



两招告别身体沉、肿 用好“排水开关” 逼走湿气超轻松

雨水节气过后，降雨增多致湿气弥漫，养生重点需顺势调整，尤其要警惕湿邪侵袭。您知道吗，我们的身体上自带“排水开关”，教您内调外养让“废水”排出去，身体更轻松。

被湿邪“缠上”后身体有这些特征

如不慎被湿邪“缠上”，常见临床表现为头部或肢体困重、腕腹满闷、乏力倦怠、纳少便溏、脉濡缓和苔腻等。另外，湿邪侵袭人体还易夹杂风、寒、热等邪气，可转化为风湿、寒湿、湿热等证，缠绵难愈。除此之外，湿邪还会诱发关节不适，导致气血不通，引发疼痛。

内调外养防湿邪开春疾病不来扰

泡脚+穴位按摩

寒湿就像水一样，容易积在“低处”。可用温阳通络的艾草、生姜等泡脚，配合按摩涌泉穴，可以激发肾精、滋养心神、逼出湿气。

饮食注意

对于痰湿体质人群，多有身体沉重、精神不振、易肥胖、舌苔厚腻等症状，需“清湿”，在祛湿化痰的同时兼顾健脾，可常喝茯苓陈皮茶、冬瓜薏米汤，饮食上忌甜腻、油腻食物。

据养生中国

运动一定要30分钟以上才能减肥？ 29分钟就不行吗？



最近，很多社交平台上都能看到类似的标题：运动不到30分钟相当于白运动！只有锻炼30分钟以上才能真正减脂。



运动三十分钟才能减脂？

关于“运动30分钟才能减脂”的说法，实际上是一种简化的表述。这个说法背后的科学依据是，在运动初期，脂肪供能的比例相对较低，大约在40%左右。但随着运动时间的延长，尤其是在大约10分钟后，脂肪供能的比例会上升到与糖原相当的水平，大约50%。这意味着，虽然在运动的前10分钟内脂肪也在被消耗，但比例并不是特别高。

当运动时间超过30分钟，身体中的糖原储备开始减少，此时身体会更加依赖脂肪作为能量来源。在运动30分钟之后，脂肪的消耗比例会明显增加，但这并不意味着在30分钟之前脂肪没有被消耗。实际上，脂肪的消耗是一个逐渐增加的过程，而不是一个突然的转变。

此外，运动的类型和强度也会影响脂肪和糖原的消耗比例。例如，在高强度间歇训练(HIIT)中，虽然糖原的消耗速度可能更快，但由于运动的高强度特性，身体在运动后仍然会保持较高的代谢率，这有助于在运动后继续消耗脂肪。

因此，更准确的表述是，运动30分钟以上，脂肪的消耗会加速，但这并不意味着只有超过30分钟的运动才能减脂。任何形式的运动，只要能够增加能量消耗，都有可能帮助减脂。关键在于持续进行适量运动，并结合健康的饮食计划，以达到最佳的减脂效果。同时，为了避免身体疲劳和运动损伤，建议将运动时间控制在一小时以内。

想减肥就只能靠少吃？

很多人放弃运动瘦身的的一个重要原因是：对比靠“不吃”来瘦身，运动瘦身的速度实在太慢了。

对比各个社交平台上，靠不吃饭就能每天瘦一斤的帖子，运动减肥好像的确性价比很低。但其实，这些数据只是表象。

体重秤能量出的只有目前的体重，却很难量出人体内各成分的比例。肌肉的流失、水分的减少、脂肪的燃烧，都有可能引起体重的下降，而只有后者，才是真正健康且长效的。

只有通过运动，脂肪才能真正被消耗。尤其，是和人们的健康息息相关的内脏脂肪。日本肥胖学会的报告指出，如果内脏脂肪面积值超过100平方厘米，并发症的数量就会显著上升。所谓的并发症，指的其实就是肥胖引起的2型糖尿病、高血压等，而这些症状，往往又会引发一系列其他疾病。

所以，想减肥，尤其是健康减肥，只有一个途径：保持适当的饮食和运动。曾有专家让超重者和体重正常者交换饮食，一周后，超重者的体重明显减少了，而原本体重正常的人，无一例外，都变胖了。换句话说，体重的减少，只是身体变得健康的馈赠。

依靠运动来瘦身，其实就是让你的身体逐渐回归到健康的状态里。

据中国新闻网



代煎中药别瞎喝 从保存到服用，步步有讲究

关于代煎中药，您是否存在诸多疑问？本文将从保存方法、加热技巧、服用时间等多个方面，带您了解代煎中药的正确服用方法，帮您消除顾虑。

如何正确保存代煎中药

代煎中药虽采用真空包装，在一定程度上延长了保质期，但仍属于易变质产品，保存方法不当，极易影响药效甚至引起不良反应。因此，掌握正确的保存方法尤为关键。

理想保存条件

温度：冷藏(2~8摄氏度)为最佳保存方式，一般可保存7~14天，具体时长应以药房或包装上标注的期限为准。

存放要求：应将代煎中药放凉后，放入冰箱保存，在温热状态下冷藏会加速药液变质。

禁忌：避免冷冻保存。低温冷冻会导致某些有效成分如苷类、挥发油等析出或变性，影响药效发挥。

变质信号

如果发现药袋膨胀、鼓气，药液散发异味或出现气泡等，就说明药液已经变质，应立即停止服用。

避免三个常见的加热误区

很多患者在加热代煎中药时方法不当，导致药液受热不均，引起胃肠不适，甚至影响药效。

误区一：连袋放入微波炉加热。

包装袋多为塑料材质，直接加热可能释放有害物质。同时，微波加热容易导致药液受热不均，出现部分过热、部分仍凉的情况，患者饮用后易引起胃肠不适。

正确做法：最佳方法是隔水加热(将药碗放入热水中加热)。如必须使用微波炉，应将药液倒入陶瓷或玻璃碗中，用中低火短时间加热，但传统隔水加热法更能保留药效。

误区二：长时间过度加热。

长时间过度加热，会破坏中药(如薄荷、荆芥等)的一些挥发性活性成分，从而使药效减弱。

正确做法：将药液加热至手感温热即可服用，不宜过烫。

误区三：袋底沉淀物没用，可直接丢弃。

部分人误以为袋底沉淀物为无效成分，选择静置后只取上清液服用。其实，沉淀物通常为微细药渣或有效成分凝结物，属于正常现象。

正确做法：服用前轻轻摇匀药液，避免药效损失。

服药时间有讲究

“同样是中药，为什么有人要饭前喝，有人要饭后喝？”服药时间的选择直接影响药物吸收和疗效发挥，大家要根据药物性质和个人体质灵活调整服药时间。

饭前服(饭前30~60分钟) 适用于滋补类药物如人参、黄芪、阿胶、石斛等。空腹服用更有利于药物吸收。此外，服用治疗下焦疾病如补肾壮骨、调理妇科病等的药物，也可采用饭前服的方式。

饭后服(饭后30~60分钟) 适用于刺激性较强的药物如黄连、大黄、黄芩等。饭后服用此类药物可减轻其对胃黏膜的刺激。

睡前服(临睡前1小时) 适用于安神类药物如酸枣仁、柏子仁、远志等。

空腹服(早晨未进食时) 适用于通便类药物如芒硝、番泻叶等，可使药物迅速进入肠道发挥作用，缩短药物起效时间。

通用原则：一般中药汤剂每日服用2次，早晚分服；应避免与茶、咖啡等同服，以免影响药效。

据健康中国