

初秋养生四原则

不同节气有不同的养生方法。立秋刚过不久,养生方法要适时调整。立秋是秋天的第一个节气,意味着暑去凉来,此时,气候由热转凉,阳气渐收,阴气渐长,自然界由生长开始向收藏转变。但三伏天还没完全过去,所以常常是“秋已立,暑难消”,此时人体内积蓄的夏季湿热还未完全散去,容易导致气阴两虚。另外,立秋后早晚寒气渐盛,体质虚弱的人容易寒气侵体,也易引发多种疾病。那么,立秋后养生要注意什么?一起来了解。

立秋后勿贪凉

春夏养阳,秋冬养阴,立秋是由热转凉的交接节气,也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。此时养生,应以养收为原则。

与夏季“夜卧早起”不同,立秋过后应开始“早卧早起,与鸡俱兴”。早卧可顺应阳气进行收敛,早起则使肺气得以舒展,一敛一舒更有利于人体平衡。

立秋虽占了一个“秋”字,但天气并未完全转凉,高温依旧,人也极易倦怠、乏力、纳呆,此时并非贴秋膘的好时机,因为太多的高蛋白食物并不容易消化,反增脾胃负担。

此时,我们可以喝点黄芪粥进行补气。值得一提的是,大米也是补气的,可以增强黄芪的补益作用,效果比直接喝黄芪水要好。

做法很简单,取黄芪60克、茯苓20克、干山药20克、大米100克。将黄芪和茯苓、干山药一起放入砂锅,浸泡1个小时,泡软后跟大米一起煮粥。食用时将黄芪和茯苓、山药捞出丢弃。

此养生粥具有健脾益气、祛湿养肺的功效,在立秋后可每周喝两三次,能很好地补充夏天的消耗。

要注意的是,感冒咳嗽痰多时不要喝黄芪粥,否则容易将病邪封在体内不能宣泄出去。另外,凡是外感病邪,有急性症状时都不宜进补。

立秋后养两脏

养肺

中医认为,肺与秋季相应,立秋之后,天气变得干燥,而天气干燥容易伤肺,肺气虚则身体抵抗力下降,容易生病。

一般来说,秋季养肺,可多食莲藕、百合、杏仁、荸荠、蜂蜜、甘蔗、藕、土豆、萝卜、山药、扁豆、枸杞、银耳、木耳、猪肉、鸭肉、柚子等润燥养阴之品,同时要少吃葱、蒜等辛味之品。

补肺,首选杏仁,除了可直接当零食吃外,还可以与薏米按1:5的比例熬粥食用。另外,杏仁和猪肺一起炖汤,有滋养润肺的功效。

要注意的是,杏仁分甜杏仁和苦杏仁两种。甜杏仁一般在菜场、超市都能买到,相对而言补肺润肺的功效更好;而苦杏仁一般在中药店有售,需在医生指导下食用。

养肝

立秋之后,肝气在秋天受到抑制,而肝又主情志,疏泄气血,这时候人容易出现情绪低落、气血失调的现象,具体表现有忧郁、心慌心悸、失眠、内分泌紊乱等。

秋季养肝,可多吃小白菜、胡萝卜、海带、莲子、黄瓜等,可以帮助肝气的运转,增强肝脏解毒排毒功能,自然而然就能够避免不良症状的出现。

立秋后养生按三穴

祛燥——按迎香

秋燥容易危害肺脏。点揉迎香穴具有清热散风、祛燥润肺、宣通鼻窍的作用。

迎香穴位于鼻翼外缘约0.5寸、鼻唇沟中。两手中指或食指指肚,顺逆各揉搓20~30次,以迎香穴发酸、发胀、发热为度。

养心——按极泉

入秋后偶尔的气温回升堪比盛夏。当气温超过30摄氏度时,人便会出现胸闷的感觉。此时可按极泉穴,有养心的功效。

极泉穴是手少阴心经第一要穴,位于腋窝顶点,腋动脉搏动处。按该穴对治疗心痛、胸闷、咽干烦渴有效。弹按时力度应柔和,动作应连贯。每次弹按的量应因人而异,一般弹按10次左右为宜。

健胃——按四缝

立秋后进补,稍有不慎就会饮食积滞,损伤脾胃,增加体重。此时可按四缝穴,有健胃的作用。

四缝穴是消宿食、化积滞的专属穴。取穴位置在第2、3、4、5掌面第1、2节横纹中央点。最好用大拇指掐按,一般按10~20次,效果显著。

立秋后饮二茶

养心安神——甘麦大枣茶

●材料:甘草10克、浮小麦30克、大枣10枚。

●做法:将甘草、浮小麦研成粗末,红枣去核,一同放入保温杯中,冲入沸水,加盖焖10分钟左右,代茶饮(大枣可嚼食)。也可将三种食材加水煎煮后,取汤液300毫升,一日内分2~3次服完。

