

清明节的养生之道

清明节如何养生

1、烧纸钱时护好眼

“扫墓时一般要焚烧纸钱,但这会产生烟灰,容易对眼睛造成意外伤害。”一旦焚烧后的烟灰、空中飘飞的粉尘进入眼睛,就会引起眼部过敏、角膜炎、结膜炎等症状。如果出现这种情况,要及时用清水或随身携带的矿泉水冲洗眼睛,简单处理后到眼科就诊。

扫墓时不要戴隐形眼镜,避免粉尘进入隐形眼镜内部,对眼睛产生刺激引发炎症。并且,焚烧纸钱时不要过于靠近,以防烟雾刺激到眼睛。

2、踏青防花粉过敏

有花粉过敏史的人出游前应随身携带抗过敏的药物,并戴上口罩、手套等“防护装备”。另外,患有急性病、身体弱或过敏体质的人群,要尽量少去踏青,避免直接接触各类

容易诱发过敏症状的植物,以防止过敏性皮炎的发作。

花粉过敏症多由各种树木、蒿类或其他植物花粉引起,而眼下正是花粉传播的时期,花粉飘浮在空中,被人吸入体内后,常出现鼻塞、流涕、打喷嚏、鼻腔以及全身发痒等症状。

3、起居养生

此节气尽管“春瘟”流行,但也不可闭门不出,更不可在家坐卧太久。中医认为“久视伤血,久卧伤气,久立伤骨,久行伤筋,久坐伤肉”。应该保持乐观的心情,经常出去到森林、河边散步,多呼吸新鲜空气,并进行适当的体育运动。

这个节气衣着要适当,预防感冒。居室装饰避免有毒材料,要经常通风换气。

4、出行养生

清明踏青时,不宜做运动量太大的活动。较少活动的人群,做运动需要量力而行,不应过大。老年人活动时心率控制在105次/分钟以内,呼吸控制在24次/分钟以内,中青年因人而异适当放宽。患有心脏病、高血压、肺结核、发热、急性感染以及处于结石活动期的病人,都不要逞强登山。

清明节有哪些传统习俗

1、拔河

早期叫“牵钩”“钩强”,唐朝始叫“拔

河”。它发明于春秋后期,开始盛行于军中,后来流传于民间。唐玄宗时曾在清明节举行大规模的拔河比赛。

2、斗鸡

古代清明盛行斗鸡游戏,斗鸡由清明开始,斗到夏至为止。我国最早的斗鸡记录,见于《左传》。到了唐代,斗鸡成风,不仅是民间斗鸡,连皇上也参加斗鸡。

3、植树

清明前后,春阳照临,春雨飞洒,种植树苗成活率高,成长快。因此,自古以来,我国就有清明植树的习惯。有人还把清明节叫做“植树节”。

4、放风筝

清明放风筝是普遍流行的习俗。在古人那里,放风筝不但是一种游艺活动,而且是一种巫术行为:他们认为放风筝可以放走自己的秽气。所以很多人在清明节放风筝时,将自己知道的所有灾病都写在纸鸢上,等风筝放高时,就剪断风筝线,让纸鸢随风飘逝,象征着自己的疾病、秽气都让风筝带走了。

清明节有哪些特色美食

1、春饼

其实北京没什么特别的清明食物,但有一样食物贯穿北京人整个春天,直到清明。每年立春日,北京人都要吃春饼,名曰“咬春”,一咬咬到二月二龙抬头,还要叫回嫁出



去的姑娘一起吃,再一咬就咬到了清明。

2、五色糯米饭

五色糯米饭是布依族、壮族地区的传统风味小吃。因糯米饭呈黑、红、黄、白、紫5种色彩而得名,又称“乌饭”。

每年农历三月初三或清明节时节,广西各族人民普遍制作五色糯米饭。壮家人十分喜爱五色糯米饭,把它看作吉祥如意、五谷丰登的象征。

3、菠菠粿

菠菠粿,也叫清明粿,是福建一带特有的清明节供品,是用菠菠菜压榨成汁,渗入米浆内揉成粿皮,以枣泥、豆沙、萝卜丝等为馅捏制而成的。

造型比较简单,菠菠菜的青绿色赋予菠菠粿以春天的绿意。清明节前后,福州家家户户都要做菠菠粿。



得了痔疮不要担心,因为它并不可怕

为什么会患上痔疮呢?

每个人的肛管内都有一种组织衬垫,简称“肛垫”。肛垫含有丰富的静脉血管平滑肌胶原纤维和弹性纤维组织,是正常的组织,它配合肛门括约肌起到闭合肛门的作用。这就像啤酒瓶,如果没有瓶盖内的胶垫起密封作用,酒就会漏出来一样。随着年龄的增长或在某些病理情况下,肛垫内的平滑肌和纤维组织逐渐老化,弹性变差或断裂,如经常伴有便秘,排便时须过度用力,大而坚硬的粪便会使肛垫充血下移,或者静脉曲张破裂出血,引起痔疮。当然,还与长期饮酒及进食大量对胃肠道有刺激性食物等因素有关。

对于无症状的痔疮通常无需治疗,对人影响小,完全可以不用处理。不行的话,顶多用点外用药,很快就好了。有的人排便时会有疼痛感,甚至有时大便中会带少量鲜血,只要调整好饮食,注意休息,必要时涂抹点药膏就行。

