

身体好坏全在“四根” 护好了延年益寿



常言说：“万事万物皆可追根溯源。”我们的身体也不例外。传统中医认为，人有“四根”：即“鼻为苗窍之根，乳为宗气之根，耳为神机之根，脚为精气之根”。护好这“四根”，有助延年益寿，身体康健。

鼻为苗窍之根，反映脏腑功能

苗窍，即表露苗头和迹象的孔窍。专家解释道，鼻子位于面部正中，对应脾脏；鼻根能反映心功能的强弱；鼻柱

能看出肝脏功能的好坏；鼻翼能反映肠胃功能是否失调等；此外，鼻子还掌管着呼吸。

专家表示，鼻子作为气体出入的通道，将肺部与外界相连通。要增强它对外界的适应力，建议多吃滋阴润燥的食物，如梨、藕、银耳、萝卜、甘蔗、百合、蜂蜜、芝麻等。鼻子和肺一样，怕寒怕燥，适当吃些葱、姜、薄荷、紫苏叶、白芷等可达到宣通肺气的功效。此外，可常做抹鼻动作，即沿着鼻根、鼻梁、鼻翼，至鼻翼旁迎香穴，上下搓擦50次，均匀用力，每天做一次即可。若能坚持每天清晨或睡前用冷水洗鼻，也能达到护鼻效果。

乳为宗气之根，能主呼吸强弱

宗气也叫大气。专家指出，宗气聚集在胸中气海处，并贯注于心肺之脉，主要作用是推动肺的呼吸。凡言语、声音、呼吸的强弱、嗅觉的灵敏度，均与宗气有关；协助心气推动心脏搏动、调节心律也需要宗气助力。临幊上，若宗气不足，可出现气短、呼吸急促、气息低微、肢体活动不便、心脏搏动无力或节律失常等症。“乳为宗气之根”是因为乳房距离心肺最近，尤其是左侧乳房，通过触碰可感知宗气的盛衰。

专家表示，作为后天生成之气，宗气的盛衰取决于肺功能是否正常及饮食营养是否充足。因此，要学会“省肺”和“强肺”。建议首先做到每天说话别太多。正所谓“日出千言，不病自伤”，整天不停说话会伤气，尤其是肺气和心气，容易使体内元气不足，外邪乘虚而入。其次，每天尝试腹式呼吸法，可强健肺脏。最后，合理饮食，均衡营养，每餐都要有主食、蔬菜、水果、肉类、豆类。

耳为神机之根，遍布脏腑反射点

“神机”指的是生命体内部的生机和活力，通俗的理解就是人体生命力的强弱。中医素有“神滞则机息”之说，意思是，神机停止，生命也就不复存在。专家介绍，耳朵上分布着密密麻麻的穴位，全身脏腑在这里都有特定的反射点，当身体发生病变时，它就能像情报员一样，在第一时间出现疼痛、敏感、变形、变色等反应。

专家提醒，每天抽一点时间给耳朵做按摩，可起到防治疾病，增强生命力的作用。如手摩耳轮，拇指和食指沿耳轮上下往返推摩，可健脑、聪耳、明目；提拉耳垂，可缓解耳鸣、头痛、头昏等病症。日常要多关注耳朵健康和听力，

如发现耳道脓肿、中耳炎、突发性耳聋等病症，需及时就医。

脚为精气之根，是肾的经络起点

“‘精’来源于父母先天给予，是生命之源。”专家说，“精”除了具有生殖功能，还是维持生命活动的物质基础，人的精力、体力、免疫力等均与精气的盛衰有关，是一个人能否健康长寿的筹码。之所以说“脚为精气之根”，是因为肾为“封藏精气之根本”，而肾的经络起于足趾，分布于足底，足底拥有全身五脏六腑的反射区。可以说，脚是人体精气的凝聚点，更被国外医学家称为人体的“第二心脏”。

