

生活妙招

过敏性鼻炎可多做鼻保健操



过敏性鼻炎很难根治,主流的治法是药物+脱敏治疗,但很多病人仍得不到很好的疗效。中医认为过敏性疾病的原因是机体阴阳失调,通过纠正阴阳平衡,纠正过敏体质,让过敏性疾病少发作。中山大学附属第三医院耳鼻喉科主任医师杨钦泰,从中医经络穴位理论中受到启发,在请教中医、针灸专家后自创了一套鼻保健操,通过穴位按摩达到鼻保健的目的。

鼻保健操是对主流治法的补充,但长期做鼻保健操可减少用药,再接触过敏原时症状会减轻,适合所有过敏性鼻炎患者做。

这套操共分六个动作,只要找准穴位,练起来并不难。建议最好每日早晚洗漱后练习这套操,热身前要清洁双手,并搓热手掌。鼻保健操坚持做一个月以上就会看到效果,除非特殊人群,应配合药物治疗,尤其是急性期。

据《贵阳晚报》

偏方去脚气 轻松去真菌

脚气是由皮肤癣菌(真菌)所引起的。真菌喜欢潮湿温暖的环境,当皮肤一直保持在潮湿的状况,表皮尤其是脚掌最容易滋生真菌,当真菌大量繁殖并入侵皮层,便诱发脚气。以下土方坚持十天,可帮你轻松去脚气:

1.花椒盐水泡脚:花椒具有杀菌、消毒、止痒的功效,花椒10粒,食用盐少许,煮水泡脚,坚持一周,效果好。

2.浸泡盐水溶液:以每50毫升的温水加2茶匙盐的比例泡制盐水溶液,将脚浸入此混合液中,一次浸泡5-10分钟,反复地做到情况好转为止。

3.生姜2两,食盐1两,放入锅中,加入清水约两大碗,煮沸10分钟,倒入洗脚盆,待其自然冷却至脚能接受的温度,加入陈醋2两,浸泡患脚30分钟。一般3-7次可见好转,但要让脚部皮肤恢复正常光滑,就需1-2周左右。

据北青网

换季时,血压要天天量

脑中风又称脑卒中或脑血管意外,大脑里的血管突然破裂出血(脑溢血)或者堵塞(脑梗塞)。大脑神经细胞在缺血的情况下最多只能耐受5分钟,因此,脑中风具有极高的病死率、致残率和复发率。

但中风不是无迹可循的,下面这些症状,就是中风警报:突发性头晕;间断性头痛变为持续性剧烈头痛;一侧肢体麻木或舌麻、唇麻;暂时的吐字不清或讲话不利索;突然原因不明的跌倒或晕倒;短暂的意识丧失或智力

障碍;嗜睡;一时性视物不清或突然失明;恶心呕吐、呃逆或头晕、眼花、耳鸣;频繁性鼻出血。

预防中风最好的办法就是控制好血压。高血压是脑中风的最高危险因素。

血压号称人体天气预报,气温低了它就收缩,高了它就扩张。高血压患者如果平时血压控制得不好,很容易形成动脉硬化、斑块,在血管收缩时,斑块就会脱落。在季节交替时,由于温差较大,血管收缩、舒张转换频繁,高血压病人的血管很难适应

这样的气温,因此,每到夏秋、秋冬、冬春、春夏季节更替时,便是脑中风的季节。这个时候,把血压控制在正常标准内非常重要。医生建议,在季节转换时节,高血压病人最好每天量一次血压,根据血压来调整药物。如果发现家里患有高血压的亲人出现了上述12个症状,要立刻使病人平躺下来,解开衣领扣,头侧向一边(这是为了防止呕吐物误吸而窒息),拨打120,不能乱服药,尤其不能随意使用降压药、活血药等。 据《现代健康报》

秋试冷水浴



所谓冷水浴,就是用5℃-20℃之间的冷水洗澡,秋季的自然水温正是在这一范围内,冷水浴锻炼对身体有切实的好处。

冷水浴的保健作用十分明显。第一,洗浴后精神爽快,头脑

清晰。第二,冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力,被称作是“血管体操”。第三,冷水浴还有助于消化功能的增强,对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。

冷水浴锻炼必须采取循序渐进的方法。秋天,气温逐渐降低,人体对寒冷和冷水也逐渐适应,以至于到了深秋和冬季,进行冷水浴也不感觉太冷。冷水浴的“循序渐进”,还应包括洗浴部位的“由局部到全身”、水温的“由高渐低”以及洗浴时间的“由短渐长”。必须说明的是,冷水浴并非对每个人都适合,有些人的皮肤遇到冷水就会产生过敏症状,这类特异体质的人就不能进行冷水浴。 据《大众卫生报》

止鼻血慎用土方法

秋天空气变干燥,鼻黏膜很脆弱,容易造成鼻腔出血。因此网上流传着很多止鼻血“小妙招”,如将头后仰、敷脚、泡脚、冲洗等,这些方法其实并不可取。

将头后仰:非但不能止住鼻血,还易造成血液逆流回口腔和胃部,引起呕吐。

蒜泥敷脚心或热水泡脚:蒜泥或热水会刺激全身血液循环,不但不利于止血,反而会加速血流速度。

反复冲洗:会引起鼻腔内部环境改变,严重的会引起伤口感染,还会刺激鼻黏膜,引起呛咳,加重鼻出血。

据新华网

刮带脉穴告别“游泳圈”

