

按压拇指缓解咳嗽 捏捏中指醒脑提神

手指上的健康密码 你了解多少

树叶干枯一般是树根缺水，一个人内脏经脉是否健康通常能从手指反映出来。中医认为，手指是人体上肢的末端，气血流注到此而返回，五个手指有6条经脉循行。临床发现，按捏相应手指可缓解或消除对应经脉或脏腑系统病变及症状。

呼吸系统：按捏拇指。拇指为肺经循行部位，拇指第一节（即末端）肥大、根部缩小，可能是肺经有病变。肺主气，司呼吸，上通喉咙，开窍于鼻，拇指异常变化为肺气不足，这类人群易患感冒、咳嗽等呼吸系统疾病。少商穴（位于拇指末节桡侧，指甲根角侧上方）是肺经精气传达到大肠的起始点，按捏拇指能够有效地缓解咳嗽、扁桃体炎等肺病症状。

消化系统：按捏食指。食指为大肠经循行部位，大肠上接小肠，下通肛门，有吸收水分、排泄粪便的功能。手阳明大肠经起于商阳穴，为手阳明大肠经的井穴（穴位均位于手指或足趾的末端处）。经常按揉食指末节桡侧的商阳穴可以缓解便秘、腹胀、易疲劳、感冒（肺和大肠相表里）、耳聋、齿痛、咽喉肿痛等问题。

循环系统：按捏中指。中指为厥阴经循行部位，反映心包经和肝经的病变。心包为心脏的外包膜，主血脉、神志。若中指苍白、细小、弯曲、指节漏缝，提示心血管功能差或贫血。若中指掌关节横纹增多，出现青筋，与生活不规律有关，提示精神情志异常（如失眠、多梦、健忘等），或提示可能出现脑动脉硬化（中风等）。临床心脏病的急救多用中冲穴（位于中指末端最高点）催醒，日常有心律不齐、心慌心跳等情况可刺激此穴。有心慌时，可用拇指指腹按压中冲穴，力度要适中，每次5分钟，每日2次。另外，中冲对疼痛较为敏感，困倦时揉捏此穴，还能醒脑提神。

神经、内分泌系统：按捏无名指。无名指为少阳经循行部位，反映三焦经及胆经的病变。三焦主全身之气机和水液代谢，胆有助消化和主决断的功能。无名指若弯曲、横纹增多，多提示内分泌失调，表现为全身有莫名不适感，容易疲倦乏力、精神不振。无名指上的关冲穴（位于无名指末节尺侧）是三焦经的首穴，是急救穴之一，主要功效为泻热开窍、清利喉舌、活血通络，主治头面部疾病、脑血管病、热病、小儿消化不良等，经常刮无名指可治疗以上病证。

泌尿系统：按捏小指。小指为太阳经和少阴经循行部位，可以反映心和小肠、肾和膀胱的病变。肾主生长发育和生殖，主骨藏精。小指长、粗、直，提示先天肾精充足，生殖机能强；小指短、细、弯曲，提示有肾气不足、腰酸痛、精力减退、易疲劳等问题，重者头晕目眩、生殖功能减退。小指中的少泽穴（位于小指末节尺侧）有调整局部气血运行，使经脉里的水流动起来的作用，还可温经通乳。临床治疗热症，通常采用少泽穴刺血的方法，平时若有咽喉痛、发烧、牙龈肿痛等不适，可按摩此穴。
（据《生命时报》）

冬季上火 大多是饮食不当

应多喝水少进补

冬季温度低、气候干燥，很多人容易上火。中医专家万丽玲说，从中医角度讲，冬季上火，多是由于饮食不当所致。

冬季阳气内敛，人体处于关闭状态，皮肤气孔紧缩，活动量减少。加上冬季饮食多为火锅、羊肉等肥甘厚味的食物，多余的热量发散不出去，容易出现口腔溃疡、脸上冒痘、大便不通、咽喉肿痛等上火表现。上火分为实火和虚火，冬季上火一般为实火，多是体内邪火炽盛而引起的实热证，患者多属于湿热体质，表现为口唇起泡疹、长痘痘、咽喉痛、口干舌燥、大便干结等。虚火旺盛的患者一般属于阴虚体质，由于阴液亏虚，无力制约阳气，而表现出阳气偏盛的虚热状态。临床表现为五心烦热、口干不欲饮、耳鸣、眼睛干涩、头晕、睡不好觉、干咳等。