中医认为，养精气首先要养肾，如多吃黑木耳、黑芝麻、黑米、山药等补肾食品。其次要规律作息，按时睡觉有利于积蓄阴精。一些很难做到早睡的上班族，也应尽量保证在12点前入睡，同时利用午休时间补一会儿觉。最后，常泡脚，养成每天睡觉前泡脚，并按摩脚心、脚趾的习惯。可在泡脚盆里放些小鹅卵石，一边泡脚，一边踩，可起到促进气血运行、舒筋活络的作用，足底按摩则能有效调整脏腑、补益精气。

(据新华网)

公民健康素养 66 条

第四十四条



不在公共场所吸烟、吐痰，咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。

不在公共场所吸烟

被动吸烟是指不吸烟者吸入吸烟者呼出的烟雾及卷烟燃烧产生的烟雾，也称“非自愿吸烟”，或“吸二手烟”。

世界卫生组织《烟草控制框架公约》指出，接触二手烟雾会造成疾病、功能丧失或死亡。

国际癌症研究所、美国卫生总监、美国环保署，以及世界各地其他众多科研机构都得出了相应的

结论，二手烟可导致不吸烟者罹患肺癌。二手烟中含有20种已知的致癌物质，可导致女性乳房出现明显的基因损伤。这一证据提示二手烟与乳腺癌之间存在因果关系。

二手烟对儿童的危害很大，它能使患婴儿猝死综合征而夭折的几率增加；损伤肺功能，产生健康问题风险更大；支气管炎和肺炎，并增加中耳炎的风险；使患有哮喘的孩子发病更频繁，病情更严重。

二手烟不存在所谓的“安全暴露”水平

一直以来，存在一个误区，认为只要吸烟人数少，空间面积足够大，通风设施好，危害就可以减至最低，甚至没有危害，也就是说，存在“安全暴露”水平。

每燃烧一支卷烟所形成烟草烟雾中含有的苯并芘高达180纳克，在一个30立方米容积的居室内就会形成6纳克/立方米浓度，超过卫生标准(1纳克/立方米)6倍，就得将居室30立方米空气每小时更换5~6次。

吸烟者应当尊重他人的健康权益，不当着他人的面吸烟，不在禁止吸烟的场所吸烟。

不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏遮住口鼻。

随地吐痰的危害

肺结核病、流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、麻疹等常见呼吸道传染病的病原体可随患者咳嗽、打喷嚏、大声说话、随地吐痰时产生的飞沫进入空气，细菌和病毒也存在于痰液中，在痰液干后就会飘到空气中，有的可在痰液中存活6~8个月。

喷嚏的威力

有研究表明，一个正常人的喷嚏里大约有30万个微生物(病毒、细菌等)，患呼吸道疾病时则呈数倍增长，喷嚏携带的微生物并非都很可怕，只

有部分微生物会造成感染，前提就是这个打喷嚏的人是否感染了呼吸道疾病。另外，英国《每日邮报》曾报道，患有感冒等上呼吸道疾病的人，在公共场所室内打一个喷嚏，其中所含的病原微生物可以在2秒之内附着到扶手、座位、门把手等不停被人抓摸和触碰的地方，可以在5分钟之内把感冒病毒传染给150个人。

正确咳嗽、打喷嚏

咳嗽或者打喷嚏时，可使用纸巾或手绢遮掩口鼻，然后将纸巾扔进垃圾桶，或将手绢用肥皂和流动的干净水清洗干净后再使用。

没有纸巾和手绢的情况下，可以用手肘、上臂内侧或者衣领内侧等部位来遮盖口鼻。因为这些部位比双手接触到他人和环境的机会更低，即使这些部位因为遮盖咳嗽和打喷嚏后含有病原体，将病原体传播给他人的机会也更低。

即使您用正确的方式咳嗽和打了喷嚏，但是还没有完，您还需要立即使用肥皂和流动的水将手清洗干净！

生病了，特别是患了呼吸道的疾病，除了注意正确的咳嗽和打喷嚏之外，还需要戴上口罩，和他人保持至少1米以上的安全距离，减少感染到他人的机会。

(未完待续)
(市卫计委宣传科提供)