

后脖子 肩膀 肚脐 膝盖 脚心

天冷护好五大风口

秋风萧瑟,冷空气频繁来袭,适时添衣便成了保健的重要环节。而一些时髦人士,爱美之意不减,仍然穿着一些露脐装、短腿裤等。事实上,天冷保暖是有重点的,有些虚邪贼风容易侵袭的地方,需要加倍呵护。

那么,哪些地方需要格外注意呢?

颈部的大椎穴。在第七颈椎与第一胸椎棘突之间。简便取法:低头,用指尖摸到后项部颈椎处最高一块骨头的下方凹陷处。

肩部肩井穴。大椎与肩部最高骨连线的中点。

腹部神阙穴。即肚脐正中。

膝部的内外膝眼。在膝盖骨下内、外两侧。

足底涌泉穴。足底前部凹陷处,第二、三趾趾缝端与足跟连线的前1/3处。

中医认为,这几处穴位就像人体的窗户,如果没有关紧,风邪、寒邪最容易从这里乘虚而入。一些对寒冷刺激比较敏感的人,每到秋冬季节,总感觉从这些地方嗖嗖进风,从而常会把这几处捂得严严实实。

如果万一不慎感受风邪,这几个部位同样是治疗的关口。比如,用拇指搓揉大椎穴,四指并拢提、拿肩井穴,或用艾条灸神阙、内外膝眼,用手掌搓揉足底的涌泉,都是祛除风寒行之有效的好方法。

(廖岩)

◆疾病防治



心脑血管病人不宜大笑

中医在养生学中提倡弛张有度,认为五志过极,会损伤相应的脏腑。其中,五志的“喜”,对应的是五脏的“心”。中医认为,喜则气缓,大喜伤心。笑是“喜”的表现,适度的笑有益于身体健康。但有些人笑得过分,会带来不良的后果。

高血压病人,大笑会升高血压,诱发脑溢血。

脑栓塞、脑溢血、蛛网膜下腔出血的病人,在恢复阶段也不可纵声大笑,以防病情复发。

心肌梗死的病人,在急性期或恢复期,也不宜大笑,否则会加重心肌缺血,发生心力衰竭的危险。

胸腔、腹腔、脑、心、血管外科大手术后的病人,一般在5~7天内不能大笑,否则,有导致伤口破裂和出血的危险。

患疝气的病人,经常大笑可使腹腔内压增加,病囊增大,难以回纳,形成嵌顿。

另外,吃东西时大笑,会使食物误入气管或支气管内,造成窒息危及生命。饱餐后也不宜大笑,以免诱发阑尾炎或肠扭转。

(杨文华)

◆诊疗须知

针灸减肥适宜人群

软脂肪块的人士

相对于硬脂肪块来说,针灸减肥更适合减少软脂肪块。脂肪的软硬,通过触摸便可得知。医生认为,硬脂肪块多是自小形成,那是脂肪细胞数量多,单纯的针灸减肥是无法减少脂肪细胞数量的,因此针灸减肥对此类脂肪块作用不大。软脂肪块则是每个脂肪细胞的体积大,对此进行的针灸减肥效果好又快。

腹部肥胖者

以调节为主的针灸减肥方法,对腹部的减肥效果最明显。

单纯性肥胖者

肥胖一般有单纯性肥胖和继发性肥胖之分。单纯性肥胖即是纯粹摄入过多代谢少而引发的肥胖,是通过针灸治疗减掉的。继发性肥胖是由某些疾病引起的肥胖,通过单纯的针灸减肥是无效或是短效的,只有通过疾病本身进行治疗,堵截了肥胖的源头后才能真正达到减肥的目的。

(晓晴)

针灸减肥,24小时见效
无副作用,不反弹
地址:周口军分区医院(医保定点单位)针灸科
电话:13592208703

上海纤秀减肥中心
华灸减肥,绝不反弹,24小时见效
一次减4~8斤,一疗程减12~30斤,前100名只收材料费99元。
地址:兰亭山水四期2^楼403
电话:13839435827

◆中药西药

秋季感冒如何选药



鼻塞、流清鼻涕,常感到脑袋紧紧的、身上还会发冷,这时我们应该注意保暖,避免过劳,喝温水、多休息。必要时还可以在后背上拔拔火罐,喝些红糖生姜水以祛风散寒。如果没有得到及时的处理,患者有可能出现咽喉红肿疼痛、口渴、流浊涕、头痛、身上发热等症状,这时我们可以选择疏散风热的药物,如板蓝根颗粒、桑菊感冒片、银翘解毒片等。

