

生活妙招

巧挑肉中刺

人们在日常生活中,如不慎,身上常会扎进各种刺,这里向你介绍几种既不痛,也不用破皮出血的挑刺方法。

◆植物软刺◆

平时不小心扎进仙人掌刺之类的植物软刺,只要用一块伤湿止痛膏贴在有刺的部位,然后在电灯泡下加热,再快速将止痛膏揭去,刺即可被拔出来。

◆铁刺◆

机械工人如不慎将铁屑扎入肉中,可先将有利刺的皮肤表面用针挑开一条细缝,然后将磁铁放在“细缝”上,刺就能被吸出。

◆骨刺◆

平时洗鱼时,如被鱼骨扎进,可用棉絮蘸醋,放在有利刺的部位,然后用橡皮膏包住,醋如果干了,揭开橡皮膏再滴上一滴后重新包好,这样反复2-3次,刺会自然软化而消失。

◆木刺、竹刺◆

如扎进木刺、竹刺,可先在有利刺部位滴上一滴风油精,然后用针轻轻地挑出,既不痛,又不会出血,而且由于风油精有消炎作用,还能防止发炎化脓。

据《大众卫生报》

心灵按摩

养心胜于治病



唐代著名禅师无际大师,91岁无疾而终,生前曾为世人开列十味奇药:“慈悲心一片,好肚肠一条,温柔半两,道理三分,信行要紧,中直一块,孝顺十分,老实一个,阴鹭全用,方便不拘多少。此药用宽心锅炒,不要焦,不要燥,去火性三分,于平等盆内研碎;三思为末,六波罗蜜为丸,如菩提子大;每日进三服,不拘时候,用和气汤送下。果能依此服之,无病不瘥。切忌言清行浊,利己损人,暗中箭,肚中毒,笑里刀,两头蛇,平地起风波,以上七件,须速戒之。”无际大师的修心药方,是修身修心的方法。这里讲了中国传统文化修身养性的思想,要人敦伦尽分(孝顺、老实),劝人行善积德(慈悲、好肚肠、阴鹭),又教人知书达礼,从容中道(存温柔、讲道理、有信行、中直)。身体病了,可以医治,心生病了,主要靠此“心药方”,“心药方”在于养心。

“养心”就是拥有心理平衡的重要方法。何谓“养心”?《黄帝内经》认为是“恬淡虚无”,即平淡宁静、乐观豁达、凝神自娱的心境。

事实上,正确地待人待己,热爱本职工作,讲究生活质量,这不仅是做人做事的基础,也是养心防病的前提。只要宁静处世,不为世俗名利所动,身心处于淡泊宁静的良好状态之中,必然有利健康。

据《祝你健康》

保暖内衣易诱发皮肤病

目前市场上出售的保暖内衣多采用复合夹层材料制成。比如,有些是在两层普通棉织物中夹一层蓬松化学纤维或超薄薄膜,通过阻挡皮肤与外界进行热量交换,起到保暖效果。

但这种内衣透气性差,出汗后,汗液中的尿素、盐类等会附着在体表,不及时清除会引起皮肤瘙痒,造成接触性皮炎、湿疹等皮肤疾病。而且,内衣夹层中的化学纤维还容易产生静电,使皮肤的水分减少、皮屑增多,进而诱发或加剧皮肤瘙痒。老年人皮肤功能开始衰退,长期穿保暖内衣,会加重冬季频发的皮肤瘙痒症状。除了老人,还有哪些人不

适宜穿保暖内衣?

1. 爱出汗者

专家给出了解释,首先爱出汗者要注意到,为了美观,多数保暖内衣都是贴身设计,其中一些保暖内衣防止热气透出去,这样易导致人体出汗,汗液中的尿素、盐类等会附着在体表和保暖内衣上,如果不及时清洗可能会引起皮肤过敏、皮肤瘙痒,甚至引发皮炎、湿疹等疾病。

