

人体自带五个“祛痰穴”

提到痰,大家都知道,但西医和中医所说的痰不完全一样。中医说的“痰”,不仅指咳吐而出的黏稠物,还泛指一切非人体生理所需的代谢性分泌物。中医认为,凡气血不畅之处,即津凝生痰之所。

明代医学家李中梓在其所著的《医宗必读·痰饮》中记载:“痰有五,在脾经者,名曰湿痰。在肺经者,名曰燥痰。在肝经者,名曰风痰。在心经者,名曰热痰。在肾经者,名曰寒痰。”具体表现为:湿痰,咳痰量多,白滑而易咳出,若兼湿热,其色或黄,或咳吐脓血臭痰;燥痰,痰少而黏,难于咳出;风痰有两方面含义,一是痰扰肝经的病证,二是素有痰疾,因受风邪或风热、心情忧郁而发的病证;热痰,痰黄黏稠,坚而成块;寒痰,痰白而清稀,或有灰黑点,或其色青白。除了中药和饮食调理,我们还可以尝试按摩穴位帮助祛痰,我们身上就自带5个“祛痰穴”。

1.天突穴

取穴:位于颈部,当前正中线上,两锁骨中间,胸骨上窝中央。

方法:拇指垂直于穴位按揉,以出现酸胀感为宜。每次按压5~8秒、10~20次,可起到镇咳平喘、祛痰、宽胸理气、通利气道、降痰宣肺等作用,尤其适用于调理肺脾气滞、心情不佳所生之痰,患者常睡卧不宁,肠胃不爽,饮食受影响。

2.水突穴

取穴:位于喉结旁,胸锁乳突肌的前缘,颈总动脉搏动位置下一横指处。

方法:大拇指按住水突穴,然后拨按穴位周围的痰结,每次1~3分钟。特别适用于治疗热痰,患者咳出的痰偏

黄而稠,吐而不畅,口干唇燥,舌红苔黄腻。常按此穴可减轻咽喉肿痛、痰多咳嗽、气喘等问题。

3.云门穴

取穴:在胸前壁外上方,肩胛骨喙突(huì)上方,前正中线旁开6寸,锁骨下窝凹陷处,身体左右各一。

方法:用双手拇指指腹分别按揉同侧的云门穴,并做环转运动,每次按摩3分钟,每日2次。常按此穴同样适合调理热痰的一些症状,有助于宣肺止咳、化痰散结、调畅肺脏功能。

4.丰隆穴

取穴:丰隆穴是化痰要穴,位于腿的外侧,找到膝眼和外踝两个点,连成一条线,然后取这条线的中点,距胫骨前缘约两指宽处。

方法:用大拇指点按丰隆穴1分钟,然后沿顺时针按揉该穴2分钟,最后用大拇指沿丰隆穴向下单方向搓2分钟。用于治疗热痰、湿痰、燥痰等病证,尤其适合喉咙里很难咯出痰的人,经常按摩,有助于痰液轻松咯出。

5.肺俞穴

取穴:采用正坐或俯卧姿势,肺俞穴位于人体背部,第三胸椎棘突下,左右旁开二指处。

方法:患者趴在床上,按摩者将两手拇指指腹放在两侧肺俞穴上,逐渐用力下压,按而揉之,使穴位产生酸麻胀感。再用手掌正面拇指根部紧贴于肺俞穴,稍用力下压,摩擦穴位3~5分钟,每日1次。适用于各种痰邪病证,可使肺通气量、肺活量及耗氧量增加,降低气道阻力,有助痰液排出。

(据人民网)

狂犬病科普知识

1.什么是狂犬病

狂犬病是由狂犬病病毒感染引起的一种动物源性传染病,是目前世界上病死率最高的传染病,没有有效治疗手段,一旦发病,病死率几乎为100%。狂犬病易感动物主要包括犬科、猫科及蝙蝠等动物。全球范围内,99%的人间狂犬病是由犬引起的,特别是亚洲、非洲等狂犬病流行病区,病犬是引起人间狂犬病的最主要传染源。

