

郊外踏青按摩身心

“喧鸟覆春洲，杂英满芳甸”。阳春三月，万物复苏，杨柳泛绿，风和日丽。这时节，沐浴着明媚的春光，走出家门到郊外春游，既是一种健身活动，还是一种“精神体操”。

置身于青山绿水之间，看芳草如茵，听百鸟和鸣，身边微风习习，眼前杂花生甸，可使人的心情瞬间“晴朗”起来，生活的疲劳感会因此而消散殆尽，让人精神焕发，浑身清爽，遍体舒朗。

春天不防风 头痛找上门

春季看似春暖花开，但仍有很多寒邪之气，容易引发身体不适。春季疾病主要表现为风邪和温病两种。风邪分外风和内风两种：外风主要因吹风导致头痛、头晕；内风则是肝风动引发肝热、肝阳、肝火上攻，从而导致头部的疾病发生。中医认为，春季多发生头部疾病。其中，外感性疾病特点为头昏痛，胀痛；内伤性疾病特点为头顶昏痛、眩晕、偏头痛，眼胀痛，眼干涩，耳鸣、耳聩，头部疮疡等。

为防止风邪的伤害，建议适当添加衣物、衣帽、口罩。避免风邪内生，还建议少吃生风动阳的食物，如鸡肉、鸽子肉，以免引动肝风。

据《贵阳晚报》

放风筝前稍作准备

放风筝时，头颈需较长时间后仰，如果放风筝前颈部没有完全活动开，可能加重老年人椎动脉受压、痉挛等情况，产生脑部供血、供氧不足而导致颈性眩晕。

建议老年人在放风筝前，做5-10分钟的颈部准备活动：眼睛以平视为主，头颈平仰交替，幅度慢慢加大，不宜一开始就大幅度活动颈部。放风筝时，不猛然转头，不做旋转头颈的动作，每隔30-40分钟就轻轻低头活动颈部，再坐下休息5-10分钟。

据《山西晚报》

医学家研究认为，青山绿水能给人的视觉带来一定的冲击力，对视力大有益处。所以，春日出游，通过远望、赏景，可使人眼内睫状肌松弛，眼球屈光调节机构放松，在接触绿色中接受视觉的“按摩”，会使人视力敏锐，心境平和，从而达到清心明目的目的。

阳春时节，光线充足，空气中的“长寿素”——负氧离子成倍增多。负氧离子可以调节大脑

功能，促进血液循环和新陈代谢，提高人体抵抗力，还具有镇痛、镇静、镇咳平喘、降血压等功效，对于高血压、气哮喘、关节炎都有治疗作用。春日踏青，可以充分享受大自然馈赠的“空气维生素”。

全家几代人一同出去春游，在大自然中游玩、嬉戏，可使人在春游中体会到亲情之暖、天伦之乐。

据《大众卫生报》

初春养生从“捂”开始

惊蛰之后虽然天气转暖，但是“倒春寒”不时袭来，这一时期最重要的就是“捂”。

头颈捂一捂，上身全暖和

春捂时第一个需要保暖的地方就是头颈，这样可避免因头颈受风寒带来的不适，如头痛、头晕、颈肩胀痛或感冒、气管炎等。外出时可戴帽子或系一条围巾，不宜过早穿低领或V字领上衣。

手腕捂一捂，心脏好舒服

春捂时第二个需要保暖的地方就是手腕，因为手腕上有我们心经对应的神门穴，按照中医的理论来说，我们体内的元气循环会在神门穴经过、停留。如果元气循环得顺畅，身体就好。所

以说让神门穴保暖就能让我们的

腰腹捂一捂，下肢不麻木

人的阳气以肾为本，肾居于我们的腰腹部，那么一旦有风寒侵入人体，肾中的阳气就会被困于下部，我们腰部以下的循环就会受到影响，这个时候就容易出现下肢麻木、疼痛、腰酸膝软等问题。

