

● 中医妙方

一根小棉签  
就能享受全身按摩

棉签几乎是每个家庭必备的日用品,而用棉签来按摩脚部的反射区,可以缓解疲劳,有助放松身心。值得注意的是,用来进行按摩的棉签要“硬一些”。因为材质过软的棉签在按摩时较难使用上巧劲儿,会使按摩效果受到影响。对于初入入门者,则可以先尝试按摩以下几个相关的反射区域。

1.先“框起”肩胛骨反射区,再用棉签在框内朝脚尖方向由下往上画线,要画满整个反射区域。



2.脚底贴地板,刺激脚背趾头骨头与骨头间的上身淋巴反射区,用棉签将堆积在这里的“废物”往前推出去。



3.趾头向外压,先“框起”肩膀反射区的外缘,再用棉签在框内从拇趾到小趾边移动,边画锯齿线按摩。



4.食指握住棉花棒顶端,在食趾内侧以下到脚底中段长条区,用棉签由下往上推按该区域。



5.点压刺激拇趾腹前段环轴关节反射区,棉签垂直握拿,朝趾尖方向往上按压,然后慢慢地往横点按。



6.用点压的方式刺激拇趾趾腹下方,棉签斜45度角,用力往上按压第1、2关节。



据搜狐网

## 节后焦虑怎么破?满血复活这样做

假期总是短暂的,春节不知不觉就在吃吃喝喝中结束了。一想到上班、上学,不少人就觉得头昏脑胀,做什么提不起心思,心慌、紧张、担忧“节后综合征”不请自来。心理专家建议,面对工作和学习,需要尽快调整心态,理性看待变化。同时,让身体尽快恢复正常作息,才能满血复活面对新的挑战。

针对节后焦虑情绪,首先要积极调整好自己的心态,比如规划新年的目标,或者规划自己感兴趣做的事情,保持心情舒畅。在生活方式上,合理起居,规律饮食,适当运动,让自己尽快恢复到正常的生活与工作轨道上来。

## 1.调整心理状态

转移注意力,给自己积极的心理暗示,多畅想一些美好的事情。张璐璐认为,从心理的角度讲,应该找出自己的非理性观念,用理性观念代替非理性观念。以下是这两种认识的区别所在:

**非理性观念:**我必须获得所有我认为重要的人对我的爱和认同。

**理性观念:**虽然我渴望被爱及被认同,我并不需要它来生存。我最好还是注重爱人和接受自己,而不是专注被爱。

**非理性观念:**当事情非我所愿时,那将会很糟糕,就像世界末日一样。

**理性观念:**当事情发展非我

所愿时,的确会让人感到失望,但我仍可以应付得来。我可以采取一些有建设性的行为尝试做出改善,但若不可以的话,也不需要加强自己的失望。

**非理性观念:**我应该要为那些可能会出现危险、不安全或恐怖的事情而感到十分担忧。

**理性观念:**单单在担忧并不能阻止问题的发生,这只会令我烦恼而已。正如其他人一样,我可以以建设性的方法来预防可能出现的问题。所以我不只纠缠在将来未发生的事情上。

## 2.调整生物钟,规律作息

节日期间,走亲访友,大部分人的生活规律受到影响,及早

恢复到正常生活节奏,保障充足的睡眠,对于缓解节后焦虑大有裨益。

## 3.调节饮食

过年期间吃得油腻,很多人会出现肠胃不适,间接加重躯体不适感,建议节后清淡饮食,调理肠胃,多吃一些水果,如苹果、樱桃、香蕉之类。

## 4.适当运动

运动可以促进中枢神经系统分泌兴奋性递质,缓解躯体的疲劳感,并产生愉悦感,从而有效缓解个体的焦虑情绪。可以选择散步、慢跑、打太极拳等,每天30分钟左右,微微出汗就可以。

