

女性中医养生学问大

杨帆 焦欣怡

(山东中医药大学, 山东 济南 250355)

近年来, 社会经济快速发展, 使国民的生活水平有了显著提升, 人们愈发重视健康问题。在此背景下, 如何保养身体, 减缓衰老, 避免疾病的侵袭, 成为众多爱美女性重点关注的话题。相信很多人都知道, 中医有“美容养颜、调理身体”之功效, 这对于女性养身来说是最适合不过的。但鉴于很多女性对中医养生不甚了解, 接下来本文将重点论述和详细讲解女性中医养生的相关内容, 希望能够为大家科普一下, 以便提升认知和增长见识。

1 女性养生不良习惯

1.1 每天都使用护垫

相信多数女性都有过这样的苦恼, 就是在内裤上时常会出现或多或少的白带, 不仅看着不顺心, 感觉上也不舒服。为此, 多数女性会使用护垫, 无论在不在月经期, 护垫都每天坚持使用, 防止内裤与阴道直接接触。但这种做法并不正确, 不仅不会起到保护作用, 反而会影响身体的健康。很多品牌虽然都称自己的护垫“透气、轻薄”, 但事实上, 很多护垫透气性并不好, 如果女性每天都使用这种产品, 很容易滋生细菌。

1.2 清洁用品频繁使用

从目前来看, 几乎所有的女性都使用私处清洁液清洁身体。但临床数据显示: 众多阴道炎患者中, 有70%的女性患者是因为频繁使用清洁液而致此疾病的发生。经相关实验证明, 长期使用清洗液, 会破坏女性阴道酸碱度, 进而导致私处免疫力下降, 致病菌也因此大量繁殖, 从而引起阴道炎的发生。在这里, 需建议的是: 女性可使用流动水对私处予以天天冲洗, 就能保持阴部的干净, 不需要过多使用清洁液。

1.3 长期憋尿

长期憋尿有害身体健康, 这点毋庸置疑。要知道, 经常憋尿会使肾盂和输尿管的压力不断增加, 逐渐会发展为肾盂积水。如此一来, 将会损伤肾脏功能, 最终引发肾功能衰竭。虽然, 此发病过程较为漫长, 但作为女性应加以重视, 并将其扼杀在萌芽之中。

1.4 经期同房

行“夫妻之事”, 是男女双方都避免不了的, 就算在经期, 也有抵挡不住诱惑的时候。但此时, 女性机体的抵抗力下降, 再加上宫颈口会微微张开, 很容易诱发感染。

对于以上这些不良习惯, 对于女性养生来说是尤为不利的。因此, 女性要想保持身体健康, 应尽可能避免这些情况的发生。

2 女性中医养生保健常识

2.1 女性衰老是由何种原因引起的?

从中医学的角度来看, 女性衰老的原因可分为3个方面: 一是缺血, 二是寒湿, 三是肾亏。

调理: 每天早起1杯蜂蜜水、3片生姜、3颗红枣, 2天一瓶酸奶, 日常饮食中猪血、鸭血可尽量多吃。

特别提醒: 当女性处于例假时期, 海鲜、海带、西红柿等切勿进食, 梳头(百穴), 在洗完澡后肚脐眼(丹田)处需用吹风机吹干, 患有低血糖可对腰部予以吹风, 若存在月经不调, 应对后脑勺进行适当吹风。每天晚上应用热水泡脚(每月阴历20至30, 是热水泡脚的最佳时间, 若在平时需要在晚饭后2h用热水泡脚)。另外, 每天敲足三里。通过以上手段, 可使女性衰老得到有效缓解。

2.2 女性经期十三禁忌

一禁过度劳累或剧烈运动; 二禁过多食用生冷食物; 三禁饮食中食盐摄入量多; 四禁喝浓茶、咖啡等; 五禁饮酒过度; 六禁使用活血化淤类药物; 七禁穿紧身衣裤; 八禁盆浴和游泳; 九禁腰背捶打; 十禁贸然拔牙; 十一禁大声歌唱; 十二禁情绪

