

中医教你认识五个“养生穴”

按揉内关穴有助于气血畅通。用大拇指垂直往下按,每次按揉3分钟左右,直至局部感到酸麻。除了保护心脏,内关穴还是个急救的穴位,在病人突发心脏病时,先让病人平躺,在等待急救期间,配合按揉内关穴可起到缓解疼痛的效果。

中脘穴养胃。胃不好的人可

以常按中脘穴,按压时会有酸痛感。急性胃痛患者可点按中脘穴。用手指按压10秒,松开,再压,如此反复,三五分钟就可缓解症状。慢性胃不适患者可按揉中脘穴,用手掌轻揉,可促进消化。

委中穴可缓解腰背酸痛。长期久坐、姿势不当造成腰背和肩膀不舒服的上班族或常感腰酸背痛

的老年人,常按委中穴可以通畅腰背气血。按揉委中穴时,力度以稍感酸痛为宜,一压一松为1次,一般可连续按压20次左右。

肩井穴缓解颈部僵硬。用中指按住对侧的肩井穴,并转动与肩井穴同侧的胳膊,按压力度以感觉到“舒服的微痛”为最佳。如果在办公室备一个小吹风机,休

息时间温暖肩部,效果会更好。

关元穴补肾固元。对男性来说,按揉关元穴可以缓解肾虚、腰酸、脱发等问题。对女性来说,按揉关元穴可以治疗和缓解很多妇科病。按揉关元穴前,要先搓热手掌,将掌心对准腹部的关元穴做搓揉的动作,由轻到重,直到感觉发热。 据人民网

健康小知识

逛菜场少买坚果

有些食材不适合在菜市场购买。

腌菜:菜场的腌菜可能腌制几天就开始售卖,增加了摄入过多亚硝酸盐的风险。

干货坚果:菜市场的干货坚果一般都是散装的,很容易吸潮滋生霉菌,产生的黄曲霉素具有强致癌性。

卤味熟食:散装熟食极易滋生微生物,导致腐败变质。

馒头等主食:为达到松软、洁白的效果,小摊贩可能会使用含铝的泡打粉。

据《沧州日报》

整夜泡木耳易生菌

干木耳需泡发才能烹制成菜肴,于是很多人习惯性将木耳泡在水里一整夜,直到第二天做饭时再捞出。殊不知,这样做并不正确。

如果室内温度在20℃以上,泡发时间超过8小时,变质所导致的细菌量将达到原来的数倍至几十倍,就有可能生成毒素。

据《健康导报》

教你一招

湿疹患者注意事项

湿疹是一种常见的皮肤疾病。在生活中由于认识不足而导致湿疹的出现,给人们带来的麻烦很多,在此要给大家几点意见。

1. 忌盲目用药

湿疹病程较长,易反复发作,患者要积极配合医生耐心的治疗。有的人治疗心切,未经医生诊治就在皮损处涂高浓度的止痒药,反而加重病情。因此,切忌擅自用药。

2. 急性期忌搓擦

湿疹在急性期,由于皮内毛细血管扩张,会有不同程度的皮肤红肿、丘疹、水疱。用热水烫洗或浸泡,红肿加重,渗透液增多,加重病情。因此,皮炎、湿疹患者宜用温水淋浴,切忌在热水内浸泡和用力搓擦。

3. 忌挠抓

挠抓会使皮肤不断遭受机械性刺激而变厚,还会引起皮肤感染。而且挠抓不但不会止痒,还会起强化作用,患者会愈挠愈痒,愈痒愈抓,形成恶性循环,病程因而延长。

4. 忌刺激性食物

辣椒、酒、浓茶、咖啡等刺激性食物,不但会使瘙痒加重,而且容易使湿疹加重或复发,所以在日常饮食中都要禁忌。

5. 忌用肥皂洗

特别是碱性大的肥皂,对皮肤是一种化学性刺激,可使皮炎、湿疹加重。若需用肥皂去污时,最好选择刺激性小的硼酸皂。

据《老年报》

开背除湿气

背部是以脊柱为中心的整个人体的全息缩影,是人体五脏六腑的最直接的反应区。

除湿首选“拔”背俞

在背俞穴上拔罐,可通过对脊神经根的治疗刺激,调节神经系统的功能活动,从而增强机体的抗病能力。

背俞穴大体依脏腑位置而上下排列,共12穴,即肺俞、厥阴俞、心俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、大肠俞、小肠俞、膀胱俞,均分布在脊柱的两侧。有需要开背的老人,可在家属的协助下,于脊柱两旁旁开1.5寸处的膀胱经第一侧线上拔罐,以“拔”出人体内部的湿气。

刮痧除湿要注意方向

刮痧可使局部组织形成高度充血,血管神经受到刺激使血管扩张,血流及淋巴液增快,使体内废物、毒素加速排除,从而使血液得到净化。

背部刮痧通常由上向下刮拭,一般先刮后背正中线的督脉,再刮两侧的膀胱经。家属可用方形刮痧板的一角,使刮痧板与皮肤倾斜45度,帮助老人由上至下刮拭督脉,每个动作重复5-8次,直至出痧。

刮膀胱经时,则应先刮外膀胱经(位于脊椎两侧各旁开3寸的位置),后刮内膀胱经(位于脊椎两侧各旁开1.5寸的位置),但切忌以正反方向来回刮拭。

据《健康报》

热敷胸口 缓解老慢支症状

慢性支气管炎,俗称“老慢支”,患者咳嗽、咳痰长年不愈,严重影响其生活质量。临床治疗老慢支除用药物控制症状外,并没有行之有效的方法,而胸部热敷却可改善老慢支的咳嗽、咳痰症状。

