升

水的需要量主要受年龄、身体活动、环境温度等因素的影响。

《中国居民膳食指南(2016版)》中建议: 轻体力活动的成年人每天饮水1500~1700ml(约7~8杯)。

- 提倡饮用白开水或茶水;
- 不喝或少喝含糖饮料;
- 不长期大量饮用浓茶;
- 在高温或体力活动的情况下, 应适当增加饮水。

### 这几杯水需要在固定时间喝

1.清晨1杯水(200ml): 清晨空腹饮水, 可使体内整晚缺水的状况得到改善, 能有效降低血液黏稠度, 有利于代谢终产物及时排出, 促进肠胃蠕动, 防止便秘。

2.餐前1小时空腹饮水1杯: 餐前空腹饮水, 水在胃内仅停留2至3分钟, 便会迅速进入小肠被吸收进入血液。到进餐时, 便能产生充足的消化液, 帮助消化。

3.上下午工作时各饮1杯水: 补充白天工作状态下的需水量。也可根据天气炎热、劳动强度适当增加。

4.睡前1杯水: 可利于预防夜间血液黏稠度增加。

5.其他: 如运动前、中、后适当补水, 饭后半小时少量饮水等等, 不要等口渴了再喝水, 因为这时身体已处于脱水状态。

### 这些饮水事项需注意

一些职业如运动员、矿工、消防队员等人群, 经常出汗而增加水分、盐分的丢失, 要注意额外补充水分, 同时需要考虑补充淡盐水。

有些疾病如肾脏疾病、心血管系统疾病需要控制水量, 不能一次大量喝水, 以免加重病情。

总之, 足量饮水有利于健康, 但水也不是喝得越多越好。过量饮水会增加肾脏、心血管系统负担, 发生水中毒等。

一般可根据尿液的颜色来判断, 正常尿液颜色呈淡黄色, 饮水过少呈深黄色或褐色, 饮水过量呈透明无色。