

开春后宜养肝

出现这些你的肝变硬了

肝硬化(hepatic cirrhosis)是临床常见的慢性进行性肝病,由一种或多种病因长期或反复作用形成的弥漫性肝损害。如今越来越多年轻人也被查出肝硬化。究竟哪些迹象的出现表明你的肝变硬了?

脸消瘦、面黧黑

肝功能减退,导致黑色素生成增多,其面部、眼眶周围皮肤较病前晦暗黧黑,面容消瘦枯萎,脸颊有小血管扩张,口唇干燥,这就是“肝病面容”。病情好转及肝功能改善时会逐渐减轻。

养好背 活到80不显老

“背薄一寸,命长十年”,背部遍布着足太阳膀胱经、督脉等重要的经脉,保持通畅则百病消除。

养背的三大好处

- 1.使气血畅通:**经常按摩使背部的经络活血,促进血液循环、新陈代谢。
- 2.防治颈椎病:**保养背部可以预防腰椎间盘突出和颈椎病。
- 3.抗衰老:**背部有个大椎穴,适当按压加速身体毒素的代谢和排出,使人变得年轻。

保养背的几大妙招:

- 1.双手伸展:**双手背与背后,保持手臂伸直,然后一起向上抬,能抬多高抬多高。50次一组,每天做两组。
- 2.晒背:**在农村,很多老人都喜欢背晒太阳。其实中医上称晒太阳为“天灸”,相当于老天给做艾灸。晒太阳会使血管中的血液、淋巴里的水液等在高温气态下充盈饱满。
- 3.撞背:**双脚岔开和肩同宽,背与墙壁或树木相距30cm左右,把身体甩到墙壁或树干上,借撞击反作用力回复直立,这样撞击10分钟左右,就会觉得背部暖暖的。可提升阳气,调节内脏,能使全身气血通畅。 **据人民网**

乳房胀、睾丸缩

肝脏对人体血液中性激素的平衡起着重要的作用。由于肝硬化时雌激素增加,雄激素减少,男性可见乳房增大、胀痛,睾丸萎缩。对女性来说,肝硬化时性激素紊乱,也会引起月经紊乱、乳房缩小、阴毛稀少等。

蜘蛛痣、朱砂掌

肝硬化患者常在面部、颈、胸、肩、前臂及手背等处出现一些扩张的皮肤小动脉,周围有向四周辐射的树枝样细小分支,形态像一个个小蜘蛛,呈鲜红色,用笔尖、大头针或细棒一端压迫痣的中心点,可使痣及其周围分支消失,这就是蜘蛛痣。

肝掌是指手掌连接大、小拇指的两侧发红,细观有许多红色斑点,有的呈斑块状,红白相间无规律,如局部加压会变苍白,放松后恢复原状。有时患者脚底也有这种改变,因其发红又称“朱砂掌”。

眼发黄、皮发黄

患者的眼白或皮肤发黄,医学学术语称为黄疸。这是由于肝硬

化时胆汁不能正常排出,血中胆红素增多所致。若黄疸骤然升高或重新出现,均提示肝细胞有破坏,应引起重视。

出血点、发低热

肝硬化患者常常有出血倾向,可出现反复鼻出血,刷牙时牙龈出血,皮肤出现出血点或淤斑,严重者有血肿。这是肝硬化时肝脏合成各种凝血因子及凝血酶的功能减低,脾功能亢进引起血小板减少等多种原因导致的结果。

据澎湃新闻

肝的“两护两养”

按照中医“四季侧重”的养生原则,春季补五脏应以养肝为先。养肝要“两护两养”:

