



# 得病可能是因为这些“窍”不通

## 快来学学这些通“窍”实用招数

人们常说,脑袋开窍了才能聪明。实际上,身体通窍了则无病。人体有九窍,即人体的两眼、两耳、两鼻孔、口、尿道和肛门。平时要多注意保健这些身体上的孔窍,保持畅通无阻。九窍要通,通则无病。

### 眼睛: 闭闭眼、眨眨眼、做温敷

眼睛是用来感知光线的器官,眼睛之所以能视,是因为其他脏腑的精气支持,所以,眼睛与其他器官是密切联系的。

中医认为, 五脏六腑之精气皆注于目, 也就是说, 五脏六腑的精气会上升到眼睛, 眼睛与身体经脉相连通, 如果眼睛过于劳累, 会牵连五脏六腑。

专家也指出, 眼睛是全身疲劳的发源地, 只要它们出现酸痛、发胀、干涩、视力模糊等疲劳问题, 就会产生“疲劳毒素”, 进而侵袭全身, 使全身都“累”。

### 支招——

**闭目养气** 老人常感到气不够用, 特别是呼吸道感染和哮喘患者, 可以闭目静养以培补元气。

**温水敷眼多眨眼** 每天早晨洗脸时, 将双眼浸泡于水中 1~2 分钟, 然后擦洗脸部及

### 支招——

**经常按摩耳朵** 按摩可促进内耳血液循环, 比如按摩耳廓、捏耳垂, 按摩颈后发际两侧凹陷处的风池穴。也可闭目静坐, 将两手食指分别插入两耳孔中, 然后迅速抽出, 如此连续做 10 次。

**多食含锌、铁、钙丰富的食物** 有助于扩张微血管, 改善内耳的血液供应, 防止听力减退。

**避免长时间接触高分贝噪声** 长时间接触高分贝的噪声会损害听毛细胞, 损伤内耳, 从而导致噪声性耳聋。也应避免长时间戴耳机听音乐, 同时尽量将音量调小, 否则会引起听力减退。

### 鼻: 观鼻头、常按摩、少辛辣

鼻子又叫“面王”, 是人体健康的“晴雨表”, 科学家形象地将其称为人体的健康卫士。

鼻子在预报脾胃疾病方面尤其准确。比如鼻头发青, 就说明肝出问题了, 是“肝木乘脾土”的表现, 而且一般会伴有腹痛。因为肝属木, 脾属土, 肝气疏泄太过, 横逆冲犯脾胃, 结果就影响了脾胃的消化功能。这时候

现象是因为大脑缺乏锻炼。只要平时老年人多开口, 勤动嘴, 这种“老糊涂”的现象也就不会出现了。

**勤于交谈** 研究表明, 没有亲密朋友、子女不在身边、参加社会活动少的老年人患病的概率要比勤于交谈的老人大得多, 寿命也会更短。因此, 老年人应多与他人交谈。

**少食多餐** 步入老年, 消化功能和心脏功能都有所减退。如果一次进餐的数量过多, 就会加重消化系统和心脏的负担, 十分不利于健康, 而且容易发胖。所以, 老年人可以每日食 4~5 餐, 每餐吃七八成饱就好。

**齿宜勤叩** 每天早晚起床睡觉前叩齿 36 下, 长期坚持, 可以使牙齿坚固, 不生牙病, 并且可以令精神变得尤为舒畅。而现代科学也认为, 叩齿能促进牙体和牙周组织的血液循环, 增强其抗病能力。

以上小习惯不仅是对嘴巴的锻炼, 还可以促进血液循环, 养心调神, 所以, 老年人要多动嘴。

### 支招——

**口腔溃疡**是现代人的常见病, 也叫口疮, 想要预防口腔溃疡应, 注意保持口腔清洁, 经常用淡盐水漱口, 不要抽烟酗酒, 一定要保证睡眠时间。饮食清淡, 多吃蔬菜, 少食辛辣的刺激性食品, 多吃水果, 多饮水, 以减少口疮发生的机会。可以喝蜂蜜水、葡萄糖水清凉解火, 也可以多吃香蕉、龟苓膏、凉茶、胡萝卜、柚子、黄瓜等清凉下火的东西。保持心情愉快, 避免过度疲劳。

### 排泄口: 多喝水、防痔疮、少油炸

尿道和肛门属于单窍, 尿道是人体排泄液态废物的通道, 肛门是人体排泄固体废物的通道, 两者都是人体重要的排泄器官。保护好这两窍, 才能保持人体的健康。

尿道是从膀胱通向体外的管道, 是人体排泄液态废物的通道。中医认为洗涤用具不洁, 或摄生不慎, 湿热毒邪侵犯下焦, 伤及泌尿生殖系统, 就会出现气血瘀阻、脾肾

亏损等症候, 也就是我们所说的尿道炎。

肛门处易发痔疮等症, 中医认为痔疮是“气滞血瘀, 肝气郁结”所致, 得痔疮的人肝热、实热郁结未得到化解, 致使下腹腔的血液不能回流至心脏, 身虚弱, 就出现痔块脱出, 难以还纳。

### 支招——

**尿道** 水可以消暑利尿, 能冲洗掉尿道中的寄生细菌, 消除感染隐患。所以, 生活中注意多喝水、勤洗澡、勤换内裤。应选择透气好、吸湿性强的棉内裤。常用水清洗外阴和肛门, 注意卫生。

**肛门** 预防痔疮每天要有充分的饮水量, 至少 8~10 杯。晨起饮一杯淡盐水或冷开水, 起到软化粪便的作用, 刺激肠蠕动。

适当增加芝麻油、花生油、菜籽油、玉米油、豆油等植物油的摄入, 多选用富含维生素 B 的食物, 如谷类、豆类、花生、坚果、瘦肉等, 可帮助排泄, 以及多吃产气的食物, 如豆类、薯类、萝卜、洋葱、豆芽、韭菜等, 可刺激肠蠕动, 促进排便。油煎、炸、烤的食物不宜食用, 以免使肠胃“生热上火”。