据金羊网

## 举举手臂控血糖

近日,英国莱斯特大学生物医学研究中心和糖尿病研究中心的学者发现,每坐30分钟,花5分钟时间来活动活动手臂,就能使餐后血糖下降近60%。

为什么这样一个看似简单的动作,能有如此显著的效果呢?因为久坐不动,热量势必在体内储存,脂肪的过度累积会加重胰岛素抵抗,即使分泌出了更多的胰岛素,可能也起不到降血糖的效果。通过这种间隔式的运动消耗掉多余热量,就避免了后面这一系列过程。

据人民网

## 预防糖足泡泡脚

积极控制血糖和注重局部护理,一定要做好局部保暖。对于患肢冷痛者,可适当外用中药泡脚。

桂枝、红花、透骨草、鸡血藤、乳香、没药、花椒,加水1000毫升煎汤,保持水温38℃-40℃,浸泡足部,每次15-20分钟。可温经活血,适用于足部发凉、麻木、疼痛,局部未溃破的患者。

据《快乐老人报》

预防颈椎病  
早晚搓耳朵

预防颈椎病,可以试试早晚搓揉耳朵及颈脖。广州医科大学附属第三医院中医科主任中医师胥海斌提醒,这个动作一定要慢、柔和。可以在早晚洗脸时,用毛巾自上而下搓揉耳朵和颈脖,直到耳朵红热和颈脖温热。这样既可使颈部肌肉放松,也可促进颈部血管扩张,使血流通畅,感到耳目清晰、头脑灵活。

综合《都市快报》

## 袜口紧或诱发心脏病

领口太紧,会使颈部血管受到压迫,引发脑供血不足。腰带系得太紧,容易引起血液循环障碍,影响胃肠道正常蠕动,日久产生消化不良、便秘等问题。袜口紧会导致血压升高,脚肿、脚凉、腿脚麻木无力,严重者甚至诱发心脏病。可用硬纸盒将袜口撑起,用蒸汽熨斗在袜口处轻熨,就能给袜口“松绑”了。

据《邯郸日报》

## 张口笑一笑,舒展肝气

春天属木,是养肝气的好时节。由于肝喜疏泄郁,要特别注意因生气、发怒易导致肝气血淤滞不畅而成疾病。我们要学会保持平和心,控制自己的情绪,从而使肝火熄灭,肝气正常生发、顺调。

我们不妨趁着美好的春光多多释放,张口笑一笑,适当运动,减压,使闷在里的情志“生”发出来。平日可多做一些扩胸运动或深呼吸,配合按揉太冲

穴,疏肝解郁,是最好的天然绿色疗法。

太冲穴位于足背部,在大拇趾和食趾之间的凹陷处。常按摩此处可以纾解情绪,缓解胸部不适感。另外,空闲时敲敲胆经(坐在椅子上,一条腿放在另一条腿上,从大腿外侧跟盆骨交接处的环跳穴开端,往膝盖的方向敲,每次敲打四下为一组,每次敲50组。可以促进肝的疏泄功用。

