



节日里动动也养生

►感冒:如果感冒了,多休息,喝点姜糖水,鼻塞的话还可以加4段葱白,一天服用2-3次。此外,可以按压风池穴,如果伴有头痛,可以按压太阳穴、风府穴。此外,背部沿着脊椎两侧的经脉也可以多按按。

►咳嗽:人体的肺经,从肩膀下的中府穴,沿着手臂内侧,一直到大拇指的鱼际穴、少商穴。如果咳嗽,可以按压鱼际穴、少商穴,还可以选择尺泽穴。如果感觉左边咽喉发痒,可以按摩右边手穴,如果右边咽喉发痒,可以按摩左手穴。

►眼睛疲劳:如果感觉到眼睛疲劳,可以按摩风池穴,或是闭目养神,如果能闭目并出一些眼泪,效果更佳。

►腹痛:可以按摩中脘穴和足三里穴。如果是吃海鲜引起的腹痛,可以多喝姜糖水,要多放糖。

►拉肚子:可以在按摩中脘穴和足三里穴的同时,加按内关穴。

►消化不良:顺时针揉腹部。

►头痛:头痛可以按压痛点,哪里痛按哪里。另外,还可以按头上凹陷的地方,还可以按压风池穴、百会穴、太阳穴,以及头部两边耳朵下的凹陷处。在点按时,可以按一下,再揉一下,但是一定要稍微用力,让按压处感觉到疼痛才有效。

据《人人健康》

试试这些,喝酒少伤身

有人酒后会用抠喉咙、喝浓茶或醋来缓解。这些方法是不科学的,虽然催吐有醒酒作用,但若吸入呕吐物反而有危险。而浓茶或醋对胃粘膜均有刺激性,再加上酒精,会诱发胃酸分泌,损伤胃粘膜。喝酒时,记住这些小妙招,少伤身。

►酒里加点苏打:这样可以降低人体对酒精的吸收,这样比较不容易醉,脸也不容易红。先喝杯牛奶,再喝解酒灵,解酒效果更好。葛根1钱,在喝酒前泡一杯开水喝下,可解酒精,不易醉。

►喝前吃些淀粉食物:饮酒前,可以先吃一些淀粉食物,或泡一杯高纤的燕麦片喝下。根据研究,要减少酒精的吸收,水溶性的淀粉比脂肪有效。

►喝酒时不喝饮料:喝酒是要慢慢喝,不时地停顿一下。不要喝碳酸饮料,如可乐、汽水等,以免加快身体吸收酒精的速度。

►多吃绿叶菜和豆制品:酒精对肝的代谢是个重活儿,绿叶蔬菜中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏;豆制品中的卵磷脂也有保护肝脏的作用。

►最好的醒酒物是果汁:醒酒效果好的不是茶水更不是雪碧与可乐,而是果汁,特别是橙汁、苹果汁能起到很好的解酒作用,因为它们含有果糖,可以帮助酒精更好地燃烧。

►加温饮用减少有害物质:不管是白酒、黄酒,推荐加温后饮用。一是芳香适口;二是可挥发掉一些沸点低的醛类有害物质。

►酒后切勿洗澡:人饮酒后体内贮存的葡萄糖在洗澡时会被体力活动消耗掉,引起血糖含量减少,体温急剧下降,同时酒精抑制了肝脏正常活动,阻碍体内葡萄糖贮存的恢复,以致危及生命,引起死亡。

家庭简易解酒方

►用绿豆、红小豆、黑豆各50克,加甘草15克,煮烂,豆、汤一起服下,能提神解酒,缓解酒精中毒症状。

►芹菜适量洗净切碎捣烂,用纱布包裹压榨出汁饮用,可解酒醉后头痛脑胀,颜面潮红等症。

►酒醉后有恶心呕吐者,可取一小块生姜含于口内,可止呕吐。

►豆腐中的氨基酸能解乙醇的毒性,饮酒时宜多以豆腐菜肴作下酒菜,促进酒中的乙醇迅速排泄。

►生甘蔗汁可解酒毒。

►生白萝卜500克,洗净榨汁,代茶饮服,每次一杯,饮2次至3次,有解酒和消酒气功效。

►取荸荠10多只洗净捣成泥状,用纱布包裹压榨出汁饮用,此法最适宜于解饮高粱酒等烈性酒醉者。

长时间打牌 头痛脖子歪

长假期间,有些人为了过足牌瘾,一坐一天。然而,上班后,病来了,低头时间稍微长一些,头两边的“太阳穴”就蹦蹦地跳着痛,头也好像有个紧箍咒,那脖颈也是酸痛不适,不能伸展。

这种情况是因长期保持一种姿势,导致颈部肌肉持续紧张,酸性代谢产物堆积在颈部后面过多,头部神经受到刺激压迫,再加上精神过度紧张,引起头、面、颈肩部肌肉持久性痉挛及血管收缩,于是便出现头痛、颈项僵直疼痛等牵扯痛或扩散痛的症状,称为肌紧张性头痛。

