



“若要身体安,三里常不干” 足三里穴的秘密,你知道吗

“若要身体安,三里常不干”,这句话是说,足三里穴是防病强身的重要穴位。

按摩或针灸足三里穴真的有神奇作用吗?

针灸足三里穴可抗炎

2021年10月,哈佛医学院马秋富团队发表在《Nature》(《自然》)杂志的一项研究发现,针灸足三里穴,可以有效抵抗炎症。

在实验中,研究人员在小鼠身上找到其后肢足三里穴,然后对这里进行电刺激,发现在低强度电刺激后,PROKR2神经元激活了迷走神经—肾

上腺素能轴。迷走神经—肾上腺素能轴的激活,意味着可以抑制脂多糖诱导的全身炎症。

很多中医师都重视足三里穴

足三里穴位于小腿外侧,犊鼻下3寸。



浙江省海盐人民医院医生陈森曾在2014年谈到,足三里穴是胃经的合穴,有扶正培元、调理阴阳、健脾和胃的功效。

古人曾将它列为回阳九针穴之一,对于久病且元气虚衰者,针灸、按摩此穴,都会收到奇效。经常按摩此穴,不仅能补益脾胃,还有助于消除疲劳、恢复体力。

在不少中医师的养生法里,也常见到足三里穴的身影。

河北省中医院教授李佃贵,每天一早一晚都会按摩百会、涌泉、足三里、天枢、三阴交等穴位,每个穴位按摩100次。他认为按摩足三里穴有强筋壮骨、改善虚劳诸症之效。

广州中医药大学教授禩国维,睡前常会按一按足三里、内关等穴位。他觉得,这样在调理脾胃、补中益气的同时,也可宁心安神、

理气止痛。

常按揉足三里穴,不但能补脾健胃、促使饮食尽快消化吸收、增强人体免疫功能、扶正祛邪,而且能消除疲劳、恢复体力。

经常熬夜的人可按摩一下足三里穴,有助于调节机体免疫力,还能调理脾胃、补中益气。此外,最近天冷,手脚冰凉的人也可以常揉足三里穴。足三里穴就像人体的小火炉,经常按摩足三里穴可以调节经络,使手指和脚趾的血液循环得到改善,进而使手脚变得暖和起来。

据《健康时报》

有人吃红薯能减肥,有人吃了却长胖 红薯好不好,关键看吃法

红薯外号“土人参”。有人说,吃红薯能抗癌、减肥;有人说,吃红薯会胀气、升血糖……来看看专家的答案吧——

红薯能减肥吗?

答案:关键看怎么吃。

是不是想在正常吃饭后,再吃几口烤红薯?若这样长期坚持下去,所摄入的热量会更多,不但不会变瘦,而且会变得更胖。

与馒头、米饭相比,红薯的膳食纤维含量更高、饱腹感更强、热量更低。红薯跟米饭相比,能量优势并不明显,但跟馒头比,其能量还不足馒头的1/2。因此,如果常吃馒头的肥胖者想减肥,就可以用红薯代替部分馒头作主食,但不要让红薯超过全部主食的1/3。



吃红薯能降血糖吗?

答案:饱腹感强。

红薯能降血糖的原因,主要是红薯中碳水化合物的含量相对较低。吃红薯同样可以获得饱腹感,却不会像吃米饭、馒头那样吃进去太多的碳水化合物。

另外,哈尔滨医科大学附属第四医院内分泌科主任成志锋说,红皮的刚煮熟的红薯,升糖指数是76.7(高于70,就是升糖指数较高的食物),而放凉之后,升糖指数只有54,二者相差较多。

红薯能抗癌吗?

答案:别指望吃它治病。

2018年,营养师谷传玲在《健康时报》刊文谈到,的确有研究发现红薯中的糖脂、储藏蛋白等成分具有抗癌作用,不过,这些研究基本都是动物实验和细胞实验这样的初步试验。虽然也有临床试验,但是不同机构所做的临床试验中,要么样本很少,要么就是用红

薯的提取物而非红薯本身做的实验,都不能得出“多吃红薯能抗癌”的结论。

吃红薯胀气、泛酸怎么办?

答案:少吃一些。

营养师谷传玲介绍说,红薯中有难以被人体消化的淀粉,它进入大肠,会发酵产生氢气、甲烷等气体。红薯吃多了,产生的气体多,也就引起了腹胀。

怎么办?可以少吃,或配着叶类、瓜茄类蔬菜一起吃。

红薯能不能和鸡肉、鸡蛋一起吃?

答案:能。

网上有传言称,“红薯和鸡肉、鸡蛋一起吃,会伤肠胃”。然而,2019年,食品检验师王思露在微信公众号

“科普中国”上曾刊文谈到,从食物营养角度来看,红薯属于淀粉物质含量较高的食物,鸡肉和鸡蛋属于高蛋白食材,相互搭配食用并不会产生任何反应,反而可以促进营养素的均衡摄入。

杨珊

疫情期 如何用 空调取暖

疫情期,室内应首选自然通风,要尽可能打开门窗,通风换气。

使用空调时,应保证空调系统供风安全,保证充足的新风进入,所有排风应直接排到室外。不使用空调时,应关闭回风通道。

如果能满足室内温度调节的需求,空调运行时,门窗就不要完全关闭。

人员密集的场所使用空调系统时,建议优先开窗、开门或开启换气扇等换气装置,或者空调每运行2小时—3小时,就通风换气20分钟—30分钟。

人员流动较大的商场、写字楼、地下车库等场所,应加强通风换气。建议每天营业结束后,让空调系统新风与排风系统继续运行一段时间。

当发现新冠肺炎确诊病例或疑似病例时,应及时采取以下措施:

首先,立即关停确诊病例或疑似病例活动区域对应的中央空调通风系统。

其次,在当地疾控部门的指导下,立即对上述区域内的中央空调通风系统进行强制消毒、清洗,经卫生学检验、评价合格后,方可重新启用。

最后,中央空调通风系统的清洗消毒应符合《公共场所中央空调通风系统清洗消毒规范》(WS/T 396—2012)的要求。

宗合

何以报德 唯有报德

报德老酒,清香型46度,是白酒最古老的香型。它纯粮酿造,传统固态发酵,并以老酒、老味、老口感,清爽醇厚,好喝不伤身,入胃不上头的特点著称。



沧州本土原酒 / 报德老酒
询酒热线:15612738988