

雨水节气易春困，保健“舌操”了解一下

雨水时节，天气转暖，白昼延长，容易春困，更加适合运动。年轻人可以选择任何感兴趣的运动长期坚持，对于中老年朋友和患心脑血管病的朋友而言，春练更要科学合理，可做些散步、慢跑、打太极拳等较为轻松的运动，来增强自身抵抗力。

此外，还可以练习舌操进行调整。中医认为，舌为心之苗。舌不仅与心息息相关，与五脏都关系密切，所以中医通过观察舌色、舌体、舌态、舌苔，可以洞察人体气血运行的情况。

《世医得效方》云：“心之本脉系于舌根，脾之络脉系于舌旁，肝脉循阴器，络于舌本，肾之津液出于舌端，分布五脏，心实主之。”

运动舌尖可调理心肺，而心又是“神之舍”，神安就能很好地入睡；舌根属肾，肾主骨生髓，通于脑，运动舌根可以补肾、健脑、醒脑；舌中部属脾，脾胃为后天之本，气血生化之源，运动舌中部可健脾强胃，活跃气血，使气色良好，精力饱满。

舌操简单易行，可分为五节：

1、伸舌运动：舌向口外缓慢，用力伸出。主要锻炼舌内肌群中的舌垂直肌和部分舌外肌功能。

2、卷舌运动：舌尖抵至上犬齿龈，沿着硬腭用力向后卷舌。主要锻炼舌内肌群中的舌上纵肌和部分舌外肌功能。

3、顶腮运动：舌尖用力顶在左腮部，复位后同法用力顶在右腮部。主要锻炼两侧舌内肌群及其舌横肌和峡部各肌群等。

4、咬舌运动：用上下齿轻咬舌面，边咬边向外伸，同法缩回口内，咬一下发一声“da”。主要锻炼舌内肌群中的舌垂直肌，部分舌外肌和口轮匝肌等。

5、弹舌运动：舌尖抵至硬腭后快速在口内上下弹动。主要锻炼舌内肌群中的舌上下纵肌和部分舌外肌。

八拍为一套动作，共循环做4次。在上述操练中，每当津液盈口时，可分3次缓缓咽下。



吃香蕉能减压？万能香蕉不是吹，焦虑时候来一根



香蕉是我们的一种常见水果，一般出现在水果店里面，不少人也是喜欢时不时来一根香蕉，它是一种比较方便的水果，不用刀子慢慢去皮，然后切开，很方便，对不对？

其实，香蕉吸引我们的，不仅仅是吃起来方便，不会弄脏手，而是它还有隐藏的功效，下面，我们就一起来了解。

香蕉能减压

你知道吗？国外音乐界曾经有过一股吃香蕉潮，因为吃香蕉可以起到减压的作用，而且确实是有效果的，香蕉能够产生一种能让人类开心的激素，排解我们忧郁的情

绪，缓解我们紧张的情绪，都能够起到一定的作用。

如果我们准备要参加比赛，或者我们要开始第一次的演讲，主持，第一次上场表演，我们都可以选择来一根香蕉，这样有助于我们心态的缓和，调节我们的心理，让我们的压力得到缓解。

便秘也能来一根

香蕉还是广大便秘群体的福音，如果我们便秘了，感觉整个人都不好的时候，不妨来一根香蕉，也许会给你惊喜，便秘确实是一件很痛苦的事情，特别是对于老年人来说，因为老年人通常肠道蠕动比较缓慢，发生便秘的情况非常常见，我们不妨来一根香蕉。

当我们听到身边的朋友有便秘不舒暢的情况，也可以建议来一根香蕉，相比各种排毒的食物，冲剂，香蕉可谓是0副作用，不妨尝试尝试，说不定吃完以后就能够达到你想要的结果，这也是香蕉的一个不错的功效。

连续吃香蕉？

香蕉这么好，是否能够连续吃呢？这也许是很多人现在最想问的问题，刚刚说到

了，香蕉的好处，那我们如果连续吃，会不会对我们的身体有什么损害，比如过度吃了以后会腹泻什么的情况，会不会这样子呢？

实际上，我们如果适量吃，基本上没有什么问题的，就是不建议香蕉空腹吃，这一点稍微要注意一下，连续一周，每天吃两根香蕉，实际上对于我们来说，还能够降低血压，而且没有糖尿病的朋友们，如果患有高血压，我们每天吃五根，降压的效果等于服药的30%-50%功效，前提是没有糖尿病，没有糖尿病，才好如此选择。

缓解疲劳，减压抗压，便秘难受，高血压都可以来一根香蕉，但是，香蕉也有禁忌，不能和酸牛奶一起，因为容易致癌，并且不希望自己长斑的小姐姐们，也要注意不要香蕉与土豆一同服用，并且香蕉和甘薯，以及香蕉和芋头都不能够一起吃，香蕉和芋头一起吃，容易导致腹胀，特别是晚上的时候，晚餐吃了，整个晚上都不好了，所以大家一定要记住香蕉的禁忌。

