

运动健身

揉一揉， 远离便秘烦恼

气虚、肠动力不足是导致便秘的主要原因。如您有心脑血管疾病，建议通过以下方式调理便秘。此法源于《诸病源候论》中的理气运动——转动，动作如下：

1. 站立姿势，两手重叠按于腹部，沿顺时针方向揉腹部，幅度由小到大，力度由轻到重。21圈后，再反方向揉腹21圈。以体会到腹部温暖、咕咕作响，甚至微微汗出为度。

2. 揉腹后，腰部向左转，头颈也左转，拧腰转头，再向右转。

3. 两手上托，掌根用力，再下按，体会上下通畅。

勾一勾， 防治糖尿病足

糖尿病足是糖尿病常见并发症，如治疗不及时可出现溃疡，甚至坏疽。防治脚上末梢神经的病变，请糖友练练脚下八法，促进双脚气血运行。

1. 两脚开步站立，两手叉腰。

2. 屈膝，重心移到右脚上，左脚脚尖点地，称之为丁字步。

3. 丁字步站好后，将腿伸直，然后左脚踢出去，脚尖绷直，脚面绷直。

4. 勾脚尖，脚尖尽量向回勾，这时会感觉小腿的后侧是完全绷紧的。

5. 脚跟尽量向下用力蹬。

6. 脚的大趾向下点，身体直立，称之为凤点头。

7. 脚大趾来回拧动，向左→上→右→下划弧，共划弧3次。然后再反方向，向右→上→左→下划弧，共划弧3次。

8. 左脚练习3次后，将左脚收回，恢复两脚与肩同宽的站立姿势，换右脚练习，动作相同。一左一右为一次，共练3次。

伸一伸， 失眠可以不吃药

失眠相当于长期熬夜，如不进行干预治疗，对健康有较大的负面影响。建议通过猫伸展式改善失眠，效果很好，动作如下：

1. 两腿跪在垫子上，两膝打开与臀部宽度相同，小腿及脚背贴在地上。俯身，挺直腰背，大腿与小腿、大腿与躯干成直角，躯干与地面平行。双手手掌自然按在地上，指尖朝向前方。

2. 吸气，同时慢慢地将臀部翘高，腰向下微曲，形成一条弧线，眼望前方，然后头部和臀部同时向左侧摆动，略停后再向右侧摆动。

3. 摆动后恢复原位。呼气，慢慢地把背部向上拱起，带动脸向下，目视大腿位置，感到背部有伸展的感觉。配合呼吸，重复以上动作约10次。

4. 完成以上动作后，再一次挺直腰背，同时抬起右脚向后蹬直至与背部成水平位置，脚掌蹬直，左手向前方伸展。抬起头，眼望前方，伸展背部。略停3-5秒后再伸展左腿。

据《科技日报》

上臂松弛，小心气血不畅

许多人年过四十，上臂都有松弛的悬垂肌肉，捏揉起来犹如棉絮，手指一搓还有疙疙瘩瘩的脂肪颗粒，稍一用力疼痛难忍。这其实是心脏供血不足、气血运行不畅的表现。补救方法很简单，每天捏揉此处，能把松弛的肌肉捏实，心脏供血也会顺畅。

手臂内侧是手少阴心经的循行部位。梳理心经和检测心功能的最佳时间是11-13点。两臂各捏揉5-10分钟，重

点按揉腕部四穴（神门、阴郄、通里、灵道）各5分钟。长期坚持可辅助调理心慌气短、失眠乏力、冠心病、高血压等症。

掐按神门助眠防痴呆神门为心经之原穴，临睡前点按此穴有助产生困意，调节睡眠障碍，平时经常揉按还可防治老年痴呆。神门穴位置很深，需用大拇指的指节内侧用力掐按才能产生治疗效果。

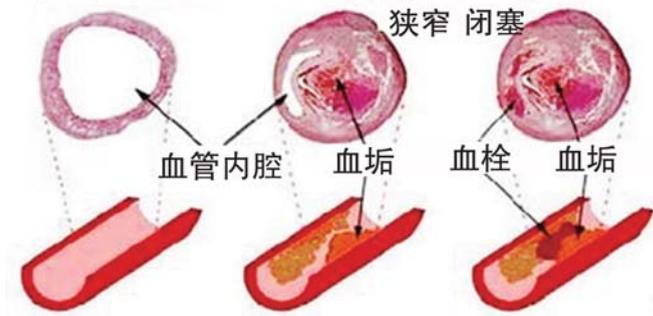
弹拨极泉测心功能检测时，

据人民网

50岁小心心脑血管堵塞

健康的血栓

病变的血管



很多人的心脑血管等重要器官长年高负荷运转，加上各种不良嗜好，平时又不注意保养，血管在50岁左右已经逐渐硬化，血管壁上布满斑块。这时再给身体加码，心脑血管极易发生急性堵塞，突发脑卒中、心肌梗死等急症。

专家提醒：饮食上的预防最重要。首先，应少吃或不吃高盐、高

脂、高糖的食物；其次，改变久坐的坏习惯，增加运动。再次，要定期体检，关注体重、腰围、血压、血脂、血糖等指标。除此以外，50岁左右的人一旦感觉到胸闷、气短、前胸痛，或体力突然下降、极度乏力，千万不要扛着，一定要提高警惕，去医院检查，以免错过救治时机。