据《羊城晚报》

## “赖床”几分钟,做舒展训练

经过整晚睡眠,人的肌肉、韧带处于松弛状态,部分小关节对位也欠佳,此时人体阳气未完全升起,如急忙起床则易影响阳气的生发,还可能导致一些小关节紊乱。

若能“赖床”几分钟,在床上做做脊椎关节的舒展训练,则可保一天精力充沛,因此,教大家一套简便易行的“床上功夫”,对脊柱健康以及阳气的生发均有良好的保健作用。

## 第一式 拍三焦经

**动作要领:**取平卧位,先以左手手掌从右侧肩膀开始,沿着手臂外侧拍打右手的手少阳三焦经,一直到手背处,重复3遍。再以同样的方法,用右手掌拍打左手的手少阳三焦经,重复3遍。

功效:有助保持三焦经通

畅,提高免疫力。

## 第二式 拍打胆经

**动作要领:**平卧于床上,然后屈膝,使两脚并拢。配合自然呼吸,两手放于体侧。然后用双手手掌从髋部开始,拍打同侧的大腿外侧的足少阳胆经,一直到足背处,重复3遍。

功效:有助生发肝胆之气,辅助阳气生长。

## 第三式 卧位摆手

**动作要领:**平卧于床上,双下肢并拢伸直,双手十指相扣,向前伸直,与床面呈90度,并向左摆,带动上半身转动。手触及左侧床面后再向右摆,带动上半身转动至手能触及的右侧床面,重复3遍。

功效:有助活动胸椎。

据《健康日报》

## 两种运动帮你甩掉大肚腩

大家在短期内可以通过“平板支撑”和“卷腹”这两个训练来减脂塑形和消除肚腩。

## 一、平板支撑

这是一种类似于俯卧撑的肌肉训练方法,在锻炼时主要呈俯卧姿势,可以有效的锻炼腹横肌,被公认为训练核心肌群的有效方法。

## 训练方法:

(1)俯卧,双肘弯曲支撑在地面上,肩膀和肘关节垂直于地面,双脚踩地,身体离开地面;

(2)躯干伸直,头部、肩部、胯部和踝部保持在同一平面,腹肌收紧,盆底肌收紧,脊椎延长,眼睛看向地面,保持均匀呼吸。

(3)每组保持60秒,每次训练4组,组与组之间间歇不超过20秒,一周训练四次以上。

## 二、平地卷腹

这是最普遍的腹部运动的一种,主要锻炼腹直肌。

## 训练方法:

(1)平躺于地上,双膝弯曲90°,脚平放在地面上。

(2)双手交叉于胸前或置于两耳旁,沉肩收腹,下颏微收,上至肩胛骨离开地面,腰部固定,下至肩胛骨平贴地面,向上呼气,向下吸气,一上一下为一次。

(3)一组15到25个,每组做完的休息时间为20秒到30秒,一周训练四次以上。据《科教新报》

常做“舌头操”  
强体健身好

中医的“舌诊”,就是通过观察舌体各部分的变化,从而达到诊断相应内脏的病变情况。因此,经常运动舌头,可加强内脏各部位的功能,有助于食物的消化吸收,强身健体,延缓衰老。舌头操的具体做法是:

一、每天早晨洗脸后对着镜子,舌头伸出与缩进,各做10次。接下来头部上仰,下巴伸开,嘴巴大大地张开,伸出舌头,停留2-3秒钟,反复操练5次。

二、坐在椅子上,双手食指张开,放在膝盖上,上半身稍微前倾。首先,由鼻孔吸气,接着嘴巴大大地张开,舌头伸出并且呼气,同时睁大眼睛,平视前方,反复操练3-5次。

三、嘴巴张开,舌头伸出并缩进,同时用右手食指、中指与无名指的指尖在左下边至咽喉处,上下搓擦30次。接着在舌头伸出与缩进时,用左手三指的指尖,在右下边至咽喉处,上下搓擦30次。

“舌头操”是一套很好的自我保健操,有助于老年人缓解高血压、脑梗塞、哮喘、老花眼、耳鸣、预防老年痴呆等疾病。每日早、中、晚各做一次,不但可以减少口腔疾病的发生,还能延缓味蕾的衰老,同时还能起到锻炼面部肌肉的功效,使人容光焕发,青春永驻。

据《运动健身一点通》

## 受冻不会导致关节炎

目前已知的骨关节炎发病的危险因素包括高龄、肥胖、雌激素缺乏、骨密度异常(骨质疏松与骨硬化)、过度运动、吸烟、维生素D缺乏,以及创伤、关节形态异常、关节周围肌肉无力、反复的应力负荷等机械因素。

受凉后腿痛确实是关节炎的表现之一,但寒冷并非是导致关节炎的直接原因。

虽然受冻不会直接导致患上关节炎,但关节受冻会导致关节周围肌肉收缩、关节僵硬、血液循环和滑液分泌减少,这就增加了关节的负担和受伤的可能性,如果已患有关节炎还会加重相关症状,因此寒冷天气下重视保暖关节并没有错。

据《人民日报》