香蕉虽好，但是我们要了解全面，避免和禁忌食品一同吃，引起副作用，好了，希望对你们有帮助。

结肠癌不是腾空出世！3个因素若能早避开，或许肠道会感激你

结肠癌是消化系统常见的恶性肿瘤之一，多数是原发于结肠的黏膜上皮。

患有这种疾病以后，早期患者一般无明显的不适症状，随着疾病的进展，患者会出现腹痛、便血等不适症状，需要及时就医治疗，以免降低患者的生活质量。

那么结肠癌这种疾病是怎么得来的呢？通过这篇文章来了解一下吧。

结肠癌的发生与以下这些因素有关。

1、不良的饮食习惯

结肠癌好发的部位在结肠附近，患病的因素与日常不良的饮食习惯有很大的关系。

平时经常暴饮暴食，食用大量辛辣刺激性的食物，很容易增加患有结肠癌的机率，暴饮暴食会导致体内的食物不能及时被消化吸收，很容易增肥。而辛辣刺激的食物则会刺激肠胃分泌大量的有害物质，会导致食

物长时间堆积在肠胃内，也会很容易患有结肠癌。

2、不良的生活习惯

除了与日常的饮食有关以外，日常的不良生活习惯也会增加发生结肠癌的机率，如熬夜，长期熬夜的危害是很大的，不仅会降低自身的免疫力，导致身体虚弱，还会增加各种慢性疾病的发生机率，其中也包括结肠癌。

长期熬夜，还会导致自身的机能发生紊乱，身体不能正常的运转，很容易引起便秘的情况。

另外不良的生活习惯还会引起体重的增加，有些人为了能够快速减肥，还会选择一些不科学的减肥方法，如节食、吃减肥药等，这些减肥方法对于身体健康是非常不利的。

特别是减肥药中含有很多有害的物质，会对身体造成很大的伤害，还会引起反弹的情况，使身体形成依赖性，导致体内的激素变得不平衡，很容易诱发结肠的疾病，增加发生结肠癌的机率。

3、环境因素

除此之外，周围的环境破坏也是诱发结肠癌的一个重要因素。污浊的空气会对呼吸道造成严重的感染，被吸入的空气也会影响到肠道。

所以如果空气污染比较严重，外出时最好做好防护，戴好口罩，特别是在空气不流通的地方工作的人群，要注意毒素的排出，定期进行体检，预防相关的疾病。

患有结肠癌以后应该如何治疗呢？

对于结肠癌的治疗通常是采用个体化的综合治疗，根据患者的身体情况、肿瘤的

病理类型、侵犯的范围等提供合理的治疗方式。

对于极早期的结肠癌可以在内镜下治疗，治疗的效果很好；早期的结肠癌通过手术的方式能够达到根治的目的。

中晚期的结肠癌则是以手术为主，结合化疗以及靶向治疗等方式进行综合治疗。

由此可知，结肠癌的发生与上文提到的这些因素有关，由于结肠癌早期症状不是很明显，所以要重视这种疾病的早期筛查，对于高危人群，尽量每年进行一次相关的检查，排除疾病的可能。

如果出现相应的不适症状，一定要及时就医治疗，具体的治疗方法可以参考上文提到的，早发现早治疗，能够提高疾病的根治率。

巧克力缓解经痛，巧克力应该怎么选？巧克力是否缓解经痛的首选

女性经痛，怎么缓解？

第一：热水袋，暖宝宝，这是最没有副作用的方法，就是把暖宝宝贴在疼痛的部位上，有些女性朋友是肚子痛，有些女性朋友是腰痛，都有的，我们就看哪里疼痛，贴哪里，或者绑上热水袋也可以，能够起到缓解的效果。

第二：如果热敷了以后，还是感觉不太好，那可以来一杯红糖水，或者巧克力也是可以的，巧克力能够缓解经痛是有一定的科学依据的，但是红糖水和巧克力我们都不要贪多，适量即可。

第三：有些女性朋友真的是非常疼痛到又吐又无法站立，这不是夸张，真的有些女

性朋友情况很严重，那这种情况，我们就要考虑是否需要服用止痛药了，虽然止痛药会有副作用，但是忍不住的时候，还是建议服用吧。

巧克力缓解经痛是首选吗？

巧克力缓解经痛确实能够起到比较好的效果，而且建议提前吃，因为巧克力里面含有提高脑内血清浓度的物质，这种物质非常好，因为人体脑部里面的脑内血清越多，我们相对来说就会越开心，越积极快乐，所以这种物质能够起到一种非常正向的作用。

不仅是经痛适合，如果你觉得自己的情绪低落，或者自己比较负能量，那我们也可以吃点巧克力来缓解，我们可以观察，爱吃

巧克力的人，通常来说，不太容易会有非常负面的情绪，以及自控能力，调节情绪的能力会比长年不吃巧克力的人要好一些。

巧克力怎么选？

第一：白巧克力和黑巧克力之间，我们建议选择黑巧克力，更能够起到调节情绪的作用。

第二：浓度高的巧克力，能够缓解我们的负面情绪，以及缓解经痛，能够起到更好的作用，当然，浓度越高，巧克力本有的味道更加强烈，并不是每个人都能够接受的，一般60%-80%浓度的巧克力比较推荐。

第三：90%-100%的巧克力不太建议大家选购，因为真的并不是每个人都能够接受

的，建议你先选择80%的看看能不能接受，再往上买，如果80%都无法接受，那就没有必要考虑100%的了。

巧克力其实我也非常喜欢，不过商场的哪些散装巧克力通常是比较甜的，这种巧克力作用没有那么好，我们如果想吃巧克力起到缓解经痛，或者缓解情绪，增加正能量的作用，还是建议大家挑选浓度高的，不怎么甜的类型巧克力，能够起到比较好的效果。我们看自己的情况挑选吧，希望巧克力能够陪你度过痛苦的时期，希望能够帮助到您。