据《生命时报》

老慢支久不愈查查消化道

哮喘、老慢支大家并不陌生，自然也会找呼吸科医生寻求治疗。不过，常年哮喘、老慢支的患者，很可能是胃食管反流引起的，而食管裂孔疝也是引发胃食管反流的一个重要原因。

正常情况下，膈肌上的食管裂孔刚好可容纳食管通过。我们腹腔内压力大于胸腔，当

食管裂孔过大，于是压力差会将胃的一小部分“吸入”胸腔内，就称为食管裂孔疝。胃内产生的气和胃酸形成了一种气溶胶，反流到食管后就导致胃食管反流，从而出现泛酸、烧心、胸闷、心绞痛等症状。而且大部分食管裂孔疝见于中老年人患者，应引起足够重视。

据《扬子晚报》

心痛疲劳按通里穴

心动过缓的人群大多在通里穴（小指一侧的腕横纹向上1横指处）有压痛、结节等阳性反应点。捏拿此穴36次为一遍，捏拿3-5遍，可舒心安神。感到疲惫时，两手握拳，将手腕内侧放在桌子边缘上，从通里穴向手肘方向推，重复30-50次，既可休息大脑，还可疏通心经。

据《生命时报》

夹竹桃液+陈醋，可治腰椎间盘突出

民间多采用“夹竹桃液+陈醋”热敷的方法治疗腰椎间盘突出症，对缓解疼痛、痉挛、麻木具有较佳的疗效。取夹竹桃干叶30克，加水500毫升。

文火煎煮30分钟，去渣取液约200毫升，加入50毫升陈醋，趁热用纱布或毛巾浸药液（拧半干至不滴液为度）后平摊于腰部热敷，温度以不烫伤皮肤为准。若温度降低可再浸入热药液重敷，

如此反复热敷30分钟，每天1次，10天为1个疗程。

夹竹桃有强心利尿、祛痰定喘、镇痛祛瘀的功效。陈醋有软化血管、活血化瘀、缓急止痛的功效，并可增强药物的渗透功能。通过药物与热力的协同作用，可使局部组织毛细血管扩张，循环加速，有利于组织水肿消散，起到消炎、镇痛等作用。

据《中老年时报》

肩袖损伤当肩周炎久治不愈

今年3月份，63岁的罗女士的右侧肩膀出现剧烈疼痛，当肩周炎吃药、做理疗等治疗后，罗阿姨的肩痛却并未缓解，反而针刺一样越来越严重，经常疼的晚上都无法入睡，洗衣服、拖地、做饭等家务活也完全做不了了，这才不得不来到该院接受详细检查。

“原来我的肩膀痛不是肩周

炎？”罗女士因为右侧肩膀剧痛长期得不到缓解来到湖南中医药大学第一附属医院骨关节门诊，经仔细查体和拍核磁共振检查后发现，罗阿姨肩膀痛原来不是什么“肩周炎”，而是肩袖撕裂。

该院骨科副教授曹寅生介绍，肩袖损伤是导致肩膀疼痛最常见的原因，占有肩膀疼痛的50%以上，尤其见于60岁以上的

中老年人，其发病率远远高于肩周炎。

曹寅生表示，肩袖损伤因慢性劳损、过度使用肩关节后引起。

肩袖就像一层布料，包裹在肩关节周围，由于长期反复在肩峰与肱骨大结节之间遭受撞击、磨擦，容易导致退化、变得脆弱，从而引起撕裂。

据《大众卫生报》

妙招养生

吃两顿比吃六顿 降糖效果好

最近捷克研究人员针对30-70岁的II型糖尿病患者分别采用两种节食方案，第一组是每次少量，共吃六顿，第二组是一天吃两顿，早饭和午饭，两种方案所吃食物含有相同的营养物质和相同的卡路里。3个月后，只吃两餐的患者血糖控制更平稳。

据《武汉晚报》

按摩血管助降压

血管按摩操可帮助扩张血管，改善血流状况，助降压，促排毒。用指腹或掌心画圈揉太阳穴，双手手指分别向前、后、左、右推压头顶。还可以按摩腕部，方法是用手捏住腕部，左右转动，再上下搓动，使皮肤和腕骨有种分离感。按摩头部、腕部后，再用指腹搓揉手背和手心，用大拇指和食指捏住每根手指侧面，从根部往指尖方向轻轻搓揉，左右手交替进行。

据《甘肃日报》

温馨提示

分清衰老和失智

一些人觉得，老人年纪大了，脑子糊涂一些也正常，这实际上是一个认识误区。如果上百岁高龄，智力慢慢衰减很正常，如果只有五六十岁，就开始记忆力下降、叫不出家人名字、大小便不能自理，就需要警惕了。如果老人莫名其妙变得多疑，怀疑配偶行为不等等，也可能是老年痴呆症的症状。这就需要及时就医，由医生综合性判断、区分。

据《医药养生保健报》

在线问答

病人心跳骤停 该如何急救？



问：病人发生突发性倒地，周围的人该怎么做？

答：将病人平放，拍打双肩，呼叫病人：你好，你怎么了？摸病人一侧颈动脉，判断是否有脉搏。如果病人没有动脉搏动，马上要进行胸外按压。按压部位：胸骨的中下部，两个乳头之间连线的中点，双手交叉叠放，使用掌根部进行按压。按压深度5-6厘米，每分钟100-120次，按压30次要进行两次人工呼吸，使病人仰头，抬下颌，开放呼吸道，口对口，吹气两次。循环进行，每5个循环要检查一下病人颈动脉是否有脉搏，直至救护人员和除颤仪到场。

据 99 健康网