2. 干性皮肤、皮屑患者

眼下,莫代尔等各种新型化纤材质保暖内衣相当热卖,但据专家介绍,化学纤维易产生静电,这一方面会加重人体内热,使皮肤的水分减少、皮屑增多。

干性皮肤,掉皮以及过往有过皮炎、银屑病等皮肤疾患或皮肤易过敏者,别一味追求面料的新颖,避免过敏最好选择透气的全棉的内衣,并勤换勤洗,减少病菌、静电对人体的伤害。

3. 过敏性鼻炎、哮喘患者

保暖内衣通常含有纺织品常用助剂——甲醛,用于服装染色和令衣服变得柔软舒适。如果衣服上的甲醛含量超标,部分游离甲醛可通过皮肤或呼吸道侵入人体,诱发呼吸道疾病。有过敏性鼻炎、哮喘等病史的网友,购买时尤其要规避没有明示甲醛含量的保暖内衣。

据 39 健康网

爬行健身益处多

时下,很多健身场所出现了一种奇特的运动方式——爬行。从中医的经络理论来讲,爬行可以使气贯全身,让气在各个器官和经穴中流动,从而起到健身的功效。现代医学主要认为爬行动作具有全身协调性,能使一些平时使用较少的肌肉得到锻炼,同时也能强化全身的肌肉、韧带、骨骼等组织部位。

目前,爬行主要分为跪爬(或叫手膝爬)和手足爬两种姿势。前者是以两手和两膝着地,手膝交替爬行;后者是以两手和两脚着地,手足交替爬行。后一种锻炼性更强。每次爬行5分



钟,休息2-3分钟,然后重复,连续3次为1组,共做3-4组,约60分钟为宜。

患肩周炎、肌肉劳损、颈椎间盘突出或眼部有疾病的人,不适宜爬行。高血压患者爬完应缓慢起身,以免发生晕眩。

据《贵阳晚报》

练大字操健腕关节

平时做大字操锻炼腕关节,可有效强健腕关节的肌肉群,预防腕关节骨折。练习时要抬头挺胸站立,脚尖朝向正前方,双手可以扶椅背,双眼平视前方。上身要始终保持直立,不能左右摇晃。之后先是左腿单脚站立,右腿直腿向右侧伸开,脚尖点地,再缓慢将右腿向上侧抬起直到距离地面15厘米。这时从正面看人体就像一个倾斜的大字。保持这个姿势一分钟后,还原到两脚并拢站立的姿势,再用另一条腿从另一侧重复这一动作。每侧最好重复这一动作30次。

据《每日新报》

刮痧可以改善便秘

人体的大肠经分布在手臂外侧,经常用刮痧板刮拭大肠经,可以起到清理肠道、排出宿便的作用。具体方法是:用刮痧板的长边,从肩部开始,沿着大肠经分段向下刮至食指指甲根部外侧的商阳穴。然后用刮痧板凹槽从食指根部刮至指尖。可以隔着衣服刮拭,至局部微热即可。也可直接在皮肤上刮拭,刮拭时间短时,可以不涂刮痧油。如果遇到疼痛之处,在痛点部位涂抹刮痧油重点刮拭。每天有空时就刮一刮,十分适合饮食油腻又缺乏运动的人群。刮痧后建议喝一杯热水,可以补充水分,促进代谢产物的排出。

据《山西农民报》



天气转凉,泡温泉的人慢慢多起来。专家提醒,糖尿病患者慎泡温泉,也不宜长时间泡洗热水浴。

今年56岁的高先生是位有5年糖尿病史的“老糖友”。一周前,他和几位好友驾车到市外去泡温泉,连续泡了4个多小时。不料3天后,高先生开始疼痛,脚趾变成暗紫色并出现溃疡。

武汉市中心医院后湖院区

秋季这4个部位要注意保暖

1. 肚脐

秋天,爱美的女性往往不注意肚脐的保暖。虽然白天不觉得,但是到了夜间,寒凉之气容易通过肚脐侵袭到人体内部,首当其冲被刺激的就是肠部,容易引发寒性腹泻。有些市民虽然晚上也注意盖被子,但是有喜欢蹬被子的坏习惯,所以建议最好换上睡衣更保险。

