

胡椒水漱口流感好得快

相信每个人都有过这样的经历,每次感冒后,吃药虽然能缓解感冒症状,却让人昏昏欲睡、无精打采,有没有更好的办法对抗感冒病毒呢?

建议大家用胡椒水漱口。胡椒粉中富含维生素,能有效缓解鼻塞。研究表明,胡椒粉能刺激人体的感受神经,使人流眼泪、鼻涕,这恰恰是一种自我排毒的过程,能清理病毒。对于那些持续时间特别长的感冒,建议将胡椒粉用温水制成漱口水使用,每天4次。

生有道提升血气最好“敲胆经”

人要健康,就要血多。血气能量是人体最重要的健康指标。这里介绍一种很有效的造血方法——“敲胆经”,每天花不到二十分钟的时间,就能很快使身体得到改善。

促胆汁分泌,增血气

人体的能量来源于食物。人吃进去的食物,有一部分由胆汁分解成人体造血所需要的蛋白质。因此,如果胆汁分泌不足,则食物被分解成可供人体吸收的蛋白质就不够,当然也就不能提供人体造血所需的足够原料。

从中医来讲,当脏器功能不佳时,刺激其相关的经络,可以强化经络的机能,因此解决胆功能不佳的最好方法,就是敲胆经,敲胆经会直接刺激胆汁分泌,使人体有足够的造血原料,从而提升血气。

另外,敲胆经还能促进营养吸收。由于胆功能不好,使得人体的吸收能力降低,在这种情形下吃再好的补品也是没有多大作用的。与其经常进补,还不如每天敲敲胆经对身体有益。

“敲胆经”的正确方法

每天在大腿外侧的四个穴位点用力敲打,每敲打四下算一次,每天敲左右大腿各五十次,也就是左右各两百下。由于大腿肌肉和脂肪都很厚,因此要稍微用力,而且以每秒大约两下的节奏敲,才能有效刺激穴位。

胆经是一条从头到脚的经络,其中多数的经络都和其他经络相邻,惟独在大腿外侧的一段,只有一条胆经,而且这段胆经敲打起来最为顺手。

敲胆经比较简单实用的方法是:坐在椅子上,一条腿放在另一条腿上,也就是我们说的“二郎腿”,然后从大腿外侧跟盆骨交接处的环跳穴开始敲(这个地方比较好找,摸一摸那个附近,有一个陷下去的小窝,就是那里),往膝盖的方向敲,一共四下。敲胆经是有穴位位置的,但是初学者摸不准也没关系,平均分布着敲就可以了。

敲胆经时把手举起来,顺势下降敲打即可。刚开始敲的部位有酸痛感是正常的,因为人体本身就在努力打通胆经这个通道。老年人需要注意,敲胆经不要敲得太多,因为血升得太快人体的调节也会变快,这样会有不舒服的感觉。

适合夏天喝的减肥茶

荷叶茶 古代减肥秘药。一种用荷花的花、叶及果实制成的饮料,不仅能令人神清气爽,还有改善面色、减肥的作用。注意必须是浓茶,一天分6次喝,最好是在空腹时饮用。其好处在于不必节食,荷叶茶饮用一段时间后,对食物的爱好就会自然发生变化,变得不爱吃油腻的食物了。

杜仲茶 可降低中性脂肪。因为杜仲所含成分可促进新陈代谢和热量消耗,而使体重下降。除此之外还有预防衰老、强身健体的作用。

乌龙茶 可燃烧体内脂肪。乌龙茶是半发酵茶,几乎不含维生素C,却富含铁、钙等矿物质,含有促进消化和分解脂肪的成分。饭前、饭后喝一杯乌龙茶,可促进脂肪的分解,使其不被身体吸收就直接排出体外,防止因脂肪摄取过多而引发的肥胖。

黑茶 可抑制小腹脂肪堆积。黑茶是由黑曲菌发酵制成,顾名思义是黑色。在发酵过程中产生一种普诺尔成分,从而起到了防止脂肪堆积的作用。想用黑茶来减肥,最好是喝刚泡好的浓茶。另外,应保持一天喝1.5升,在饭前饭后各饮一杯,长期坚持下去。

夏季关节痛 重点要防“湿”

风湿病是自身免疫性疾病,加上人们好吹空调、嗜食冷饮等,夏天更是风湿病多发和反复的季节。风湿病的成因主要是遗传、环境或者生活方式,遗传因素我们无法改变,但可以试试从以下几个方面,改善夏季环境和生活方式。

开空调时身上盖点衣物 夏天,尽可能让身体处于一个恒温、恒湿的条件下,多注意骨关节的保暖,不要在空调房间待太久。开着空调的时候不要让关节暴露在外,最好穿长衣长裤,或者在身上盖一点衣物。

温水洗脚浸及踝关节 南方气候潮湿,外出回家后最好能用热水泡泡,提高机体免疫力,防止因潮湿而诱发风湿性疾病。平时洗漱最好用温水,晚间洗脚时,热水应能浸及踝关节以上,时间在20分钟左右,以促进下肢的血液循环。

游泳间隙多在岸边走 夏天在泳池里与水亲密接触时,不要贪图凉快,长时间浸泡在水里。游泳间隙多在岸边走走,防止水的寒凉侵入人体。

不要马上冲凉水澡 夏天外出大量出汗或者遭到雨淋后,应该用毛巾将身体擦干,直至身体潮红发热后,再用温水洗净,换上干净的衣服。千万不要在脱下湿衣服后,马上就洗热水澡。同样,在大汗淋漓后,不要马上冲凉水澡。

多吃扁豆、木瓜化湿 夏天湿气非常重,特别是在梅雨天。平时要避免酸性物质摄入过量,加剧酸性体质,应多吃富含植物有机活性碱的食物。还可以吃一些化湿的食物,如米仁、扁豆、木瓜、佩兰、藿香等。