人体的十二经脉都是上下行走的,唯有带脉是经济横向环绕一圈。作为奇经八脉之一,带脉就像人体自带的一条腰带,有“总束诸脉”的作用。若饮食不节,会损伤脾胃,贪凉喜冷,运动不足等可引起阳虚痰湿内停,导致带脉堵塞、脂肪代谢障碍。此时,就像腰带松弛了,赘肉在腰间堆积,久而久之,就成了“游泳圈”。

要告别“游泳圈”,最简单的方法是每餐饭后以刮痧板刮拭带脉穴。刺激带脉穴,可疏肝利胆,升清降浊,消积通便,让停滞于腰腹部的水湿、痰湿、膏脂渐消。

刮拭时解松裤腰带,身体放松,左手刮右侧穴位,右手刮左侧穴位,上下方向刮拭,以局部皮肤出现血痕为度。

据《健康报》

对搓大鱼际可防感冒



中医认为,90%的感冒初起时都和受寒有关,只是由于每个人的体质不同,最终发展为风热感冒、风寒感冒等。不管哪种体质,如果刚刚受寒,可以用生姜25克切片,加水300-500毫升煮沸后趁热喝下,再睡上一觉,第二天便可痊愈。

对搓大鱼际或双击大小鱼际也能起到防治效果。大鱼际在手掌正面拇指根部,下至掌根部分,伸开双手,看到手掌明显突起的部位就是大鱼际。小鱼际在小拇指下的突起部位。中医理论认为,大、小鱼际与呼吸器官

关系密切。每日用两手的大小鱼际进行轻轻的撞击,就可以起到鼓舞肺气的作用。另外,刺激大小鱼际,对咽痛、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽等症状也有缓解作用。因此,在气温变化较大时或感冒多发季节,多双击鱼际穴,可以很好地补肺气、防感冒。具体方法是:

对搓大鱼际:适用于感冒初起,也就是刚受寒打喷嚏的时候。可双手交叉握在一起,使劲搓大鱼际,等到穴位皮肤发热,搓十几下迎香穴,再喝两杯加入两勺醋的热开水,关好门窗,待在家里就可以了。症状重的1天多搓几回,休息1天,90%的人都能痊愈。

双击大小鱼际:双手大小鱼际双击108下。做的时候,用左手的大鱼际撞右手的大鱼际,用左手的小鱼际撞右手的小鱼际。 据《生命时报》

两个中药方治疗头屑多

头屑过多一般有两种情况,一是干性头屑,白屑纷飞如雪花,头皮又干又痒;一种是油脂性头屑,油腻扁屑有异味,头皮过油,头发常贴在头皮上,有的还伴有瘙痒、毛囊炎等。

中医认为,头屑过多有4种原因:肺胃热盛、湿热内蕴,血虚风燥、血热风燥,治疗要辨证,针对不同病因采取不同处方,比如肺胃热盛者,常采用枇杷清肺饮加减;湿热内蕴者,用茵陈蒿汤;血虚风燥者,用当归饮子;血热

风燥的用凉血四物汤等。除了到医院进行常规治疗,生活调摄也能起到积极作用。

饮食上,除了多吃富含维生素A、维生素B2、维生素B6的食物,如动物肝脏、鲤鱼、山药等。还应忌食辛辣和刺激性食物,少吃脂肪含量高的食物。

洗发最好1周2-3次,部分头屑严重的病人,可间歇使用酮康唑洗剂,每周1次即可。除此之外,有两个洗头中药方可以治疗头屑,患者可根据自身情况,请

医生辨证用药。

1.侧柏叶、黄柏、大黄、大青叶、马齿苋各30克,加水煮开取汁,再加入适量温水洗头,干性、油性头屑多的人均适合。

2.苍耳子、苦参、王不留行30克,明矾10克,加水煮开取汁,再加入适量温水洗头,适合油性头屑人群。

经常按摩也可减少头屑。多梳头,且最好使用木梳,从前发际梳到后枕部,动作轻柔,早晚各100下。按摩时,手指要张开,用指腹从前向后轻敲头皮,促进血液循环和新陈代谢,至头皮发热、感觉舒服即可。 据央广网



一套动作保护腰椎

此套保健操动作简单,容易掌握,具有放松腹肌,软化韧带,促使腰椎生理弯曲度恢复,降低椎间盘内压等作用。腰椎间盘突出保健操,适用于腰椎间盘突出症、腰椎骨质增生,腰肌劳损、坐骨神经痛等病人。



1.起身运动:上半身如图示位置,保持髋关节紧贴地面,同时保持下腰部及臀部放松。



2.单膝牵伸:牵拉一侧膝关节直至感觉到下腰部及臀部适度地牵伸,另一侧膝关节重复相同动作。



3.中腰段牵伸:胸部朝地面,尽可能地前伸上体。



4.仰卧起坐:将足置于高位,手臂放于颈后或胸前,整个骨盆放平,抬高头部和肩关节。



5.骨盆提升:通过腹部和臀部肌肉使背部贴近床面。



6.后伸运动:手置于后背,使上半身离开床面,同时保持下巴收紧。



7.俯卧髋关节后伸:保持膝关节锁紧,同时使下肢离开床面8-10厘米。



8.异侧肢体伸展:保持一侧膝关节锁紧,同时使下肢离开床面8-10厘米,同时另一侧上肢抬高。

据《医药养生保健报》