

传统医疗

推拿之道

腹部揉一揉
健康又长寿

按摩的优点非常之多,简单易学,而且操作起来比较方便,放松身体的同时可以起到保健作用。我们常按的部位可能就是脚部、腰部和颈部,其实还有一个部位,我们应该好好重视,那就是腹部。中医专家指出:按摩腹部对健康是很有利的,经常按摩腹部能让你更加长寿。

其实,腹部按摩在我国历史悠久。《黄帝内经》记载:“腹部按摩,养生一诀。”名医孙思邈也曾写道:“腹宜常摩,可祛百病。”医学宝典和中医名家早就已经提出这个养生妙法了。可是,要怎么按摩自己的腹部才能起到相应的养生作用呢?

按摩有拿捏、按揉等手法,建议可用手掌的大鱼际来按摩缺盆穴,同时用手指按摩肩井穴。按摩时一定要轻柔,力量要适中,以舒适为主,不要用力过猛,否则可能会损伤到肌肉组织。这种操作每天只需做一次,一般选在晚上比较好,时间不要超过半小时。另外,养生专家强调,在操作之前,配合一些热疗法,效果会更好。

如用热毛巾敷,对肩部进行淋浴、泡脚等,时间也不要过长,20分钟足矣。还可以配合进行一些肩臂的活动,如扩胸运动、上举或托举动作、头部上昂轻转、牵抖肩臂(需家人配合)等,但动作一定要轻柔,三五次即可。按摩后要注意适当休息,避免寒凉刺激,更不要再度损伤。

中医养生专家特别提醒,按摩这种外治法也有禁忌。如心、肺、肾等重要脏器功能有严重损害的,患有皮肤病、传染性疾病、精神病、肿瘤、骨折、外伤、烧伤的都需要小心。选用正确的中医按摩手法按摩会收到意想不到的结果。(凤凰)

秋冬换季
7招拒绝感冒

1. 空气流通

最好在早、中、晚各开窗通风3次,每次15分钟为宜,既保持了室内空气清新,又抑制了细菌滋生。

2. 晚上关窗

晚上睡觉的时候一定要关窗,夜晚温度低,冷风侵袭很容易引起哮喘等疾病。

3. 规律作息

很多人在夏天睡得晚,作息不规律,若延续到秋季,容易造成抵抗力下降。所以在季节交替期要保证规律的作息和生活节律,早点上床睡觉,适当延长睡眠时间,同时多喝水。

4. 均衡营养

天气转凉后,人们会食欲大增,在干燥季节要多吃些滋润肺多酸的食物,如银耳、梨、藕、葡萄、苹果等,少吃辛辣食物,适当“贴秋膘”。

5. 适度锻炼

天气转凉后,运动的人多了起来,登山、步行、打太极都是抗寒的锻炼项目,还可以提高身体免疫力。

6. 按摩头部

如果是风寒引起的感冒,按摩头部能起到有效的治疗作用。具体方法是找到百会、风府、风池、天柱等穴,按压50次,早晚各一次。喝姜汤也适于初期患风寒感冒的患者。

7. 早晚穿衣

老人、小孩和一些体质较弱、抵抗力较差的人,在早晚出门时一定要带一件外套。(季冀)

男人:选对中草药
远离亚健康

远离亚健康其实并不难,日常生活中,一些中草药能很好地帮助男性调理身体,保持健康。

青春期男孩
祛湿热用茯苓、白茅根

青春期的男性最常出现的问题就是长痤疮、爱上火。有调查指出,98%的男性在青春期都会受到“青春痘”的困扰。此时,男性体内雄激素分泌水平增高、皮脂分泌活跃,加上求学阶段精神压力较大,容易生活不规律,因此更易发生痤疮、上火。

痤疮多由肺经热盛或脾胃湿热引起。因此,专家推荐了茯苓和白茅根两味中草药。茯苓药性平和,能起到利尿、去湿、健脾的作用,而且不伤正气,可每日用10克泡水饮用,

或与猪苓、泽泻等煎水服用。白茅根能清肺胃之热,还有凉血、清热生津的功效,建议直接泡水饮用。

中年男人
解毒用葛根、白芍

30~55岁的中年男性,工作和生活压力都很大,忙于应酬,经常熬夜、喝酒。如果不注意调养,容易出现高血压、高血脂、高血糖和心脑血管疾病。

专家首先推荐了有解毒功效的葛根。据《本草纲目》记载,葛根性凉、气平、味甘,具清热、降火、排毒的功效。现代医学研究也表明,葛根中的异黄酮类化合物葛根素,对高血压、高血脂、高血糖和心脑血管疾病有一定疗效,可煎汤或捣汁加进米汤服用。