2. 脖子

这个部位受凉,向下容易引起有肺部症状的感冒;向上则会导致颈部血管收缩,不利于脑部供血。

3. 腹部

上腹受凉容易引起胃部不适,甚至疼痛,特别是有胃病史的人更要加以注意。下腹受凉对



女性伤害大,容易诱发痛经和月经不调等,经期妇女尤其要加以重视。

4. 双脚

脚是人体各部位中离心脏最远的地方,血液流经的路程最长,而脚部又汇集了全身的经脉,所以人们常说“脚冷,则冷全身”。全身若冷,机体抵抗力就会下降,病邪就有可能乘虚而入。

据《健康报》

“糖友”泡温泉要谨慎

内分泌科副主任医师张旭艳检查发现,高先生的血糖是正常值的4倍,得上了糖尿病足,进一步检查发现高先生右脚趾有大面积溃烂,通过降糖、抗炎治疗和富血小板凝胶治疗,血糖和感染得到控制。

张旭艳提醒,糖尿病人不宜泡温泉。温泉温度较高,泡温泉时血管舒张,易出汗造成脱水引起血糖变化,出现头晕乃至晕厥;大多数患者还伴有周围神经病变,手掌脚掌对温度敏感度较差,易因长久浸泡造成烫伤而不自知,进而发展成糖尿病足。

据新华社

张旭艳说,糖尿病患者还不宜长时间泡洗热水浴,在血糖稳定情况下,可短时间泡温泉,但水温不宜超过40℃,每15分钟应起来休息下。泡完后应尽快擦干身上的水,并用清水冲洗。

张旭艳说,糖尿病患者还不宜长时间泡洗热水浴,在血糖稳定情况下,可短时间泡温泉,但水温不宜超过40℃,每15分钟应起来休息下。泡完后应尽快擦干身上的水,并用清水冲洗。

据新华社

运动健身

勤练呼吸操 健肺减疲劳

秋天是养肺的好季节。武汉市中医院呼吸内科主任陈红表示,如果经常练习健肺呼吸操,可提高肺功能,还能促进支气管炎、肺部疾病的康复。

预备

到室外选择一块空气清新之地,做呼吸运动,自然放松,腹式呼吸。

伸展运动

站立,双臂下垂,两脚间距同肩宽,吸气,两手经体侧缓慢向上方伸展,同时抬头挺胸,呼气时还原。

转体压胸

站姿同上。吸气,上身缓慢地向右后方转动,右臂随之侧平举并向右后方伸展。然后左手平放左侧胸前向右推动胸部,同时吸气。向左侧转动时,动作相同。

交叉抱胸

坐位,两脚放松着地。深吸气后缓缓呼气,同时两臂交叉抱于胸前,上身稍前倾,呼气时还原。

抱单膝压胸

深吸气后缓缓呼气,同时抬起一侧下肢,两手抱住小腿,并向胸部挤压。吸气时还原。两膝交换进行。

抱双膝压胸

直立,两脚并拢,深吸气后缓缓呼气,同时屈膝下蹲,大腿尽量挤压腹部及胸部,并排除肺中残留的气,吸气时还原。

每式重复5-8次,年老体弱者可选做二三项即可。当有呼吸道感染合并心衰时暂不宜练习。

据《武汉晚报》

腿脚锻炼保健法

“人老腿先老”已成为人们的共识,因而,老人健身防老抗衰,也应从腿脚锻炼开始。以下推荐一套锻炼腿脚的保健动作:

卧位运动趾与踝

仰卧床上,双下肢平伸,双足一起做屈趾、伸趾交替运动50次,五趾分离并拢20次,然后屈髋、屈膝,伸屈旋转踝关节20次,这是整套运动的准备动作。

坐位蹬滚子运动

弄一段长40厘米,直径10-20厘米的圆木或石滚子,放在地板上,人坐在床边,双足蹬在滚子上前后滚动100次,如果用中药药碾子代替滚子更好。这种有规律的蹬足运动可以达到舒筋活血的目的。

踩足按摩促回流

如果有3-5岁的小孩,您可趴在床上,双足背贴床面,足心朝上,让孩子赤脚踩压你的双足,孩子的足跟对准大人的足心,做踏步动作50-100次,对促进血液回流大有好处;没有孩子帮助,也可自己按摩。老人如能每天坚持上述锻炼,一定会推迟双腿先衰的到来,也有利于心脑血管的保健,您不妨试试看。

据《健康时报》