对于有症状的痔疮,医生要用最简单、最没有干扰、最便宜、最能消除其症状的方法,目的只要减轻症状就行,不一定非得把痔疮连根拔起。如果能用非手术疗法(注射硬化剂、套扎激光、冷冻等)解决问题的,就尽量不要选择手术。因为在人类的直肠和肛门内,隐藏着许多神经感受器和化学感受器,它们都有各自独特的功能,且

切除了可能会带来一些不利的影 响,尤其是在发生一些严重的意外情况时,后果就会更加严重。然而,痔疮发展到一定程度,在保守治疗无效的情况下用手术根治是必须的。

治疗痔疮的口服药物多为中成药,大部分都有相似的功效,如清热解毒,保持大便通畅等,但须根据症状选择。对于大便干燥容易出血者,可选用有润肠肠道和肛门的药物,减少出血现象的发生。出血量大的患者,可配合使用止血药物如三七粉、云南白药等。口苦、大便秘结者可选用痔疮片,起清热泻火的作用。另外还可配合使用一些外用药物如栓剂、软膏剂贴剂等。

脖子后面鼓起的“富贵包”,究竟是啥

脖子后面鼓起的一个包,会是什么?

有的人脖子后面出现的富贵包,就是腰椎和颈椎交接的地方,鼓起的错位肿块。与平时的不良习惯会有很大关系,一般人体颈椎是前倾的,但幅度并不会太大。配合后凸的胸椎,就能灵活转动身体或脖子。如果颈椎和胸椎发生了变形,会影响到两个点的交界处,容易发生错位,此后就容易形成肿块。

还有一个原因,就是两个地方的交界处比较脆弱,身体内脂肪若是比较多,就会容易让此处堆积脂肪,时间长以后,就会形成大的富贵包。不想脖子后面有一块难看的富贵包,就要纠正平时的不良习惯。平时饮食不注意,总吃高热量食物的人,要注意脂肪堆积。还有就是平时走路、坐姿、坐姿不良的人,要及时的调整。有含胸驼背的人,要做相关练习来改正不良姿势了。

怎么才能消除或预防富贵包?

没事的时候,可以给颈部做按摩,可以让身体放松,还能改正不良姿势,减少富贵包的出现。在给颈部做按摩的时候,可以改善血液循环,消除包块也会有很大的帮助。不过在按摩的时候,最好能找熟练的人来帮助按摩,效果会更加的好,也不容易给身体带来相关损伤。

平时的生活中,有些细节也要把控好,比如说睡觉时所用的枕头,不能太高,会容易造成颈椎变形,也就会导致两点的交界处发生错位,出现富贵包。想要消除或者是预防发生,就要选择合适的枕头,软硬适中,高度不太高的枕头,睡着舒服,也不容易给身体带来相关的问题。

用热敷的方式,也是能够帮助消除,热敷可以改善血液循环,血液散开流通顺畅,会有利于缓解情况。可以在每天睡觉之前,用热毛巾敷在有包的地方,注意热毛巾的温度不要太高,别



伤害到皮肤,就得不偿失了。每次敷的时间建议不要超过15分钟,坚持多次以后,情况就能慢慢的有所改善。

脖子后面出现一个大的包,应该要引起注意的,不仅会对颈椎会有不利的影响,还有可能对神经造成刺激,血液运行上也会有不顺畅的影响。严重的时候,可能就会出现头晕,手麻的现象,因此,不想给身体带来相关麻烦,就要及早的预防,以上几点要多注意,适当的多做按摩,还要调整不良的姿势,体重也要保持合理,超重也是有可能带来相关问题的。

食疗秘方帮您解决失眠烦恼

大多数人会认为睡觉就是休息,轻微的失眠也就不去管它,虽然不能睡8小时,但也能睡5小时,这种想法是错误的,其实,睡觉不仅仅就是休息,身体有一个重要的工作需要人体进入深睡眠进行,就是自我调整,自我修复,而失眠的人一般无法进入深睡眠,一般都是浅睡眠,这种浅睡眠是无法完成人体的自我修复作用的,因此,提三天醒来,您仍然会觉得疲乏。

1、虚烦失眠,神志恍惚:百合30克,大米50克,冰糖适量,百合清洗干净,大米淘洗干净,一起放入砂锅中,加清水适量,煮粥吃。

2、养肝宁心,安神止汗,心肝血虚之失眠:炒酸枣仁5克,大米100克,一起放入砂锅中,加清水适量,煮粥吃,注意不要使用生枣仁,要用炒枣仁。

3、体虚气弱,心悸失眠:江米100克,党参10克,大枣10个,白糖适量。党参清洗一下,大枣清洗干净,大米淘洗干净,一起放入砂锅中,加清水适量,煮稀粥吃。

4、胃痛,多食善饥,心烦失眠:江米100克,百合100克,百合清洗干净,江米淘洗干净,一起放入砂锅中,加清水适量,煮粥。可加红糖调味。

5、虚烦失眠:小米100克,酸枣仁10克,蜂蜜30克,小米淘洗干净,与酸枣仁一起放到砂锅中煮成粥吃。注意不要使用生枣仁,要用炒枣仁。

6、健脾养心,安神益智,失眠:大枣5个,小米50克,茯神10克,小米淘洗干净,茯神需要清洗一下,然后一起放到砂锅中煮粥吃。

失眠的原因是比较多的,有心源性的失眠,有胃源性的失眠,有神经失养引起的失眠,有其他疾病引起的失眠,索引,实际应用食疗的时候注意辩证分型,如果食用一周没有效果,最好是去医院进行确诊病情。不要盲目进行,食疗虽然没有副作用,但是,也会有药物作用的,因此,不要随便吃,对症才是最好的。