由于饮食不当是导致冬季上火的重要原因，因此要学会饮食调理。给大家介绍几种“灭火”方法：

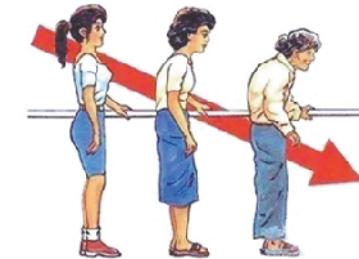
1.每周喝2~3次银耳莲子汤、银耳百合汤或绿豆汤，天气若过于干燥，还可以吃些梨、莲藕、芋头，以润燥降火。

2.随着社会发展，人们的食谱发生了变化，体质随之改变。古人吃肉比较少，入冬后需要进补，而现代人普遍营养过剩，如果继续按照古人的进补方式很容易就补过头了，出现上火症状。冬令进补，可以适当吃些羊肉萝卜汤，白萝卜是凉性的，羊肉是温补的，这样综合就不偏不倚，既能起到补的作用，而且不上火。

3.如果是阴虚火旺则需要采取滋阴降火的方法，六味地黄丸可以滋肾阴，萝卜、海带、淮山药、银耳等食材都有不同程度的养阴作用，可以适当炖汤喝。如果已经出现了阴虚症状，最好请中医师辨证体质后调理。

另外，天冷时，人的食欲大增，自制力较差者不自觉地吃很多，以至于超出脾胃运化的能力，随着积攒增多也会导致上火。这种情况，通过清淡饮食、多喝水、多吃蔬果等办法就可快速缓解。

需要提醒的是，上火时不建议自行吃清热解毒的药物，例如金银花、薄荷、黄连等，这些药物寒性较大，不清楚自身的体质下贸然使用，反而会损伤阴精或阳气，导致阴阳平衡失调，使机体抗病能力下降。
（杨萌）



人老就会变矮？

71岁的谢祝荣日前向医生讲述自己的困惑，这些年，他的身高一直在缩水，就连原本与他身高差不多的老伴，在个头上都要超越他了。

人老后就会变矮吗？在专家看来，“身高缩水”绝非自然规律，即便人过百岁，身高和身材都是可以维持很好的。

不吃荤菜3年矮20厘米

70多岁的李奶奶也遭遇了身高“缩水”的烦恼。短短3年内，她比原来的自己矮了20厘米。原来，这些年，李奶奶只吃素菜不吃荤菜，导致骨密度明显减少。骨科专家介绍说，步入老年，身体内各个器官功能都会随之退化，骨质疏松也悄然发生，若饮食结构不合理，只吃素菜不吃荤菜导致营养成分不均衡，更会加速骨质疏松。

给孙女背包包压驼了背

一些不良习惯、姿势也会导致身高“缩水”。比如驼背、扭曲站姿、“葛优瘫”等错误的姿势一旦形成习惯，都会在无形中影响身高。另外，老年人由于身体的退行性变化，肌肉和骨骼的功能都会减弱，经常负重或许会加重驼背情况。68岁的汤大爷每天要去接送孙女上学放学，一路上都帮孙女背书包，路上还要顺路买点水果和菜。有一次，他在背着手走路时不小心摔倒，造成了骨折。住院后，医生告诉他，经常负重会加速驼背，而驼背的人喜欢背着手走路。而背着手走路时，双臂就失去了调节身体平衡的作用，人就更容易发生摔倒。

“吃动平衡”留住身高

专家建议，为了留住身高，平时应“吃动平衡”。

每天吃二两肉。经常吃素的人为了预防骨质疏松，建议每天吃二两肉。

适量多吃含钙食物。老年人应适度补钙，多吃虾皮、海带、大豆等含钙量高的食物；在补钙的同时配以丰富的维生素，尤其是维生素D。

泡伸筋草茶。伸筋草有舒筋活络、祛风散寒、除湿消肿的作用，对老年人骨质疏松、四肢软弱无力等常见问题有很好的缓解和调理效果。老年人可常用伸筋草泡茶喝。

坚持倒走。倒走时要挺直腰身或略向后仰，能使脊椎和腰背部肌肉得到充分活动，从而缓解因驼背带来的各种不适。要提醒的是，倒走要选择安全的地方。平时，还可练习撑墙运动。面对墙距离30~50厘米远站立，两手撑墙；腹部尽量贴墙，然后再将腰部往后挺，坚持20秒，重复做10遍。贴墙时吸气，挺腰时吐气。

（据《快乐老人报》）