

## 小心保护！人体几大黄金三角区，养好了，百病不扰！

**颈部金三角：怕受寒**  
颈部三角区在后脖子的枕骨下，包括第一颈椎和第二颈椎。此区域是众多神经和血管必经道路，颈椎相关性疾病常是这里出了问题，严重起来可导致耳聋、头疼、瘫痪、中风等症。  
**保护方法：**  
常前、后、左、右活动脖子。睡觉时，不要睡太高的枕头，一个拳头高即可。  
不要对着脖子直吹空调，以防寒湿侵入，引起酸痛，天冷要戴着围巾，不要让脖子裸露在外。  
**肩部金三角怕重**  
肩部金三角，是肩部和背部蝴蝶骨构成的左右两个肩三角，被三

角肌包围着。因肩部肌肉劳损引发的肩周炎等慢性炎症，都是对肩三角区保护不当造成的。  
**保护方法：**  
背包别太重，最好双肩背；久坐后活动肩关节，可做做摆臂运动、双臂大绕环。如肩部肌肉已劳损，不要提重物等。  
**膀胱金三角怕憋尿**  
膀胱三角区在膀胱底部，一般膀胱炎、膀胱结核多发生在此。如出现尿不出来、排尿次数增多，可能是此三角区肌肉松弛，或感染病菌了，夏天应重点防护。  
**保护方法：**  
尽量多喝水，以对膀胱的毒素起

到冲刷作用，每天不少于1500毫升。不要憋尿，保持尿道口卫生、清洁。  
**生殖三角区怕感染**  
这个三角区包含了全部的生殖器官，且长期处于阴暗、潮湿的环境中，容易滋生细菌。  
**保护方法：**  
务必要注意卫生，勤换内裤，如厕后要洗手。  
**面部三角区怕挤伤**  
面部静脉是惟一一条没有静脉瓣的静脉，由于面部静脉的特殊结构，血液除了会正常向下流动到颈部静脉，还会向上流到颅内。  
**保护方法：**  
脸上长了痘痘，千万别用手去

挤，不然手或痘痂周围皮肤上的细菌、灰尘很容易随之进入血液，沿着静脉网络四处流窜，最易造成眼睛和鼻子等器官感染，严重者还会引发颅内感染而危及生命。  
**腮三角治关节疼痛**  
腮横纹内侧有两个肌腱，叫半肌腱、半膜肌肌腱。外侧有一个股二头肌肌腱。这里的穴位有：阴谷、委阳、委中、浮郄，是足太阳膀胱经和肾经经过的地方。记不住穴位的话，只要点揉这个三角区就好了。  
**功效：**  
膝关节的病，用手揉这几个穴位可以消肿。平时作为预防，也可以用大拇指点揉。

拇指点揉腮三角，可以消除膝盖肿胀，对于腰背疼痛、风湿类风湿性关节炎、关节扭伤以及其他原因所导致的膝关节疾病，具有良好的治疗效果。  
**足三角补肾治虚**  
这个三角区内，除了三阴交以外，都是足少阴肾经的穴位，这个区是补肾的特别好的地方。用拇指在这个区域内点揉。发现哪个地方疼就揉哪里。  
**功效：**  
可以有效地补肾，对于中老年人出现的肾虚症状，如糖尿病、五心潮热、失眠等都有明显的疗效，还可以缓解女性更年期的症状。

## 日梳三次头，疏通经络不用愁！

生活当中我们每天都要梳头，其实梳头也是要讲究方法的，如果梳头时间选对的话有助于我们长寿的，那么梳头的好处有哪些呢？梳头的禁忌有哪些呢？今天小编就为大家介绍一下！下面大家就跟我一起来看看吧！  
养成良好的梳头习惯，还需要遵循一定的规律。古人“一日三梳”的方法就可以学习一下！  
**第一梳：**清晨洗漱完毕后，用5-10分钟时间梳头。要顾及到前后左右各个地方，从额到颈；由慢到快，由轻到重，双目微闭，专心梳理。  
梳头结束后，双手可以做拉耳抓颈等动作，让整个头部血脉畅通。  
**第二梳：**午饭之后，再利用5-10分钟时间梳梳头发。依照早晨的方法再梳一遍，可对头皮轻轻按摩，刺激头部穴位。  
**第三梳：**晚上临睡前，用5-10分钟梳头。包括拉耳抓颈，让头部穴位得到更有效的刺激和按摩。动作要轻缓，双目紧闭，心境平和。睡前的头部按摩，对提高睡眠质量很有帮助。

