

六种黄金食物吃错了变垃圾

有些食物本身很健康,不过,如果烹调方法不当,就可能造成营养流失,或摄入的热量超出你的预料。这里就有6种常见的有益食物,吃法很关键。

甜土豆营养 炸薯条垃圾
甜土豆含有丰富的维生素A和抗氧化物,同时具有消炎的功效,是非常优质的块茎蔬菜。

不过,炸甜土豆却是健康饮食的大忌,因为油炸食品中含有大量的脂肪和卡路里。

只要你不将土豆磨成泥,加入黄油和红糖一起换着吃,炖土豆绝对是不错的吃法;也可以蒸土豆丁或将整个土豆烤着吃。

自制花生酱营养 花生酱罐头

垃圾
花生酱其实就是将花生磨碎,可以快速获取蛋白质,但买来的花生酱你留意罐子上产品说明了吗?它里面含有大量添加糖、盐和氯化油。

自己磨制花生酱,可以避免食用不必要的脂肪和糖。把花生去皮,然后放进烤箱里面烤熟,或直接买炒熟的花生,倒入搅拌机搅拌,然后添加一点花生油和盐调味即可。

水煮豆类营养 罐头豆类垃圾
豆类价格不贵,脂肪含量低,是营养膳食不可缺少的一部分。问题是,大多数豆类都是装在罐里的,它们内膜上有BPA,这种化学

剂可致癌、引发心脏病,还可导致性早熟。

罐装豆类钠含量也高,所以将豆类浸泡后水煮是最佳吃法。

无糖果脯营养 加糖果脯垃圾
你想用快捷、健康的方式摄取足量的糖分,果脯是个不错的选择,但前提是,果脯表面不裹糖。一定要选择没有添加糖的果脯。有时可以通过看果脯判断,如果不确定的话,查看包装说明。

苹果带皮吃营养 去皮营养丢失

苹果是最好的零食,因为它味甜、多汁,丰富的纤维让人有饱腹感。大多数维生素和矿物质都藏在它的表皮中,比如维生素A和C、

钙、钾,叶酸和铁。所以,如果将皮削掉的话,就将所有的营养都扔掉了。如果可以,最好选择有机苹果,并将其整个红皮或绿皮嚼碎。

西兰花煮不营养 蒸最营养

西兰花煮着吃可能是传统食用西兰花的方式,但是这却不是最健康的食用方法,会使许多营养物



流失掉。
食用西兰花,可以清蒸或炒几分钟,将其茎部稍微煮软,同时它的颜色也会更鲜亮。

针灸能治月经不调吗 针灸要点要谨记



我国传统文化博大精深,中医更是其中的瑰宝。作为中医的常用治病手段,针灸现在也受到了越来越多人的爱戴了。那么针灸能治月经不调吗?在针灸时有哪些要点是必须要谨记的呢?下面就让我们一起来学习一下吧。

针灸的介绍

针灸是一种中国特有的治疗疾病的手段。它是一种“内病外治”的医术。是通过经络、腧穴的传导作用,以及应用一定的操作法,来治疗全身疾病的。

在临床上按中医的诊疗方法诊断出病因,找出关键,辨别性质,明确病变属于哪一经脉,哪一脏腑,辨别它是属于表里、寒热、虚实中那一类型,做出诊断。然后进行相应的配穴处方进行治疗。

以通经脉,调气血,使阴阳归于相对平衡,脏腑功能趋于调和,从而达到防病的目的。针灸疗法是祖国医学遗产的一部分,也是我国特有的一种民族医疗方法。千百年来,对保卫健康,繁衍民族,有过卓越的贡献,直到如今,仍然担当着这个任务,为广大群众所信赖。

针灸是在中医理论的指导下把针具(通常指毫针)按照一定的角度刺入患者体内,运用捻转与提插等针刺手法来对刺激人体特定部位从而达到治疗疾病的目的。刺入点称为人体腧穴,简称穴位。

