



得病可能是因为这些“窍”不通

快来学学这些通“窍”实用招数

支招——

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

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”,科学家形象地将它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,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,身虚体弱,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。常用温水清洗外阴和肛门,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、桃花瓣、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

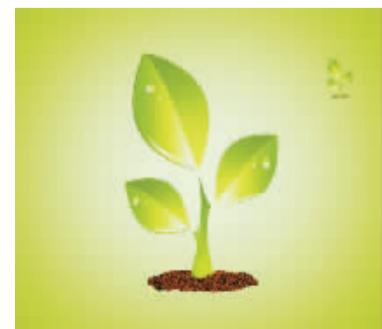
采集时间:2017年3月23~29日

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、放松心情的同时,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,洗完后用双手轻轻揉搓眼部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。心脏如果有了疾病,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。

耳朵: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