

耳朵藏着“健康开关” 春季养生揉起来

春天,阳气生发、万物复苏,却也是呼吸道疾病、过敏性疾病的高发期。如何在春季提高免疫力?简单易行的搓耳养生操不妨一试。耳朵上真有“健康开关”吗?搓耳等于全身SPA?怎样搓耳才有效?记者采访了广东广州医科大学附属第一医院康复科副主任医师谌凌燕。

“搓耳养生操虽没有明确的典籍出处,但其理论基础源于《黄帝内经》等古代中医经典。”谌凌燕告诉记者,《黄帝内经》记载,“耳者,宗脉之所聚也”。这意味着耳朵是多条经络汇聚之处。

据她介绍,在中医理论中,耳朵被视为一个“倒置的胎儿”,上面分布着与全身脏腑器官相对应的穴位。这些穴位通过经络与全身相连,刺激这些穴位,就可调节脏腑功能及全身气血运行,相当于做了一个全身SPA,进而提升人体免疫力。

“比如,我们的耳甲艇上有肾穴,揉按耳甲艇可以补肾益气,缓解耳鸣、腰酸酸软等症状。通过补肾,增强先天之本,就能提高机体抗病能力。”谌凌燕说,正因为耳朵藏着一个个“健康开关”,搓耳养生操也通过口口相传的方式传承至今。

搓耳养生操,应当怎么做?谌凌燕详细讲解。

首先是揉搓耳根。用食指和中指夹住耳根,上下搓动,力度适中,持续1到2分钟,搓到耳根微微发热。耳根部位是少阳经、太阳经等经络的经过之处,搓动耳根可以刺激这些经络,缓解局部不适。

其次是按揉三角窝。用拇指和食指捏住三角窝,轻轻按揉,力度以感到酸胀为宜,此后再向上向外拉耳朵尖,持续1到2分钟。按揉时,还可配合深呼吸,放松身心。三角窝内有神门穴,按揉此处可以清热泻火,缓解焦虑、失眠等问题。同时,三角窝与内分泌系统相关,按揉此处可以平衡激素水平,改善月经不调、更年期综合征等。

最后是环揉耳垂。用拇指和食指捏住耳垂,以画圈的方式轻轻揉动,再往下牵拉,做1到2分钟。耳垂部位有多个反射区,与头面部相对应。环揉耳垂可以改善头面部血液循环,缓解头痛,还能补肾固精。

“这套操每天可以做1到2次,每次总时长控制在5到10分钟,具体时间可根据个人感受调整,需避免过度用力,耳部有伤口或炎症时应避免操作。”谌凌燕说,做操的最佳时间为早晨起床后和晚上睡觉前,早晨做操可提神醒脑,晚上则有助于放松身心、改善睡眠。

谌凌燕研究中医养生和临床治疗已达16年之久,也通过拍摄短视频等方式,把搓耳养生操介绍给大家,引导更多的人通过日常调理改善健康状况,预防疾病。她建议,“搓耳养生需要持之以恒,但不可过度,孕妇、老人等特殊人群更需谨慎。若做操时出现不适,应当及时停止。若有特殊健康问题,需在专业中医医师的指导下进行。”

据《人民日报》

春分至阴阳平 中医教你来养生

新华社沈阳3月20日电(记者高爽)3月20日,春分节气。“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”中医强调“天人相应”,可通过按摩、饮食、运动等综合调理预防疾病。

按摩穴位,经络调养。春分时节,人体阳气有向上、向外升发特点,表现为毛孔逐渐舒展、新陈代谢旺盛。“晨起多用木质梳子由前向后梳头,刺激头部肝胆经、风池穴等;每天稍用力拍自脚踝至腹股沟的腿部内侧50次,可疏解郁气;按揉位于乳头垂直向下2个肋间隙位置的期门穴,