对待该病,除了注意休息,局部理疗外,可对症服用药物,如头痛颈强者可服用消炎痛、芬必得等;若疼痛较重者,可用强痛定等;对肌肉痉挛引起的疼痛,可用鲁南贝特等肌松剂;可配合服用维生素B,以增强疗效。

长假无精打采 服点维生素

有些人能忙不能闲,按说过节放假可以歇歇了,他们不但休息不好,反而觉得浑身不舒坦,心神不宁,焦虑不安。他们常自嘲道:生来就是干活的命,一歇就出毛病。

这种不良情绪反应属于“节日情感失调综合征”,是由于习惯了高度紧张的工作状态和压力,如果突然停下来无所事事,再加上无其他兴趣爱好,易导致心理失衡,机体新陈代谢和生理功能就会处于抑制和降低状态,神经内分泌系统功能发生紊乱,血液循环减慢,脑部供血不足,于是变得无精打采。

对于这种心理失调症,关键在于进行积极的自我调节,学会休闲。也可服用维生素B、维生素C、谷维素,帮助改善症状,若情绪抑郁症状较明显者,可咨询医生服用抗抑郁药物。

被鱼刺卡到,别吞馒头,试着咳嗽

过年期间的饭桌上,鱼是少不了。但被鱼刺卡到可是件闹心的事。

卡鱼刺的部位,最常见的是在口咽部,包括扁桃体、扁桃体周围和舌根浅部。一旦卡到鱼刺,可以尝试对着镜子或在亲友帮助下在这几个部位寻找鱼刺。再往深处,鱼刺还会卡到咽喉。这个

部位的鱼刺,自己一般很难看到,需要到医院处理。如果此时强行吞饭,有可能将异物推入食道。因此,在家被鱼刺卡到,不要试图用饭团馒头把鱼刺吞进去,因为会把位置很浅的刺推到很深。本来鱼刺扎得很浅,却可能因为吞饭而深入皮肉。位置越深,医生越难找,如果到了食道,就需要通过胃

镜或食道镜来拿了。

如果鱼刺不太大,可以试着用力咳嗽,很多时候,那些细小的鱼刺会随着气流脱落下来。如果鱼刺很大很硬,刺痛感剧烈,或者感觉颈部、胸部刺痛明显,建议即刻就医。

鱼是好东西,美味又营养,但希望大家吃时要专心,尽量能把刺挑干净再吃。尤其尽量避免给小朋友吃带刺的鱼。

据丁香医生

胡吃海喝,小心伤食症

传统节日,顿顿吃得满嘴流油。过不几天,有些人便觉得毫无胃口,肚子胀满不适,胃部隐隐作痛。究其原因,是患上“伤食症”。

节日里吃东西无节制,过多摄入各种甜、咸、油腻等食品,增

加了消化道的负担,导致消化功能紊乱,胃肠蠕动功能减弱,消化液供给不足,从而产生恶心呕吐、腹胀腹痛、腹泻和烦躁不安等症状。

对待伤食症,除了管好嘴巴,让胃肠道好好休息外,可在医生指导下服用保和丸、健胃消食片、香砂养胃丸等。

鞭炮炸伤眼睛,别揉!

放鞭炮时,一旦眼睛被炸伤,千万不能用手揉,因为眼部伤口受压后可能会扩大。正确的方法是,先镇定情绪,试着目测一下视力,

即使眼部不觉疼痛,最好也到医院眼科检查一下。如果感觉有灰进入眼睛时,可用常规的消炎或抗菌的眼药水冲洗,如果眼部有出血,要尽快用干净的纱布将受伤部位轻轻遮住后,紧急赶往医院。

加点“料”就能去油清肠

►食醋:在摄取过多的鱼、肉、精白米、面包等食物后,喝点醋能起到助消化的作用。醋含有挥发性物质及氨基酸等,能刺激大脑神经中枢,使消化器官分泌大量消化液,增强消化功能。

►萝卜洋葱:蔬菜中的膳食纤维有促进胃肠蠕动、解除油腻作用,特别是萝卜、洋葱效果好,有较强的解油腻、助消化的功效。

►大麦茶或绿茶:可以促进

肠蠕动,减少油腻食物在胃中的停留时间,且最好是喝温热的,效果更佳还能保护肠胃。

►橙子山楂:饱食之后,喝一杯橙汁,可解油腻、消积食,并有止渴醒酒的妙用。山楂有增加冠状动脉血流量,降低血胆固醇,促进脂肪代谢,对解油腻也有好处。

►粥:饭前先喝一点粥,可以让你没有太多的空间去吃过多的大鱼大肉,同时还增加了很多膳食纤维帮助促进肠蠕动。

《别岁》/宋·苏轼/ 东邻酒初熟,西舍蚕亦肥。且为一日欢,慰此穷年悲。

UGO
—更高品质的视频购物—
优购物·优品惠
www.ugoshop.com

2017
新年抢年货
年货特卖
钜惠回馈

电视购物节