**经常梳头的好处**  
梳头发是我们每天都要进行的一件事情，甚至有些爱美的女性还会随身携带梳子。事实上，梳头的是一件非常有利于身心健康的举动，是值得发扬的。具体的经常梳头有很多好处：  
**疏通活血**  
中医上认为，头部是身体的重要组成部分，是身体百脉、诸阳汇聚的地方，共有四十几个穴位和许多经脉。  
经常梳头可以达到疏通经脉、活血的作用。如果感觉到疲惫，那么只要梳头几分钟，则可以有效的放松。  
**保养头发**  
中医认为“发为血之余”，梳头可以加快血液循环，这样就可以令头皮上的细胞获得充足的营养，头发也会变好。  
经常梳头可以增强摩擦，最终达到疏通经脉的作用。这样头发可也获得足够的营养，发质也会越来越好，一头秀发乌黑亮丽。  
**保健提神**  
除了保护头发之外，经常梳头

还能够有效的保健身体。除了常见到明目之外，还能够缓解头痛、预防感冒，甚至可以辅助降压，减少出现脑部疾病的可能。  
在工作、学习繁忙休息之余，经常梳头还能够起到保健提神、解除疲劳的作用，甚至能够延缓大脑衰老。  
**清洁头发**  
经常梳头的好处还体现在清洁头发上，梳头能够有效的剔除掉断发、浮皮、污垢、分泌物等等，保持头发、头皮的清洁，促进头部的皮脂腺进行分泌，增加新陈代谢。  
**梳头的正确方法**  
梳头力量把握好  
如果想要通过梳头来疏通全身的话，那么就必须要用力梳，梳到头皮微热，才能调动人体的阳气。此种方法一般多用于年轻力壮、体质较强，或新、急病的实证者。  
如果希望达到活血化痰，激发人体正气，增强免疫的功能，建议梳理时按压力量较小，移动速度慢，此法适用于年老体弱，或久病重病的虚证者。

## 花椒泡脚的功效和作用 化解疲劳促进睡眠



在中医看来，花椒性温，味辛，有温中散寒、健胃除湿、止痛杀虫、解毒理气、止痒祛腥的功效；可用于治疗积食、停饮、呃逆、呕吐、风寒湿邪所致的关节肌肉疼痛、脘腹冷痛、泄泻、痢疾、蛔虫、阴痒等病症。  
都能活血通络，使整个机体血脉畅通，浑身暖融融的。花椒水泡脚既解乏，又利于睡眠，可以改善局部血液循环，促进代谢，驱除寒冷，最终达到养生保健的目的。  
**花椒泡脚的具体功效**  
1、预防流感  
北京四大名医之一施今墨生前就坚持每晚用花椒水浴足，然后用左右手交替按摩涌泉穴100次的方法进行保健。  
用花椒水泡脚，可以使全身经络疏通、血脉流畅，能调节人体机能，从而达到自我保健的效果。还可以增强人体对流感病毒和其他传染病的免疫能力，可以起到非常好的驱寒、疏络的作用，对于预防伤风、感冒效果很好。再配合上涌泉穴进行按摩，效果更佳。  
2、驱寒祛湿  
花椒辛温，是最佳的驱寒之物。坚持用花椒泡脚，可以驱除五脏六腑的湿寒之气。而在三伏时节，坚持每晚用花椒泡脚，驱寒通络的功效将会加倍，并且能通血脉、调关节。有长期风湿关节炎的患者和体质虚寒的患者，都可以得到很好的缓解和治疗的作用。  
3、缓解疲劳，改善睡眠