●功效:养阴除烦、宁心安神。

养阴润燥——乌梅生姜茶

●材料:乌梅1个(去核)、生姜1~2片、红糖适量。

●做法:将乌梅去核,乌梅肉洗净切碎,生姜洗净切丝,同红糖一起放入保温杯中,沸水冲泡半小时即可。

●功效:养阴生津、暖胃健脾。

空调连续开 当心它“发火”

空调使用不当可能会发生自燃,一起了解正确使用方法

空调自燃常见原因

“超期服役”

空调壁挂机如果使用5年以上,空调内机里面的线路会出现老化、绝缘层被破坏,从而发生漏电。空调运转会产生高温或火花,进而出现自燃的情况。

电容器受潮

空调电容器一旦受潮,绝缘性能就会降低,可能导致击穿故障,引燃空调机内可燃材料造成起火。

断电后瞬间通电

空调压缩机内过大的气压会使电动机启动困难,此时产生的强大气流可能造成电路起火。

长时间开机

空调长时间开会让压缩机的负荷增大,从而烧毁外机,引发自燃事故。

离心扇被卡

这种情况下,空调的风扇电机温度会上升,容易因为过热引发短路,造成自燃的情况出现。

制热时突然停机或者停电

空调制热时,如果突发停电或者是停机的故障,电热元件的余热会聚积,使周围的温度上升,就有可能引起自燃。

没有保险装置

空调如果被安装在没有保险装置的电路上,也会有起火的风险。

如何正确使用空调?

安装时

●选择质量好、品牌佳的空调产品,并请专业人员进行安装。

●悬挂式空调正下方不要放置可燃物;不要靠近窗帘、门帘等悬挂物,以免卷入电机而造成失火。

●空调供电应有专用线,在专用线路中应设有断路器或空气开关。供电导线、保险丝都应符合有关规定,不能随意更改。空调电源线应该有良好的绝缘性,最好用金属套管保护,千万不要在地面上拖来拖去。

使用前

●每台空调应该有单独的保险熔断器和电源插座。不要同家用电脑等共用一个万能插座。由于多数空调的启动电流较大,推荐配备额定电流16A的空调专用插座。

●长时间停用的空调在重新启动前,先要进行一次检查保养,确认无故障再运行,不能“带病工作”。

使用时

●应认真阅读使用说明书,按规定操作,切莫胡乱按遥控器。空调应在有人在场的时候才运行,外出时应当将空调电源切断。

●不要短时间内连续切断、接通空调电源。停电或拔掉插头后,确认空调开关置于关闭状态。接通电源后,再按步骤重新启动。

●空调运转时,千万不要对着机器喷洒杀虫剂或挥发性液体,以免漏电酿成事故。

●一旦出现异常声响,应立刻关机、切断电源,并请技术人员到场检修。万一空调着火,应迅速切断电源并报警,不能使用水或泡沫灭火器扑救,应使用气体或干粉灭火器扑救。

使用后

●定时保养和清洗。

聘请专业人员清理冷凝器、蒸发器等。

链接|做好这4点预防『空调病』

炎炎夏日,高温炙烤之下,空调成为不少人居家、办公的避暑纳凉利器。然而,空调使用不当,易引起头痛、感冒、腰痛等一系列不适症状,俗称“空调病”。如何预防?要注意以下5点。

空间不要完全封闭

虽然在封闭的空间里开空调更省电,同时也会使温度更低,更受大家的喜爱,但是这样会导致空气不流通,反而会增加病菌繁殖和上呼吸道感染风险,严重时还可能导致肺炎的发生。所以开空调时尽量不要将空间全部封闭,可在门窗留一点缝隙,让空气适当流通。

不要对着风口吹

直接对着风口吹,湿寒人体,不但使人容易感冒,而且还会增加患上关节酸痛、颈椎病的风险,中老年人还可能加重心脑血管的负担,威胁生命安全。所以平时吹空调时一定要多注意不要

控制温度和湿度

在炎热的夏天,空调温度开得越低,感觉越舒服,但是这样会导致室内外温差过大,一进一出很容易导致感冒,所以平时开空调要注意控制温度,25~26摄氏度为宜,不要

多喝水

虽然吹着空调不像在室外会多出汗,但是长期吹空调也会导致水分丢失加快,所以一定要注意多喝

整理/珠江时报记者 刘浩华