

## 养生需要一套,老祖宗为我们留下了一套“生活养生经”(图)

【阿波罗新闻网 2016-06-01 讯】



衣食住行里,其实处处藏着养生要诀。老祖宗为我们留下了一套“生活养生经”,既朗朗上口,又蕴含深意,流传到今日依然适用。专家为你详细解读,只要你学会了,养生也不是什么难事。

### 穿着篇

衣不过厚,不怕温高;

衣不过薄,不怕风高。

人体只有在适当温度内才能保持最好的状态,居住或工作环境温度过高或过低都可能会生病。所以,根据温度变化来调整衣被的厚薄,就显得非常重要。比如,民间用“二八月乱穿衣”来形容初春和初秋时人们乱穿衣服的情况。

春捂秋冻,早春和初秋季节相对凉快,不适当地减少或添加衣服会导致着凉感冒。

夏天室内外温差大时,就如同一直处于季节交替之时,更是要注意衣物的增减。

尤其是开着空调时,就不能再穿着短衣短裤,可以适当地披一件薄衫或系一条丝巾。

### 洗漱篇

饱不洗头,饿不洗澡;

睡前洗脚,胜吃补药。

刚吃完饭时,血液大量流入胃部,而洗头时自然要低头,可能造成大脑缺血。如果是中老年人或者患有高血压、高血脂的人,还容易诱发脑卒中等心脑血管疾病。

洗澡虽然舒服,但还是一项耗费体力的活动,饿着洗很容易低血糖,甚至晕倒。反之,刚吃饱时也不宜洗澡,否则会使本应集中于胃部的血液转向皮肤和肌肉,影响消化吸收。建议饭后先休息一两个小时再洗澡。

这句话后面还有两句:汗水没落,冷水莫浇。

说的是,刚出完汗不能马上冲凉,当然也不能马上进空调房,因为毛孔遇冷刺激会从扩张状态突然紧急闭合,破坏皮肤的排汗功能,导致中暑、感冒等症状。

在祖国医学的传统理论中,脚是一扇健康的“窗口”,五脏六腑都在这里有着相应的穴位。晚上洗脚,并适当地按摩脚心的涌泉穴,直到发热、浑身感到舒适,可以养心明目、解除疲劳、促进睡眠。

有条件的也可以用艾叶泡脚,能祛寒、除湿、通经络。

### 睡眠篇

夏不睡石,秋不睡板;

春不露脐,冬不蒙头。

起身要慢,勿急勿慌;

睡前开窗,一觉天亮。

夏天和初秋,不少人贪凉,喜欢睡地板,但地面散热快,吸收热量也快,容易吸收背部热量,进而可能诱发腰背疼痛、风湿性关节炎等。秋天气候干燥,天气转冷,睡硬板床容易造成局部气血不畅,出现肢体麻痹等。

春天即使天气转暖,睡觉的时候也一定要盖严被子,尤其是不要露出肚脐。冬天天气冷,许多人喜欢蒙头睡,但被子里空气循环差,人体呼出的二氧化碳容易积聚,造成缺氧。

如果睡前开窗通风15分钟左右,增加氧气含量,让室内细菌大为减少,有助于提高睡眠质量。

人在睡眠时各项生理机能维持低速运转,代谢水平降低,心跳减慢,血压下降。睡醒时,人从熟睡状态逐渐转到活动状态,若立即下床或起床动作较大,容易诱发心脑血管疾病。

## 行走篇

坐如钟稳，站如松直；

睡如弓形，动如风意。

这对老年人尤为重要。因为他们身体各器官功能都会退化，功能降低，骨骼、肌肉、韧带变得松弛无力，如果站立和行走时不挺起胸来，胸腔受到挤压，肺活量就会降低，不仅容易形成驼背和弯腰，而且常因吸入气体不够用而发生心慌气短。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：家庭医生在线健康论坛

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2016/0601/748136.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]