2.如果被狗、猫等动物咬伤或抓伤,应该如何处置

当被犬、猫等动物咬伤或者不能确定是否患有狂犬病的动物咬伤、抓伤等,应尽快到狂犬病暴露处置门诊进行处理。

狂犬病暴露处置的原理是阻止狂犬病病毒进入中枢神经系统而引发狂犬病。通常情况下的流程包括:一是充分冲洗,减少伤口内的病毒量,同时用碱性的肥皂水冲洗,对病毒有破坏作用;二是在伤口周围浸润注射狂犬病免疫球蛋白,可中和伤口部位的狂犬病病毒;三是及时注射狂犬病疫苗,预防狂犬病的发生。

3.为什么要接种狂犬病疫苗

一旦被犬或疑似犬和不能确定健康的犬、猫等动物抓伤、

咬伤或舔舐粘膜,应尽快到医院接受规范的暴露后预防处置,接种狂犬病疫苗、伤口清创处理和注射免疫球蛋白。狂犬病疫苗可以使机体产生抗体,使人不被狂犬病病毒侵害,从而起到保护作用。

4.接种狂犬病疫苗后可能有哪些不良反应

接种狂犬病疫苗后24小时内,注射部位可出现红肿、疼痛、发痒,一般不需要处理即可自行缓解;可能有轻度发热、无力、头痛、眩晕、关节痛、肌肉痛、呕吐、腹痛等,一般不需要处理即可自行消退。

少数情况下,出现中度以上发热反应,可先采用物理降温方法,必要时可以使用解热镇痛剂;也可能在接种疫苗后72小时内出现荨麻疹,出现反应时,应及时去医院就诊,给予抗组胺药物治疗。

在极特殊情况下可能出现过敏性休克,一般在注射疫苗后数分钟至数十分钟内发生,表现为快速出现皮肤充血潮红、瘙痒等;接种疫苗后出现上述表现应当尽快到附近具备急救条件的医疗机构接受治疗。

(市卫计委宣传科提供)

公民健康素养 66 条

第五十五条

关注健康信息,能够获取、理解、甄别、应用健康信息。



关注健康信息,能够获取、理解、甄别、应用健康信息。

什么是健康信息

健康信息包括健康档案信息(健康体检、就诊记录)和健康教育信息。要通过电视、网络、报纸等传播渠道获得对疾病、保健等有科学依据的信

息来源。

如何获取健康信息

在医院就诊出院后,将病理等关键资料,建立自己的健康档案,以便就诊、复查时,医生能了解过去史、过敏史等。目前,国家正从社区建立健康档案库。

居民还可以通过正规的网站、微信、报纸等媒体获取健康信息。

如何理解健康信息

对于健康信息存在着许多误区,需要不断学习如何解读。例如,人们常常对转氨酶存在各种错误认识,认为转氨酶升高就是肝炎;转氨酶异常就有传染性;转氨酶水平与肝细胞损害程度呈正比等等。事实上,很多情况下转氨酶水平正常与否,不能代表肝脏功能好坏。

如何甄别健康信息

长相“专业”的伪健康信息在大家手机上并不鲜见。“酸性体质致癌”、“地暖致癌”、“番茄致癌”……各类流言不胜枚举,其中癌症是最受重视的选题,如何防癌的信息可以说是铺天盖地。

伴随着老百姓对自身健康的极度关切和新媒体发展的日新月异,各类健康信息满天飞。然而,当人人都成为健康信息的发布者时,公众如何才能辨别信息的真伪?

一些伪健康信息会通过所谓的

“专家”、“学者”、“电视新闻”来发布,事实上,科学家最信任的信息来源是学术杂志,而不是电视媒体。因此,靠谱的科普文章绝不可能使用电视新闻来证明自己论点。一些科普信息在标题大量使用“爱”“家人”等字样进行道德绑架求转发,或者其他方式吸引眼球,或者在科普知识后以各种方式发布广告信息,这些“科普信息”基本上是伪科学。

目前公众接收到的健康科普信息存在鱼龙混杂、良莠不齐的现象,个别机构或个人以新、奇、特的特点吸引受众,忽视了科学性,一些反科学的知识严重干扰了科学健康知识的普及。伪大师、伪专家,并无科学实证依据的“偏方”“绝招”等信息还依然存在,容易误导公众,损害公众健康。

要关注健康信息,还要善于甄别健康信息。建议从政府的、卫生计生部门、专业机构、官方媒体等正规渠道获取健康信息。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)