鼻塞症状明显时,可选用含伪麻黄碱或苯丙醇胺的药物;发热、身上酸痛症状明显的,可选用含对乙酰氨基酚或双氯芬酸的药物;呼吸道症状明显的可选用扑尔敏、苯海拉明等抗组胺药物。但这些药物不可长用。

若病情进展比较快或诊治不及时,出现咳嗽、咯黄痰,或全身肌肉骨骼酸痛、疲乏无力、食欲不振,那可能是上呼吸道感染加重或出现了流行性感冒,甚至肺炎,这时一定要去正规的医院就诊,以免延误病情。

(史哲新)

中药配方颗粒有三个优势

现下,中药配方颗粒在临床上应用得越来越多。这种不必煎煮,只需要用热水冲一冲就能服用的中药颗粒是如何制成的呢?它与传统的中药饮片有何不同?

据专家介绍,老百姓所熟知的中药汤剂多为复方,各味药在一定时间的煎煮过程中,发生复杂的物理和化学变化,使得药物之间能相互促进、相互制约,达到增强疗效、缓和药性的目的,充分发挥了中医方剂中各药物的配伍作用。但传统的中药饮片在运输、保存、调配、携带和煎煮上存在着一些缺点,比如称不准、分不匀、复核难、浪费大、卫生差等。中药配方颗粒正是在这种背景下诞生的。

中药配方颗粒是将地道中药材按照传统的炮制工艺进行加工后,提取分离出其有效成分,而后制成的颗粒制剂,临床应用中具有以下优点:

直接冲服,使用简单

服用时根据处方具体要求,将不同小袋颗粒剂一一撕开(此为一日量,需分两次服),倒入一个较大容器里,加80℃~100℃热水200~400毫升,充分搅拌。如果颗粒不能完全溶解,在杯底有沉淀,可在冲泡前先用热水将颗粒浸没,半小时后再添加热水搅拌。

(赵昌)

教你如何自我解除疲劳

解除神经性疲劳	
●进行体育或体力活动	
●脱离工作一段时间	
解除体力疲劳	
●劳逸结合	●均衡饮食
●在医生指导下使用补益药或进行食疗	
解除抑郁性疲劳	
●改变认知与自身行为	
●不做无谓地联想	
●多结交朋友,及时宣泄郁闷	
●多做户外活动	
●秋冬季节多晒太阳	
●培养多种兴趣爱好	●常喝花茶

资料来源:《健康报》 秦迎 编制 新华社发

◆生活提示

影响消化易致结石 浓度越高危害越大 饭后马上喝茶太危险

很多人习惯在饭后马上喝杯茶,认为这样可以促进消化。实际上,这并不是个好习惯,它不仅会导致消化不良,还有可能增加患结石的风险,因此民间也有“饭后喝茶等于喝毒药”的说法。那么,这到底是什么原因呢?

“茶叶中含有鞣酸和茶碱,这两种物质都会影响人体对食物的消化。”专家表示,胃液和肠液是人体消化食物必不可少的,可当鞣酸进入胃肠道后,会抑制它们的分泌,从而导致消化不良。此外,鞣酸还会与肉类、蛋类、豆制品、乳制品等食物中的蛋白质产生凝固作用,形成不易被消化的鞣酸蛋白凝固物。需要特别提醒的是,如果吃的食物当中含有金属元素,如铁、镁等,鞣酸还有可能与它们发生反应,长年累月就可能形成结石。

此外,胃酸偏酸性,而茶水偏碱性,饭后立即喝茶,茶碱不仅会抑制胃酸的分泌,还会稀释胃酸,影响胃酸中蛋白酶的分泌,从而影响消化。有关实验还表明,饭



后饮用15克茶叶冲泡的茶水,会使食物中铁的吸收量降低50%。茶水的浓度越高,对身体的危害越大。

去餐馆吃饭,在饭菜上桌前,人们也不忘要杯茶水。专家提醒说,饭前最好也少喝茶。如果要喝,应该选择菊花茶等淡茶,但切记不能在吃饭过程中喝茶,这样更容易导致消化不良。

那么吃完饭后,我们应该喝点什么呢?专家表示,白开水是最好的饭后饮品,即可清口又不影响消化,饭后过半小时就可以喝一些淡茶了。

(王玉琴)