有利肝火疏泄、阳气生发。”辽宁中医药大学附属第二医院治未病科医师夏雪说。

饮食清淡,增甘减酸。春季肝气旺、脾气弱,沈阳市第九人民医院医师张靖建议人们多吃山药、红枣、南瓜等甘味食物以健脾养胃,减少摄入易助肝火的酸味食物;饮食主清淡,菠菜、韭菜、芹菜等时令蔬菜最宜人。

运动保健,动静结合。沈阳市第六人民医院中医康复科主任医师田霞建议,春分时节多做伸展肢体的运动,如八段锦第七式“攒拳怒目增气力”;

微风天气可外出放风筝,以拉伸筋骨、缓解眼疲劳;运动强度微微出汗即可,避免大汗淋漓耗伤阳气。

适度“春捂”,保护阳气。俗话说“春捂秋冻、不生杂病”,春分时节冷暖交替仍很剧烈,辽宁中医药大学附属第四医院治未病科医师袁德政提醒人们捂好三处,即腿脚、肚子和背。“这三个地方受凉易造成阳气外泄,做好保暖则有利于体内阳气升发。衣着下厚上薄,适当宽松顺应春天生发舒展的特性。待气温稳定在15摄氏度以上时,‘春捂’就可结束。”

关注口腔健康



3月20日是世界口腔健康日,今年的主题是“口腔健康 身心健康”。口腔健康不仅是全身健康的基础,更是全身健康不可分割的重要一环。近年来,越来越多人意识到口腔健康对生活质量的重要影响。

新华社发 朱慧卿 作

科学家让“黄灿灿”的油菜花 拥有70多种颜色

3月,“黄灿灿”的油菜花是我国很多地方的春日胜景。但在江西农业大学的试验田里,金黄、樱粉、橘红、雪白、浅紫……75种颜色的油菜花摇曳生姿,宛如打翻了大自然的调色盘。

这片绚丽的“彩虹花海”,是江西农业大学付东辉教授团队历时11年攻关的科研成果——我国拥有自主知识产权的彩色油菜花品种体系。

油菜种植在我国历史悠久,花色长期局限于黄色系。“作为最大油菜生产国,我们的品种创新不应止步于产量。”付东辉介绍,在同行提供的花粉基础上,团队2014年开始选育彩色油菜花。

11年时间,从最初的3种花色,到现在的75种花色,付东辉每年都都为彩色油菜花家族增添新“成员”,他也被誉为“油菜花博士”。

“我们想揭开油菜花花色的谜底,选育更多品种。”付东辉说。

如何让金黄色油菜花变得五彩斑斓?通过杂交育种,油菜花的颜色扩展到多种。

例如,为了杂交出紫色油菜花,付东辉盯上了萝卜。紫色萝卜携带紫色基因,两者通过远缘杂交后,产生了紫色油菜花。

从杂交到成色,背后是无数次试验。成功育种后,为了保证色彩的稳定性,还得经过不断地筛选、试验、成长,选育出更为优秀、强壮的下一代品种。

如今的彩色油菜花,已从实验室走向广阔天地。

在婺源严田景区,记者看到彩色花田与白墙黛瓦相映成趣,慕名而来的游客仿若置身现实版“莫奈花园”,

印象派的笔触凝固于江南烟雨中。

“目前已与20多个省份100多个景区建立了合作关系,进行新品种的科学示范种植。”付东辉介绍。

油菜花色的突破带来的不仅是视觉盛宴。经检测,这些“科技之花”菜籽产量高,部分品种的产量每亩达到400斤以上、含油量达到44%至53%。

“我们可进行花期定制服务,调整开花时间,满足不同地域发展景观农业的需求。”付东辉表示,团队下一步将结合分子标记辅助育种技术,进一步丰富花色图谱,同步开发高油酸、高抗病等功能性品种,让“科技之花”在田野间绽放更多可能。

这位把油菜种成“艺术品”的学者,正用科技之笔续写着“金花”传奇,七彩起伏的丘陵在春天焕发出前所未有的生机。新华社南昌3月20日电

