



随着人们健康意识的增强,各类养生方式不断推陈出新。而秋季又是最适宜进补的时节,一些有关秋季养生的谣言又开始冒出来:秋季过敏高发,吹风机可治鼻炎,秋天不能吃姜……下面盘点了几个常见的秋季养生伪科学,提醒大家要科学健康养生。

# 这些秋季养生伪科学需要关注

## 五脏最喜欢的养生动作

五脏的经络和穴位不同,每个脏腑的养生动作也各有差异。

**心喜欢拍打手臂内侧** 心与手少阴经和手厥阴心包经两个经络相连,且都位于上肢内侧。拍打手臂内侧,刺激经络,相当于给心脏一个良性刺激,有助于增加心脏供血功能。拍打从胸口位置开始,拍至手指即可。每天一次,每次不超过5分钟为宜,力度以拍打时感到舒适为宜。心怕寒,除了拍打手臂内侧,还可把手掌搓热后捂在心脏的位置上轻柔按摩,可起到驱寒作用,该动作每天可做2至3次,每次捂1分钟左右。

**肝喜欢伸懒腰** 肝主情志,以畅达为主。长时间工作或保持一个动作,容易导致肝气郁结。伸个懒腰,人会感到心情舒畅,也能舒展身体,放松身心,达到调节情志、宽胸理气的作用。中医认为肝经从两肋经过,所以推搓两肋也有助于肝经的气血运行,能刺激两肋处的期门穴和章门穴,具有健脾理气、舒肝解郁、调和肝胆脾胃等功效。可双手沿着肋肋(肋骨)向下搓,每天一次,时间控制在5分钟内。

**脾喜欢揉肚子** 腹部居于人体中间,肾经、胃经、脾经、肝经均在腹部有循行,肝胆脾胃大小肠等脏器也都位于腹部。腹部就好比交通枢纽,畅通不拥堵,才能保证人体经络四通八达。揉腹部可以摩擦刺激膻穴等

穴位,增强所属经络功能,调节脏腑功能。脾为后天之本,中医一直提倡“腹宜常揉”的保健法,餐后半小时,一手掌心或掌根贴腹部,另一手按手背,顺时针方向旋转揉动,每次约10至15分钟。

**肺喜欢叩击背部** 背部肩胛骨区域是肺脏的投影面,有肺腧穴、大椎穴等穴位。叩击背部区域,能很好地刺激经络穴位,起到按摩肺脏的效果,有助排痰,使气道更通畅。可用双手向后扣打,也可用柔软的辅助器械拍打背部。一般从下往上,从肺底部到肺肩部,从外侧往内侧顺序拍打。频率每天一次,每次控制在5至20分钟(不产生疲劳感),力度以舒适无疼痛感为佳。此外,也可用热毛巾驱寒。洗澡时用35℃至38℃的温水,先从背部开始,从上往下,再到前胸部肋骨区域,热敷5分钟左右,可以振奋阳气、驱寒。

**肾喜欢踮脚** 脚与人体的肾经关系密切,踮起脚尖可刺激足少阴肾经(起于足小趾下,斜行于足心涌泉穴,沿足跟部上行)、疏通足三阴经,使体内的气向上运行,从而温补肾脏、激发中气。俗话说,人老脚先衰。踮脚还可以增强足根部的活力,预防衰老。每天早晚各一次,踮脚频率控制在2至3秒,每次时间1至2分钟,感觉脚底发热即可。

(来源:人民网)

## 茶叶泡脚好处多

每天坚持用茶叶泡脚不仅能缓解疲劳,解表散寒,疏通经络,驱除寒湿,杀菌止痒,同时还能改善睡眠,预防感冒。

每晚睡觉前,将适量茶叶放进木桶中,加入一定量的沸水,用毛巾覆盖木桶,浸泡5至10分钟,然后将双脚放进去足浴15分钟,同时用手按摩整个脚背和脚底,待全身微微出汗后,用干毛巾将双脚擦干,趁热上床,用被子盖住双脚即可。此法取材方便,操作简单,只要根据不同症状,稍做调整即可。

### 防治感冒用清茶

清茶泡脚能宣通腠理,解表发汗,温通血脉,改善血液循环,增强免疫功能。用清茶泡脚既可以预防感冒,又能缩短感冒病程,减少并发症的发生。

### 驱除寒湿用红茶

红茶性质温燥,其含有的咖啡碱、茶多酚等物质能够有效去除体内湿气,加上少许生姜末,可以有效祛除体

内寒湿,缓解腰、肩、臂、腿等疼痛。

### 促进睡眠用普洱茶

脚掌上的无数神经末梢与大脑紧密相连,刺激脚底的神经,通过经络达于“心”,经过发酵的普洱茶,茶碱和茶多酚含量比普通茶要少,不会兴奋神经,反而能起到安神定志的作用,对大脑皮层产生足够的抑制,加快入睡,减少做梦。