白芍和柴胡都有疏肝的作用,经常饮酒的人可以选择这两味中草药泡水饮用,还可以加上枳实、甘草煎水服用,可使气血调和、阳气外达。

老年男人
补肾选虫草、黄芪

男性上了年纪,多会出现肝肾不足所致的肾虚腰痛、头晕耳鸣等症状。专家推荐了一些补肾的中药。一是冬虫夏草、山萸肉、人参、黄芪、山药,有补益肾中精气的作用。二是鹿茸、杜仲、川断、桑寄生等,可以温助肾阳,还有较好的强筋骨、去腰疼的功效。三是熟地、桑葚、枸杞子,能滋阴补肾、清泻虚热。这几类药物也可分别用水煎服用,或者泡水饮用。

(新新)

怪病探秘

口干眼涩 当心患上干燥综合征

免疫系统出问题惹病上身

徐女士今年48岁,除了一直口干眼涩外,肩膀也经常疼,原以为是天干、喝水少引起的,也就没有在意。她没想到前两天吃米饭时没有水竟咽不下去,看电视感动得一塌糊涂,眼睛又红又胀,可就是流不出眼泪。徐女士到医院检查,被确诊为干燥综合征。

“这种病是人体自身的免疫系统出现异常,对体内的腺体进行侵蚀破坏,使得腺体失去了分泌功能。”河科大二附院风湿免疫科主任邓昊表示,干燥综合征是一种全身性的免疫性疾病,以侵犯唾液腺和泪腺为主,多发于中老年女性人群,临床主要表现为眼睛干痒、流不出泪、口干、龋齿等,严重时损害人体其他系统,如呼吸系统、泌尿系统、神经系统等。

该病分原发性和继发性。邓医生指出,原发性干燥综合征即单纯性干燥综合征,继发性干燥综合征则容易合并其他疾病,对人体健康危害较大。



症状多样 早诊断早治疗

由于干燥综合征可以危害人体多个系统,所以临床症状表现也呈多样化,尤其是有些患者,在疾病早期没有明显的症状,口干、眼干也常常被忽视,通常到了病情加重、危害内脏器官时才引起警觉,这时往往错过了治疗的最佳时机。

邓医生提醒,患者如果出现口

干症状且持续3个月以上,或吞咽干性食物困难、少泪或无泪、牙齿变黑且成片脱落、不明原因的肝功能异常及白细胞降低等症状,一定要到医院作详细检查,以便早发现早治疗。

积极预防 注意生活细节很重要
干燥综合征对健康危害较大,平时应注意预防,多注意一些生活

细节。

邓医生指出,在日常生活中,要注意保护眼睛,避免长时间看书、看电视和用电脑;注意饮食均衡,少吃刺激性食物,戒烟戒酒,多喝水;加强体育锻炼,注意口腔卫生,保持乐观的心态,并积极治疗已患有的自身免疫性疾病,如红斑狼疮、类风湿关节炎等,以减少干燥综合征的发生。

邓医生提醒干燥综合征患者,不要过分担忧,只要遵医嘱规范治疗,口干眼干的症状一般都会得到有效控制。

“近几个月,我总感觉口眼干燥发痒,有时一天喝十几杯水也不管用,原以为是天气干燥造成的,谁知前几天去检查,医生说我患的是干燥综合征,我怎么会得了这么一个怪病?”徐女士说起自己的病情一脸沮丧。

邓医生表示,干燥综合征是一种少见的自身免疫性疾病,目前治疗上没有什么特效药,但只要患者了解其临床症状,早发现早治疗,除合并严重的其他系统病变或内脏损害外,一般治疗效果都比较理想。(洛晚)

老年保健

老人服药
应从小剂量开始

老年人用药时要做到“四要、三注意、二不要”,即要遵医嘱服药、要告知医生所用药物、要保存看病资料等、要定期检查,注意药物的相互作用、注意身体的变化、注意饮食的选择,不要自行改药、不要道听途说、不要错把保健品当药物。

年纪大的人难免有个小病小灾,但很多老年人急于康复,常常不按照医嘱,擅自增加服药剂量和次数,引来了本不该有的副作用。而对于脏器功能逐渐减退的老年人来说,用药时更要“以少为贵”。

1. 剂量要减少

俗话说:“病来如山倒,病去如抽丝。”药物发挥疗效也需要一个过程。而且,比起年轻时,老年人消化功能减退,吸收药物可能变慢;肝药酶的活性逐渐降低,使他们对药物的敏感性增强,易发生不良反应;肾脏的排泄功能减退,更容易蓄积中毒。以上情况都提示老年人用药应因人而异,从小剂量开始,根据年龄、性别、体重、患病程度等调整用药方案。

2. 品种少而精

老年人记忆力下降,可能无意识地误服、漏服或多服药物,若



用药品种过多,更容易出现这些情况。

3. 用药应适度

老年人对疾病的治疗也不宜过度,有时过度治疗可能比疾病本身

危险性更大。例如,老年人高血压大多伴有动脉粥样硬化,血压降至135/85毫米汞柱左右即可,血压太低可能诱发脑卒中。

(劳人)