不受控制; 十三禁性生活。

2.3 生气带给女性的危害

①皮肤: 女性在生气过程中, 皮肤毛囊会受到刺激, 毛囊炎也将随之而来, 从而引起色斑的出现。②甲状腺: 经常生气的女性, 甲状腺功能也会逐渐失调。③乳腺、子宫: 女性生气, 很容易对子宫和乳腺造成损伤。④肺: 女性生气时, 情绪波动比较大, 呼吸也会变得急促, 甚至会出现过度换气的现象, 这对于肺健康是很不利的。⑤大脑: 处于生气状态下的女性, 其体内大量血液会涌向大脑。但此时血液中毒素最多, 很容易使脑部衰老速度加快。

2.4 天然护肤精华

桃仁、杏仁, 就如同护肤品中的精华素一样, 可将其打磨成粉状, 加入蛋清或蜂蜜, 涂在脸上充当面膜, 能够对皮肤起到美白滋润的效果。此外, 桃仁、杏仁还有别的功效, 如杏仁可用来淡斑, 桃仁可用来祛痘印。除了美容之外, 日常食用一些杏仁、桃仁, 可以有效治疗咳嗽、便秘以及一些妇科疾病。

2.5 尿路感染的特效穴

在女性患尿路感染时, 立刻对侧足内踝尖与足跟尖连接的中间位置, 即“水泉穴”(两侧都有)用拇指进行按揉, 哪边刺痛就按揉哪边。在跟腱与足内踝间的中点偏下方的骨头上缘为大钟穴, 对此穴位进行持续5min的按揉。当穴位的疼痛感得以缓解后, 尿路感染症状也会随之消失或减轻。

3 中医经络养生方法

穴位按摩, 在我国由来已久, 对于养身保健有着显著的疗效, 故而受到了广大女性的喜欢和推崇。就以经络穴位按摩来说, 其手法有着较强的渗透力, 不仅能放松肌肉, 缓解疲劳, 还能进一步提升人体免疫力, 具有平衡阴阳、疏通经络、延年益寿之功效。在特定的穴位采用这种方法进行按摩, 可对女性起到意想不到的效果。比如, 三阴交、气海穴, 为什么要重点指出这两个穴位, 主要在于这两个穴位能有效促进女性健康, 特别是当下女性尤为关注的卵巢及阴道健康。

3.1 气海穴

气海穴位于人体下腹部, 体前正中线, 脐下1寸半, 肚脐两指宽处。直线连接耻骨上方与肚脐, 将其作以10等分, 从肚脐3/10的位置, 就是气海穴。当然, 气海穴又被中医称为丹田。对气海穴予以按摩, 有助于腰痛、腹痛的缓解, 有利于调经。若能够与石榴或大蒜配合使用, 可具有保持阴道紧致功效。以下对具体做法予以介绍。

3.1.1 石榴+气海穴。中药成分: 菊花、石榴皮各等。制法和用法: 上为末, 水一碗煎七分, 对阴户予以温洗。此方法, 可有效的保持阴道的紧致。

3.1.2 大蒜+气海穴。首先, 将一定量的大蒜和食盐放一起捣烂炒熟, 然后在气海穴上热敷, 并盖上纱布吗, 用胶布予以固定, 亦能达到紧致阴道的目的。

3.2 三阴交

三阴交穴位, 可称得上是妇科疾病的克星, 在治疗妇科疾病(如月经不调、不孕、闭经、子宫功能性出血、不孕、恶露不行等)上具有明显的效果。

三阴交位于内踝尖上3寸, 胫骨后缘。人体的冲脉及任督二脉的经气都来自胞宫, 即卵巢和子宫。其中, 冲脉是所有经脉的主管, 全身之血由任脉主管, 全身之气由督脉主管。每晚4~7点, 肾经当令之时, 对三阴交穴按揉15min左右, 便能对卵巢和子宫起到良好的保养。同时, 也能促进冲脉、任督二脉的畅通。要知道, 女性气血只要畅通, 睡眠自然踏实, 面色也将红润、白里透红, 皮肤也将紧致富有弹性。