压护肝穴:双手相叠,擦两乳间的膻中穴,上下往返30次,可舒畅气机,刺激胸腺,增强免疫力。或者也可以两拳松握,捶击两小腿上部的足三里穴,可补肾强肝,固护脾胃。

做操护肝:干洗腿,两手紧抱一侧大腿根,稍用力向下摩擦到脚踝,然后再往上到腿根。或也可

揉腿肚,即以两手掌夹紧一侧的小腿肚,旋转揉动。

卧姿养肝:春季宜早睡早起,睡觉最好能头东脚西,仰卧而睡。同时,还可在睡前做做吞津运动,每天一次。另外自然站立时两手分别反复摩擦两肋外侧,直到局部发红发热为止。

晒眼养肝:中医讲,肝开窍于目。所以,如果肝脏受损,就会让眼睛觉得干涩,困乏。春天的阳光温暖却不强烈,面对太阳闭上眼睛,使温热的阳光透进眼球。同时转眼珠,先顺时针方向缓缓转10次,再逆时针转10次,每天持续15分钟即可。在此基础上,春天要特别注意调节情绪,即要驾驭和调控好自己的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情。如果思虑过度,忧愁不解,就会使体内气机升降失常,从而导致脏腑功能紊乱而发生疾病。因此,春季应保持心情舒畅,顺应肝的调达之性,才能达到祛病强身的保健目的。 **据《中国医药报》**

啤酒肚竟然也会区分软、硬款

啤酒肚来源于欧洲,跟啤酒关系不大,特指腹部肥胖。很多研究都表明腹部肥胖与不少健康问题密切相关,而造成的原因有很多,最主要的莫过于“进得多”“出得少”“吃得少”“动得少”。

两款啤酒肚有差异

虽说都叫啤酒肚,但手感确实有差异。一种是“水软型”,从侧面拍一下肚子,就像拍打一个水袋,水波纹唰一声传到对面,手感偏软。这种啤酒肚相对好减,但如果热量严重过剩,体内脂肪堆积

在腹部,引起皮下脂肪过厚,久而久之就会转“面软型”,即啤酒肚比别人硬的情况。

当软软的啤酒肚变硬后,患高血压的几率就会远远高出常人。

啤酒肚的行为管理

啤酒肚滚圆的人,尤其一部分开车的男性,开车时恨不得把椅背放平直接躺着。腹部肌肉完全处于放松状态,导致肥肉横生,就需要从行为方式上进行改造。首先是站姿,只要站着就可

以做“吸腹”运动,全身力量聚焦在肚脐上,往里吸,能明显感到腰围缩小。端正坐姿,把臀部根部和椅子根部对齐。等车、排队时踮踮脚,双脚并拢站在地上用力抬起脚跟,然后再放松落下,重复二三十次就可以了,因为踮脚时腹部处于收紧状态。

通过一个月有意识地行为方式的改变,啤酒肚就能得到明显改善。但如果第二个月想达到更明显的“瘦肚”效果,就必须配合综合的减重训练来达到了。 **据新华网**

单脚站立有助健康

海明威是美国二十世纪非常具有代表性的作家,但你知道他是站着写作,并且是单脚站立写作的吗?

其实,每日单脚站立1分钟,对高血压、高血糖、颈腰椎病有帮助,还可远离老年痴呆。中医认为,身体出现疾病是阴阳失调、身体不平衡了,可以理解为五脏六腑之间的相互协调出了问题。有些人罹患的是肢体病,也归于了五脏六腑与四肢百骸之间的不和谐所产生的。

人的脚上有6条重要的经络,通过脚的调节,虚弱的经络就会感到酸痛,同时得到了锻炼,经络对应的脏腑和它循行的部位也就相应得到了调节。

这种方法可以使人意念集中,将人体的气血引向足底,对于高血压、糖尿病、颈腰椎病等病痛有立竿见影的效果,还可以改善小脑萎缩,预防痛风等,迅速增强人体免疫力。对于足寒

症,这是治本的方法,也可以迅速增强人体的免疫力。

双眼微闭做金鸡独立(单脚站立),是养生专家中里巴人推荐的养生法。只需将两眼微闭,两手自然放在身体两侧,任意抬起一只脚,试试能站立几分钟。左脚酸了,换右脚即可。如果站不了10秒钟,表示平衡感退化到了六、七十岁的地步。如果从年轻、身体健康的时候就开始坚持每天做,将来患上中老年疾病的几率,也会比较低。不过,70岁以上,或双脚已站立不稳的老人,就不适合做。多练习可以恢复平衡感,随着站立时间的延长,大大提高了睡眠质量,头重脚轻的感觉也没有了,头脑变得更清楚,记忆力也明显增强了。

关键是不能将眼睛睁开。这样你调节自己的平衡就不是靠双眼和参照物之间的协调,而是通过调动大脑神经来对身体各个器官的平衡进行调节。 **据《生命时报》**

吟诗还是“长寿药”