热敷方法为:每晚在临睡前,将热水袋放在胸部正中,也可以向腋下转移。夏天气温较高,热水温度控制在30℃-40℃左右,冬天则可以把开水直接倒入热水袋中,不宜过多,大约占热水袋的三分之一,以免胸部受压喘不过气。热敷时间夏天和冬天都应根据自身情况可长可短。

热敷可以使气管、支气管、肺部毛细血管在热的传导下,加快血液循环,腺体分泌减少,使呼吸道畅通,有利于痰液排出,炎症消退,从而改善老慢支的临床症状。

据《科教新报》

祛湿不分寒热会雪上加霜

随着季节交替,降雨量增多,空气湿度加大,湿邪很容易趁虚而入。经常有人判断体内有湿气,就喝红豆薏米粥,可不但湿邪未祛,大便反而更稀了。在这提醒大家,没分清寒热随意祛湿,会雪上加霜!

寒湿和湿热都具有脾虚湿盛的特点,表现为食少腹胀、头身困重、大便黏滞等,但寒湿和湿热二者又有所区别。

寒湿的产生多与以下不良生活方式有关:过食生冷;美丽“冻”人,即爱美女士过早穿上了薄丝袜、短裙、露脐装等,使得寒气入侵;猛吹空调;久坐不

据《快乐老人报》

三个方法帮你激活免疫力

充足睡眠

研究表明,长期通宵熬夜会严重破坏人体免疫系统,从而更容易感染病毒。充足的睡眠要保证醒来时体力恢复、精力充沛,一般成人每天睡眠时间在7-8小时,老人也不能低于6小时。

享受下午茶时光

下午3、4点后,人体精力开始衰退,此时,喝杯下午茶或咖啡、吃些点心不仅能补充热量,提高工作效率,还能缓解连续工作后的疲劳,通过自我调节,

保持自身免疫系统健康。此外,老人消化吸收功能差,易有饱腹感,增加下午茶,少吃多餐还能满足人体营养所需。

多晒太阳

美国耶鲁大学医学院的一项研究发现,常晒太阳有助于降低流感病毒及其他常见呼吸道疾病的危害。研究者认为,保持体内含有高水平维生素D,就可以更好地预防嗓子痛、普通感冒和鼻塞等问题。

据《家庭医生》

上肢疼痛多风寒 下肢不适偏寒湿

一般来讲,上肢(手臂)痛大多因风寒侵袭所致;下肢(脚部)疼痛则多因寒湿所造成,也可能是由肝肾虚弱引起,可依症候就医诊治。

中医认为,四肢痛为风、寒、湿侵袭(四肢)的主要症状,风胜者多行痹,寒胜者遇冷更剧痛,湿胜者则会出现明显的麻木。上肢手臂为手六经交会之处,偏于风寒比较多,因为肩胛处最易受凉,痛时常从肩胛向肘下行,患者发病后手臂不能高举,也不能向后弯曲,疼痛发作症状多是一臂或两臂交替。上肢痛一般常有寒冷感,伴随低热,症状牵及项背,但对内脏很少有影响。治疗方面宜以疏散活络为治则,但凡通经络必须使用和营活血药材。

下肢痛则因下肢为足六经交会之处,与足三阴经有密切关系,所以腿足疼痛偏在寒湿方面,常因坐卧阴暗潮湿之处而引起,痛时常伴有寒冷、沉重感,足胫有轻微浮肿。治疗下肢痛需要在祛邪活络之内调和气血,同时注重对肝肾的调养。

据《长寿养生报》

减压放松6方法

现代化生活节奏加快,给人们的生活带来不少压力。如何才能减轻压力,让身心得到放松呢?下面6种方法不妨一试:

打盹:学会打盹,时间不需要过长,一般只需要10分钟就会使你精神振奋。

想象:通过想象你喜欢去过的一个地方,如高山、大海或自家的小院;或想象你曾经刻骨铭心的一件事情、场景,如新婚之夜等,放松大脑。把你的思绪集中在所想象东西的“看、闻、听”上,并渐渐入静,由此而达到精神放松。

按摩:紧闭双目,用双手的

指尖用力按摩前额和后脖颈处,有规律地向一个方向旋转,不要漫无目的地乱揉一气。

呼吸:进行浅呼吸,慢慢吸气、屏气,然后呼出,每一阶段持续8拍。

腹部呼吸:平躺在地板上,身体自然放松,紧闭双目。呼气,把肺部内的气全部呼出,腹部鼓起。然后紧缩腹部,吸气,最后放松,使腹部恢复原状。正常呼吸数分钟后再重复一次。

摆脱常规:经常试用不同的方法,做一些你不常做的事,比如双脚蹦着走路,带来新意和刺激感,缓解身心压力。

据《大众医学》

隔着玻璃晒太阳为什么不能补钙

太阳光中的紫外线分为紫外线A、紫外线B和紫外线C。紫外线C几乎都被臭氧层所吸收,对我们影响不大。

紫外线A有很强的穿透力,可以穿透大部分透明的玻璃以及塑料。紫外线B大部分被臭氧层所吸收,只有不足2%能到达地球表面,它穿透力不强,会被透

明玻璃吸收,但是紫外线B能促进体内矿物质代谢和维生素D的形成,因此隔着玻璃晒太阳无法促进钙的吸收。那么,应该怎样安全、有效地晒太阳呢?晒太阳的最佳地点是户外,即使因各种原因必须在室内晒太阳,也一定要打开窗子,让阳光直接与皮肤接触。

据《老年生活报》