小腿捂一捂，脑袋不痛苦

最后需要保暖的地方是我们的小腿，尤其是小腿外侧，这里也是保护阳气的地方，有些人在寒冷的天气里会出现头痛等症状，正如老话所讲“寒从脚起”，所以“春捂”宜下厚上薄。

据《老人报》

女性更年期血压高多数能恢复

女性更年期出现的高血压叫做“更年期高血压”。更年期是一个“分水岭”，更年期前，女性高血压的患病率低于同年龄的男性，但在进入更年期后，女性高血压的发病率明显上升。

更年期高血压是由于激素水平大幅降低所致，多数更年期高血压属于症状性的高血压，很多更年期女性在日常生活中测血压时血压都正常，只是在情绪激动、睡眠不好的时候测量才会出现血压升高的现象，这种高血压往往是暂时的，顺利度过更年期后血压就会恢

复正常。

但也有一部分更年期高血压不能恢复。因为随着年龄增长，血管弹性逐渐下降，如果年轻时血脂较高，就增加了动脉粥样硬化的发生风险，长期下去，度过更年期后，高血压也不会恢复。

处于更年期的您如果发现血压不稳定，要定期监测血压，调整生活状态，少盐、限糖、限脂，补充雌激素、钙，适度运动，调整心态等，如果血压仍处于较高水平，要去医院就诊。

据《中国妇女报》

常揉七个“养生窝”

腰窝位于腰部脊柱左右凹陷处，双手置于背后所接触部位即是。腰窝有泻火通便的功效，对于便秘、痔疮疼痛、脱肛等有显著效果。按摩腰窝还可以使大肠的毛细血管网扩张，并促进肠蠕动，有利于直肠、肛门周围病损组织的修复，提高局部抗病能力。

按摩分三个步骤：两手对搓发热后紧按腰窝处，稍停片刻后用力向下搓到尾骨部位，连续做50次，每天早晚各1次；两手轻握拳，用拳眼或拳背旋转按摩腰窝处，每次5分钟左右；迅速收缩、放松肛门周围肌肉，每次持续10秒，间隔10秒，连续做10次。

护眼安神——眼窝

眼窝，也就是眼眶之内的柔

软区域。慈禧常年患有“目疾”，每当慈禧出现眼部不适的时候，都会按摩眼窝，一直都有很好的效果。其实，老年人常按眼窝，有助于降血压、安神助眠。

轻闭双目，用食指指腹在眼皮上分别顺时针、逆时针缓缓地旋转按摩各10次；端坐凝神，先用力迅速地眨眼15-30秒，再紧闭双眼5秒后睁大双眼3-5秒，并将视线移至鼻尖处注视3-5秒；双眼分别做顺时针和逆时针旋转6-8次，幅度尽量大。

宽胸护心——腋窝

四指并拢置于腋窝下，顺时针和逆时针按摩，每20圈交换一次，共按摩200圈。按揉腋窝能使血液在心脏、动脉、静脉及毛细血

出现眼袋调脾胃

一些女性没生孩子前，眼袋并不明显，结果产假休完眼袋变得很厚，整个人看上去比实际年龄大了三五岁。这是怎么回事？

河南中医学院一附院整形美容科主任医师王超凡介绍，我们的下眼睑也叫肉轮，归脾胃管。当脾胃消化吸收、运化功能比较强的时候，下眼睑就会红润有光泽。所以除了遗传的原因外，20来岁的人一般都不会出现长期不退的眼袋。而到了30岁，脾胃逐渐虚弱，眼睑就会下垂，尤其是脾脏有湿的时候，眼袋就更明显了。有个小方子可以健脾胃。具体做法是：茯苓30克，猪苓10克，每天泡水喝就可以了。眼袋比较轻的就可以完全消下去。而眼袋较重的，也可以适当消掉一些。

据《健康时报》

在家刮痧，出痧就可停下

刮痧是中医传统疗法，但很多人存在误区。

刮痧要刮出痧才有效？

正解：每人体质不同，不强求出痧。若用力刮，确实一定会出红，但那已不算是痧，而是皮下出血。有些无行医资质的机构为说服客人做理疗，于是加大力度和频次，然后说客人湿气重，这是误导。

有些人出痧发黑，有些人出痧发红，什么原因？

正解：痧都是红色的，一旦发紫发黑，一定是皮下出血。

出痧就代表体内有湿？

正解：身体出痧的原因湿、寒、淤(气血循环不好)都有可能，但别一出痧就急着祛湿。

酸痛感强，力道要加大？

正解：刮痧正确方法是：①须沿一个方向刮，不可来回刮；②单向刮，一般刮8-10下，用中轻度力道；③刮到有痧出来就可停下，已出红的地方最多只能再刮两三次；④刮痧不可干刮，易损伤皮肤。医院一般会用专门的刮痧油刮痧，自己在家也可用红花油。