根据最新针灸学教材统计,人体共有361个正经穴位。灸法是以预制的灸炷或灸草在体表一

定的穴位上烧灼、熏熨,利用热的刺激来预防和治疗疾病。

通常以艾草最为常用,故而称为艾灸,另有隔药灸、柳条灸、灯芯灸、桑枝灸等方法。如今人们生活中也经常用到的多是艾条灸。

针灸由“针”和“灸”构成,是东方医学的重要组成部分之一。

其内容包括针灸理论、腧穴、针灸技术以及相关器具,在形成、应用和发展的过程中,具有鲜明的汉民族文化与地域特征,是基于汉民族文化和科学传统产生的宝贵遗产。

针灸如何治疗女性月经不调

现在很多女性都有月经不调的情况发生,大家并不知道为什么会这样,其实很简单,说明体内存在着不良因素,所以说,会导致月经不调,如果真的有这样的情况,可以进行一下针灸治疗,针灸是一个很简单的方法,适合每一个人,所以,女性们不要担心,现在很多人都在用针灸治疗女性的月经不调情况。

针灸的功效是非常多的,适合人群也比较广,对于女性来说,针灸还可以治疗月经不调等妇科疾病。下面,我们就详细的来了解下针灸如何治疗女性月经不调的吧。

(1)经早

治法清热调经。以任脉及足太阴经穴为主。

主穴关元三阴交血海,配穴:实热证者,加太冲或行间;虚热证者,加太溪;气虚证者,加足三里、脾俞;月经过多者,加隐白;腰骶疼痛者,加肾俞、次髎。操作关元、三阴交用平补平泻法,血海用泻法。配穴按虚补实泻法操作。气虚者针后加灸或者用温针灸。方义本方主要作用是清热和血,调理冲任。关元属任脉穴,为调理冲任的要穴。血海清泻血分之热。三阴交调理肝脾肾,为调经之要穴。

(2)经迟

治法温经散寒,和血调经。以任脉及足太阴、足阳明经穴为主。

主穴气海三阴交归来,配穴寒实证者,加子宫;虚寒证者,加命

门、腰阳关。操作气海、三阴交用毫针补法,可用灸法。归来用泻法。配穴按虚补实泻法操作,可用灸法或温针灸。方义气海可益气温阳,温灸更可温经散寒。三阴交为肝脾肾三经交会穴,可调补三阴和血调经。归来为足阳明经穴,可调理气血而调经。

(3)经乱

治法疏肝益肾,调理冲任。以任脉及足太阴经穴为主。

主穴关元三阴交肝俞,配穴肝郁者,加期门、太冲;肾虚者,加肾俞、太溪;胸胁胀痛者,加膻中、内关。操作肝俞用毫针泻法,其余主穴用补法。配穴按虚补实泻法操作。方义关元补肾培元,通调冲任。三阴交为足三阴经交会穴,能补脾胃、益肝肾、调气血。肝俞乃肝之背俞穴,有疏肝理气之作用。

主穴关元三阴交肝俞,配穴肝郁者,加期门、太冲

温馨提示:以上这三种月经不调的情况,针灸都是可以解决的,所以女性们不要担心,如果自己有以上三种情况,可以根据自己的情况进行一下针灸治疗的选择,对您的身体肯定有所帮助的,不要觉得是常见现在就不去管,女性月经不调会导致很多情况的发生,一定要重视。

中医针灸的主要治疗作用

针灸是我们非常熟悉的一件事情,这种事情对于我们的身体健康有着极大的帮助,经常针灸可以降低疾病的发生率,而且还能调整阴阳失衡的情况,但是我们在针灸的时候一定要小心,只有正确的针灸才能为我们的健康提供保障。那么中医针灸的主要治疗作用是什么呢?下面请看介绍。

如果我们经常出现牙痛等情况,那么就可以选择使用针灸来治疗,不仅能够去除我们胃里面的旺火,同时还能缓解我们身体的胃痛情况,由此可见,经常针灸对于我们的健康是有着极大的益处的。

1、肾阴不足、肝阳上亢引起的眩晕

属阴虚阳亢证,按着“阴病治阳,阳病治阴”的原则,治宜育阴潜阳,取足少阴肾经腧穴太溪,针刺补法;取足厥阴肝经腧穴行间,针刺泻法。

2、脾阳不足引起的慢性泄泻

属阳虚阴盛,治宜温阳散寒,取足太阴脾经腧穴阴陵泉等穴,针刺补法,并灸。由于阴阳之间可以相互化生,相互影响,医学教育网搜集整理故治阴应顾及阳,治阳应顾及阴,在调和阴阳时,常采用“从阴引阳,从阳引阴”的方法,临床上最常见的是运用募穴、背俞穴来调养脏腑的阳气和阴气。