中医认为用花椒水泡脚比用热水泡脚促进睡眠效果更好。其实方法很简单，用一个棉布包50克花椒，用绳子系紧，加水煮开后用这个水泡脚即可。花椒包可以反复利用，用一个星期左右再换新的就可以了。  
4、防止白发  
花椒的药用价值还有很多的，像预防白发的发生。花椒泡脚不但能有效去除脚气，杀菌止痒，还能促进身体的血液循环，祛除身上的虚汗，就能对抗衰老做到预防白发的功效。  
5、治疗瘙痒  
花椒泡脚也能治疗瘙痒，取花椒15克，蛇床子30克，地肤子20克，把这三种放到盆里加上适当的开水，温度也在能接受的范围。每天晚上泡上一次，一次泡20到30分钟左右。经常泡脚，对于脚气、下肢寒凉、皮肤瘙痒，经常觉得脚面痒痒，甚至骚破皮了还会出水患者来说，都有非常好的治疗效果。  
**花椒水泡脚的具体做法**  
做法：主要就是用棉布包50克花椒。用绳子系紧加水煮开后用这个水泡脚即可。  
用量：50克花椒  
煎汤时间：用花椒煎汤40分钟  
汤量：倒进洗脚盆要漫过脚踝，这样效果更好  
泡脚时间：如果温度适宜，可以泡洗一会儿。最好不要低于20分钟，如果汤水凉了，可以预先留一些热的，边洗边加热水。

## 冬季菌菇最养人，这几种菌菇你千万别错过！



菌菇营养丰富，味道鲜美且营养好吸收。在寒流来袭之际，它们更是你提高免疫力，避免感冒的武器。  
这就给你推荐6种菌菇，快来看看它们的养生奥秘吧！  
**香菇：调养免疫力**  
众所周知，免疫力低下的人群在冬季较为容易感冒。中医认为“正气存内，邪不可干”，通过强化体内正气，则不会轻易受到病毒侵袭，而香菇就具有扶正气的功效。  
现代医学研究也表明，香菇中所含的多糖能提高人体免疫功能，且香菇的香气挥发成分也有抗病毒的效果。所以，如果冬季常吃香菇，你的免疫系统功能会增强，不易发生感冒。

**竹荪：润肺止咳**  
竹荪是名贵的食用菌，营养丰富，香味浓郁，滋味鲜美，自古就被列为“草八珍”之一。中医认为，肺虚久咳可以通过食用竹荪来缓解，这里的肺虚久咳指的是慢性咳嗽，而不是一般感冒引起的咳嗽。  
**肺主表，经常出汗、自汗盗汗或出现动则气喘等不适症状都是由肺虚引起的，而白色入肺，对由肺虚导致的咳嗽，白色的竹荪可以通过补气养阴、滋养肺部来达到缓解咳嗽的效果。**  
**猴头菇：滋补养胃**  
猴头菇，菌中之王，形似猴头而得名。民间有“多食猴菇，返老还童”之说。由于猴头菇具有降低胃酸的功效，能通过降低胃酸来保护胃黏膜，因此，猴头菇对因胃溃疡、慢性胃炎、胃酸高所导致的不适症状有很好的缓解作用。  
专家建议，缓解胃病问题，可食用猴头汤。选取猴头菇60克，以

温水浸软后，切成薄片，加水煎汤，稍加黄酒服用效果更佳。黄酒实际上又称米酒，具有补中、保护胃黏膜的作用。  
**银耳：美容养颜**  
银耳又称雪耳、白木耳，味甘、淡，性平，既有补脾开胃的功效，又有益气清肠、滋阴润肺、美容养颜的作用，还能增强人体免疫力，是平常百姓的“燕窝”、四季进补的佳品。  
对于女性来说，脸上长斑是一件很让人困扰的事情。银耳富有天然胶质，有滋阴润肺之功效，长期食用可以起到润肤，去除脸部黄褐斑、雀斑的作用。  
**木耳：补血养颜**  
黑木耳，其性平味甘，具有滋补、润燥、养血益胃、润肺的作用。黑木耳含铁量高，补气养血，可使人面色红润，面如桃花。  
据现代科学分析，每100克干木耳中含铁97.4毫克，高于我们所熟知的补铁蔬菜——菠菜(100克含2.9毫克铁)中的铁含量30倍以上。  
除此之外，黑木耳还可用于气血不足、身体虚弱、面色苍白、缓解贫血、月经不调、月经量等不适症状，所以女性多吃黑木耳对身体是有绝佳的益处。