哪些情况适合刮痧？

正解：刮痧效果较好的情况有3种：颈椎痛刮斜方肌，从头部沿着肩膀平刮；后背酸痛刮颈椎两侧的膀胱经(脊椎两侧1.5寸)；感冒、中暑、消化不良刮膀胱经。

据《山西日报》

排除毒素——肘窝

肘窝其实是一个排污口，当出现咽喉肿痛、痰黄气喘、咳嗽心烦、口腔溃疡、失眠多梦等问题，可以在肘窝的位置连续拍打5-10分钟，效果很好。

安神宁心——肚脐窝

经常按揉肚脐窝，有助于安神宁心、疏肝利胆等。但在按摩时，一定要注意按摩次序，要先逆时针按揉，再顺时针按揉，早晚进行。也可用轻轻拍打的方式拍打肚脐窝。

据《百姓生活》

健康小知识

嚼薄荷糖加重口臭

有人喜欢用薄荷糖来去除口臭，然而研究发现，这种做法反而会加重口臭。这是因为口香糖中的糖不仅加速牙齿腐蚀和磨损，而且会使口气更难闻。为了有效防止口臭，尽量不要吃薄荷糖，可以嚼无糖(木糖醇)口香糖，常喝酸奶，吃苹果等。

据人民网

慎给孩子吃猕猴桃

近四分之三的五岁以下儿童，第一次吃猕猴桃出现程度不同的过敏症状，成年人比例不到五分之一。建议家长给宝宝添加新辅食时，慎重考虑猕猴桃，对于其他辅食食材也是，种类由少到多，确认宝宝没有过敏症状，再引入另一种。

据《健康时报》

什么是骨龄

骨龄是指骨骼发育的年龄，是儿童骨骼成熟度的一种测量标准。骨龄的评估有助于某些疾病的诊断，也可以预测身高。骨龄是诊断内分泌疾病的重要指标，其中生长激素、甲状腺激素、性激素水平对骨龄的发育均起重要作用。

据《医药养生保健报》

刺痛小心带状疱疹

小部分带状疱疹患者发病初期仅表现为局部疼痛，而没有特异性皮疹，因此一旦身体某部位频繁出现闪电般刺痛感或灼烧痛，应该考虑带状疱疹的可能。带状疱疹的早期治疗对减少后遗神经痛非常重要。

据《老年日报》

短暂打嗝有好处

打嗝其实有好处，有助于将人体胃部的气体排出，缓解胃部的胀气。短暂的打嗝无需紧张。

长期持续性打嗝，或打嗝超过24小时难以停下来的，就要引起警惕了。这可能提示某些疾病，如胃部肿瘤、肝硬化、脑梗死等，建议尽快就医弄清原因。

据《皖北晨报》

生活小妙招

果蔬去农残有妙法

去农残，清洗、去皮、焯水这三种方法普适而高效。如果把水果在自来水下充分地边搓边冲洗，不用果蔬洗涤剂也能很好地去除农残。像苹果、梨，这样的清洗是最有效的，如果不放心，就去皮。对于蔬菜，如能去皮或这样清洗，也可以很高效地去农残。对于那些无皮可去、搓洗也很麻烦的蔬菜，焯一下水就好。

据《北京青年报》

咽喉不适——颈窝

颈窝位于喉结下方、胸骨上凹陷处。刺激颈窝可减弱神经系统对喉部及呼吸道黏膜刺激的兴奋感，止咳平喘。用食指的指腹按揉颈窝，每次100圈，一天3-4次，力度以微微酸痛为宜，一般半个小时后可缓解咽部不适。

增强免疫力——腠窝

腠窝就是膝盖后方的凹陷处，临床实践证明，刺激腠窝后血液里中性粒细胞总数下降，淋巴细胞数量上升，说明人体抗病能力明显提高，患病风险明显下降。

用两手指指端按压两侧腠窝，按压18次；两手握空拳，用拳背部有节奏地叩击腠窝，连做36次；再把手掌搓热，来回擦腠窝36次。日积月累，身体更健康。

通便降火——腰窝