



按压拇指缓解咳嗽 揉捏中指醒脑提神

## 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,按压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:** 按压拇指。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(位于拇指末端桡侧,指甲根角侧上方)是肺经精气传达到大肠的起始点,按压拇指能够有效地缓解咳嗽、扁桃体炎等肺病症状。

**消化系统:** 按压食指。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:** 按压中指。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:** 按压无名指。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:** 按压小指。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,多余的热量散发不出去,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:

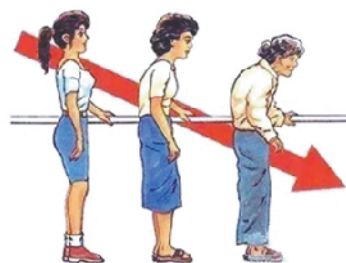
1.每周喝2~3次银耳莲子汤、银耳百合汤或绿豆汤,天气若过于干燥,还可以吃些梨、莲藕、芋头,以润燥降火。

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,这样一综合就不偏不倚,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,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。

### 给孙女背书包压驼了背

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。

泡伸筋草茶喝。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》)