3、扶正祛邪

疾病的发展过程,是正气和邪气的相互斗争的过程,正邪力量消长决定疾病的发展和转归,邪胜于正则病情加重,正胜于邪则病情减轻,因此,扶正祛邪是保证疾病趋向良性转归所不可缺少的。针灸治病,就在于能够发挥其扶助正气,祛除邪气的作用。

4、疏通经络

经络系统遍布体内,纵横联系,交叉出入,沟通表里,联系上下,构成人体气血运行通路,维持人体正常生理功能。

若由于种种原因,导致经络不通,脏腑肢节失却温煦濡养,气血闭塞,则会疾病丛生,或滞或瘀,或虚或实,或寒或热,或气血失和,或阴阳偏颇。

针灸治病则可利用其“疏通经络,调和气血”的作用,根据经络与脏腑在生理病理上相互联系,相互影响的机理,在经络循行分布路线和联系范围内选取一些腧穴,进行针刺或艾灸,使经络畅通,营运有度,气血调和,阴阳平衡。

有关中医针灸的主要治疗作用的问题就讲解到这里,希望对您起到帮助,针灸作为在我们日常生活中经常使用的一种中医医疗方法,这种方法可以给我们的健康提供更加全面的保障,不仅仅可以治疗我们的腹胀、腹泻等情况,同时还能疏通经气、畅和气血等功效。

针灸时需牢记的七点注意事项

针灸是中国的传统医学中很神奇的一项,它采用特定的针具或艾灸,刺激人体的一定穴位(腧穴),通过经络来扶正祛邪、激发自身的抗病能力,从而达到治病目的的一种自然疗法,它对大部分疾病均有良好的治疗作用。

针灸虽好,但并非任何人、任

何时候都可以针灸,以下几点针灸注意事项要牢记。

1、过度饥饿、疲劳者

应在休息、进食后再行针灸,否则容易引起晕针。晕针的表现是突然出现精神疲倦、头晕目眩、心慌气短、恶心欲呕、面色苍白、出冷汗等。若有上述情况,应及时告知医师处理。晕针患者一般平卧休息后即可恢复正常。

2、针刺产生的疼痛感主要是针进皮肤时产生

针灸师可将绝大多数疼痛感降低到完全可以忍受的轻微程度,请初次接受针刺的患者不要紧张,尽量放松,以利于施针。针进皮肤后一般患者会感到针下有酸、麻、胀、重,或热、凉、痒、抽搐、蚁行等感觉,部分穴位有时可有不同程度的触电感或其他针感传导及扩散等现象,这是正常的针刺反应,中医称之为“得气”。

3、患者在进行针刺操作时应取舒适自然的体位

否则留针期间容易疲劳;留针期间肢体不宜再动,以免发生折针、针体移位误伤组织等不良后果。有的患者针后穴位局部有一些不适感,一般数小时内消失。

4、针进皮肤后又感到疼痛

可能是针尖碰到了血管,请告诉医师,以便调整针刺方向,避开血管。针刺有时碰到小血管引起出血,这是难免的,除有些部位影响美观外,对人体没有什么危害。针孔处出现小血包应用力按压3分钟以上,局部小块青紫,一般不必处理,可逐渐自行消退。

5、针灸留针时应闭目养神

看书看报看手机聊天等会降低针灸的疗效。

6、针孔处皮肤应保持洁净

一般针后2小时不要着水,以防感染。运用火针、挑刺、刺血或耳穴割治处,一般针眼当天不要着水。糖尿病患者皮肤容易感染,更应保持局部皮肤的洁净。

7、运用烤灯或艾灸时

穴位局部宜保持舒适的温热感,如觉得太热,要及时告知医生,以免形成烫伤。如患者皮肤感觉功能减退,也要告知医生,以免在不知不觉中造成烫伤。拔罐留罐时,一般不超过10分钟,否则容易形成水疱,请患者配合医生记好时间。