《中国诗词大会》火了,来自复旦大学附属中学的武亦姝凭借强劲的实力和淡定的心态,攻擂成功并成为总冠军。

诗词意境优美,字句精炼。吟诗不仅可以陶冶情操,更有研究表明,常吟诗能强身健体,延年益寿。 **吟诗也是“长寿药”**

在我国,吟诗养生早已被古人认识并运用到养生中。据记载,白岩朱公患气痛,每当疾发时,便吟杜诗数首,“药”到病愈。

现代医学家认为,吟诗不仅仅是口腔的运动,各器官都参加了运动,大脑皮层兴奋和抑制过程也可以达到平衡,血液循环加速,新陈代谢旺盛,最重要是免疫功能也随之加强,促进身心健康。 **朗诵名诗,调养肺气**

研究发现,朗诵时参与活动的脑细胞远超过默读和识字,相当于大脑的“热身体操”。长期坚持,可锻炼记忆力和表达力。

此外,朗诵可以舒畅肺气,增

强肺功能。朗诵遇到长句子,肺会彻底排空,转入下次吸气动作时就能吸入更多的新鲜空气,这种吐纳是种很好的“肺部体操”。尤其名家诗歌往往抑扬顿挫、平仄分明,这需要朗诵者根据诗歌的变化来调整呼吸,起到调养肺气的作用。因此,大声朗诵的老人,总是红光满面,精气神显得很足。

不过,朗诵应控制好声音大小和节奏。声音过大不光对嗓子不利,也会损伤肺气。每次朗诵不要超过半小时,心脏不好的老人尤其要注意。

据《生命时报》



久坐办公室 常按四大养生穴

坐在办公室很少运动,长期以往身体处于亚健康状态,不妨按摩一下这些养生穴位来预防疾病。

偏头痛——风池穴

风池穴能促进头部血液循环,缓解后脑勺疼痛,对偏头痛也有效。

位置:风池穴位于后脑勺下方颈窝的左右两侧,沿颈窝下缘向外约两个拇指处。

要点:用拇指向斜上方按压,并慢慢抬头,然后一边按压一边前后活动头部。也可以将毛巾绕在脖子的后方,用手握住毛巾两端,头向后仰,也有类似的效果。

肩部僵硬——肩井穴

久坐的时候不注意肩部运动,会导致肌肉劳损,按压肩井穴能解决这个问题。

位置:颈部后面最突出的骨头与肩头连线的正中。

要点:用中指按住对侧的肩井穴,并转动与肩井穴同侧的胳膊,按压力度以感觉到“舒服的微痛”为最佳。如果在办公室备一个小吹风机,休息时间温暖肩部,效果会更好。

头部疼痛——合谷穴

如果整个头部一跳一跳地疼痛,那么需按摩合谷穴。与头痛与肩部血流不畅有关,所以配合肩井穴的按摩,效果会更好。

位置:合谷穴在手背上,手指张开的时候,拇指和食指之间褶皱靠近拇指一侧,拇指侧关节手指一方。

要点:将拇指的指肚放在另一只手的合谷穴上,沿着拇指的骨头边缘按压,你会觉得很舒服,但又稍微觉得有点疼,可以再加点力气按压。

腰痛——委中穴

一天忙下来腰酸腿疼,觉得腰都弯不下去了。这时按摩委中穴对消除腰椎周围的疼痛有很好的效果。

位置:位于膝窝的正中,用手能摸到脉搏的跳动。**要点:**坐在椅子上将膝盖弯曲,用拇指指肚按压穴位,同时可以上下活动脚部。 **据新华网**

每天走路一英里 可降低患癌风险

外媒研究表明,每天坚持行走1英里(约1.6公里),在20分钟内走完,对乳腺癌、前列腺癌、肠癌的治疗都有明显益处,最高可降50%的死亡风险。

预防乳腺癌:任何年龄段的女性坚持每天快走1小时都能使患乳腺癌风险降低12%。

降低患肠癌:每天走路1小时,患大肠癌的风险可降低50%。

防患胰腺癌:每天饭后散步30分钟,可使患胰腺癌风险降低50%。

抵抗前列腺癌:每周只需快走3小时,癌症恶化程度比不运动的人降低57%。

据《生命时报》