(据人民网)

## 一周 120 报告

数据来源: 市卫计委 120 急救指挥中心  
采集时间: 2017 年 3 月 23~29 日

出诊原因	人次
交通事故外伤	57
其他类别外伤	54
其他内科系统疾病	53
心血管系统疾病	25
脑血管系统疾病	10
酒精中毒	15
其他	13
妇、产科	4
药物中毒	2
其他五官科疾病	2
儿科	1

**一周提示:** 本周 120 急救共接诊 236 人次。春天是花粉症、桃花癣、丘疹样荨麻疹、颜面部复发性皮炎等皮肤疾病的高发期。清明假期将至, 市民出游时, 有过敏史和敏感性皮肤的人应尽量躲避花粉, 加强个人防护, 防止吸入致敏花粉。

医生提醒, 第一, 有过敏史的人可事先口服抗过敏药物, 且最好能随身携带口罩备用, 并穿着长袖衣物, 避免直接与过敏原接触, 以减少花粉侵入。第二, 外出回家后用清水洗脸, 可将落在脸上的花粉、灰尘洗去, 减少发病的机会。第三, 饮食上也要注意, 不要吃虾、蟹、牛奶等容易过敏的食物。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## 一周病情报告

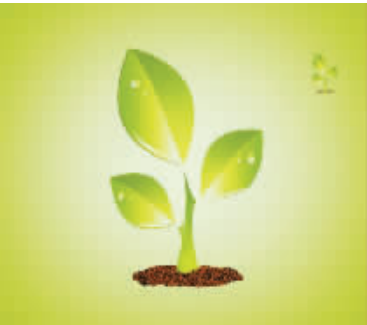
样本采集地: 市中医院  
采集时间: 2017 年 3 月 23~29 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1116
妇、产科	1034
脑病科	910
肝病科	870
皮肤科	652
肺病科	568

**温馨提示:** 清明假期将至, 不少市民偕老携幼去扫墓、踏青、春游。而这时候, 有的人在缅怀先人、放松心情的时候, 也出现了“小状况”, 如皮肤损伤、过敏反应或是水土不服导致的腹泻等。

医生提醒, 首先, 清明时节, 踏青郊游应该带上药物, 以便急时使用。其次, 饮食上需要遵循抗病毒原则, 踏青和祭祀期间应多喝水, 注意摄取充足的维生素和无机盐, 比如小白菜、油菜、胡萝卜、南瓜等。最后, 清明时期出现腹泻的几率也很高, 主要原因是外出时饮食不当或者水土不服等, 所以, 一定要注意饮食卫生。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)



眼周围肌肉, 洗完后用双手轻轻搓揉眼部 20~40 次。每晚临睡前, 用温湿的毛巾敷双眼和额头, 每次 2~5 分钟即可。用经常眨眼的方式来强健眼肌, 闭眼时停留时间略长一些, 用双手轻揉眼睑, 以增加眼球湿润度。

**老人多吃西红柿红枣** 西红柿富含谷胱甘肽及维生素 C 等营养, 取新鲜西红柿, 用开水烫洗去皮后, 每天早晚空腹时吃 1 个; 或做成西红柿鸡蛋汤食用。这些对防治老年性白内障有很好的作用。红枣富含蛋白质、维生素 C 及铁、磷、钙等, 能补血明目、提高视力。

### 耳朵: 好心情、多搓耳、少噪音

耳朵与人体的经脉和穴位密切相连, 耳朵的形态、色泽和纹路的变化都能反映人体的健康状况。可以说, 耳朵是一份完整的人体病历。

中医认为耳尖代表心, 耳垂的经络直通心脏。心脏如果有疾病, 耳朵就会露出马脚。也就是说通过观察耳朵, 我们就能知道心脏是否健康。还比如, 在耳朵上的肺区或支气管穴区域有不同程度凹陷反应, 那么就说明这个人的肺功能较差。

就要用一些泻肝胆和补脾胃的药。如果鼻子发黄, 就说明胸内有寒气, 脾的脏色出现在了脸上。

### 支招——

**鼻外按摩** 此法用左手或右手的拇指与食指, 夹住鼻根两侧并用力向下拉, 由上至下连拉 12 次。这样拉动鼻部, 可促进鼻黏膜的血液循环, 有利于正常分泌鼻黏液。

**鼻内按摩** 将拇指和食指分别伸入左右鼻腔内, 夹住鼻中隔软骨轻轻向下拉若干次。此法既可增加鼻黏膜的抗病能力, 预防感冒和鼻炎, 又能使鼻腔湿润。

**迎香穴按摩** 以左右手的中指或食指指尖按在鼻翼旁的鼻唇沟凹陷处迎香穴若干次。因为按摩此穴既有助于改善局部血液循环, 防治鼻病, 还能防治面部神经麻痹症。

此外, 饮食上应该少吃辛辣刺激性食物, 注意不可经常用手乱挖鼻孔、拔鼻毛与剪鼻毛。

### 口: 多开口、管住嘴、多叩齿

现在, 人们越来越注重养生, 而老年人又占了很大的比例。上了年纪, 人的记忆力、反应速度都有所下降。其实这种“老糊涂”的