### 除脚臭加点盐

茶叶里含有单宁酸,具有较好的杀菌作用,尤其对导致脚气的丝状菌特别有效,长期使用对脚癣等真菌感染性皮肤病有不错的效果。此外,茶叶本身还有收敛和吸附异味的的作用,吸臭效果非常好。在茶水里加点食盐,能起到去脚臭的作用。

### 治疗足裂兑点醋

茶叶的收敛固涩功效,能很好地修复裂开的皮肤,如果在泡脚的水里加点醋,可以增加皮肤光滑度,有助于愈合裂开的伤口。

(来源:健康时报网)

## 用吹风机可治鼻炎

秋季是过敏性鼻炎高发期,流鼻涕、打喷嚏、鼻塞等不适症状让人很难受。有传言说,打开吹风机的热风,用较弱的风速吹鼻子,可以有效治疗鼻炎。

**【真相】**专家辟谣称,吹风机可以产生热风,这种热效应能改善血流,促进局部血液循环,缓解鼻塞症状。但这也只是缓解症状,无法治愈鼻炎。吹风机吹鼻子也许能让鼻炎得到一时的缓解,

但它无法让人对花粉不过敏,也无法改善抵抗力,而且它对鼻黏膜刺激后会加重病情。

鼻子有调节温度、湿度、自我清洁的功能,鼻腔需要湿润的环境。用吹风机对着鼻子吹会破坏鼻黏膜,还会减弱鼻腔清洁病毒的功能,使得鼻腔更干燥、更难受。鼻腔有炎症者,用此法很可能会使病症加重。

## 秋天不能吃姜

民间有“秋不食姜”的说法,那么,秋天真的不能吃姜吗?

**【真相】**营养专家表示,秋季并非一点也不能吃姜,关键是不能多吃。生姜的好处虽然多,但吃的时候也有不少讲究,季节就是其中之一。由于生姜是

辛辣之品,属于热性食物,在烹饪过程中会失去不少水分,食后容易上火。

同时,秋天气候干燥,燥气容易伤肺,如果再食用辛辣的生姜,更容易伤害肺部。所以,秋天以少吃姜为宜。

## 秋季吃蛇胆补身体

秋天是滋补的季节,应该吃一些补身体的食物。于是,有人选择生吃蛇胆补身体,结果对身体造成损害。那么,生吃蛇胆到底有多危险呢?

**【真相】**专家指出,蛇胆虽是一味中药,性凉,味苦微甘,具有祛风除湿、清凉明目等功效,但它的药用价值和食用价值是截然不同的。药用蛇胆的来源、炮

制方式等都有严格的规定,在处理过程中,已经将蛇胆有害、有毒的东西去除。而生蛇胆中含有大量的寄生虫,并不适合人直接吞服。此外,蛇类寄生虫感染率高、感染强度大,其中检出的裂头蚴为人畜共患寄生虫。这意味着,生吃蛇皮、蛇肉、蛇血以及生吞蛇胆等行为,存在极大感染寄生虫的风险。

## 秋天吃瓜类水果会引发疾患

民谚有“秋瓜坏肚”的说法,那么,秋天吃瓜类水果是否会引发疾患呢?

**【真相】**民谚“秋瓜坏肚”是指立秋以后继续生食大量瓜类水果容易引发胃肠道疾患。夏天吃西瓜有消暑作用,但秋天如果吃多了,很容易发生呕吐、腹痛或腹泻等症状。这是因为,夏天大量食瓜已经让脾胃处于虚弱状态,加之天气转凉,多吃阴寒性质的瓜果,会让肠胃受

凉,导致不舒服。“秋瓜坏肚”,说的是在秋天里瓜类水果要少吃,但并不是完全不能吃,只要掌握好量,对身体不会造成大的损害。

另外,秋天也有一些水果是可以适当多吃的。比如梨可润肺,能够消痰止咳;苹果富含多种维生素和钾,对心血管疾病患者有益;龙眼有滋补、强壮、安神、补血等作用。

## 秋燥流鼻血可仰头止血

秋季鼻腔黏膜容易干燥,有人就会因此而流鼻血。有传言说,流鼻血通过仰头就可以进行止血。

**【真相】**专家表示,流鼻血时仰头只会使鼻腔内已经流出的血液在重力的作用下流到咽喉部,并不能真正达到止血的目的。科学止鼻血应采取以下办法:

如出血量小,可用拇指和食指紧紧压住两侧鼻翼,暂时用嘴呼吸,并将头部向前倾,同时在前额部敷上被冷水浸湿的毛巾,一般5到10分钟后,鼻血即可被止住。如果出血量大,可采用压迫填塞法来止血。先用脱脂棉卷成鼻孔粗细的棉条,再将棉条塞进鼻孔。(来源:人民网)