

强肾、护嗓、缓咳喘……

小妙招为健康“护航”

生活当中,我们难免会碰到各种琐碎小难题。掌握一些健康生活的小窍门,也许就可以让生活难题迎刃而解了。来看小编的整理吧!

缓解咳喘 按压两穴

秋冬季节是呼吸系统疾病多发季,常见症状有咳嗽、哮喘等。除了对导致咳嗽、哮喘的原发肺系疾病进行治疗,中医还可通过外治法改善咳喘症状。其中,丰隆穴和鱼际穴就是针对咳嗽和哮喘的“克星”。

丰隆穴为足阳明胃经穴位,足阳明胃经联系的脏腑器官有口唇、喉咙等,且其络脉更是向下联络喉咙和咽峡,可治疗经脉循行部位的病症,能舒张支气管,达到祛痰止咳的功效。鱼际穴为手太阴肺经穴,哮喘等作为肺系疾病的症状,临床常选鱼际穴辅助治疗。

怎么用这两个穴位改善咳喘症状呢? 1.按揉:用拇指指腹在穴位处用力向下按压,并配合左右按揉,以有酸胀感为度。按揉时,拇指要微微弯曲,并且要稍稍用力气保持微曲状态,避免按揉时间长或发力不当造成拇指损伤。每天按揉 2~3 分钟。2.刮痧:充分暴露两个穴位,在皮肤上均匀涂上刮痧油或凡士林,手持刮痧板与皮肤呈 45 度角倾斜向下刮(始终一个方向,切忌来回刮),先以轻、慢为主,等适应后,操作可逐步加重、加快,以自己能耐受为度,刮到出痧为止。3.艾灸:用艾条对着穴位温和灸 20~30 分钟,一天一次。

嗓子不适 揉揉大拇指

随着天气逐渐变得干燥,不少人都有咳嗽、咽喉肿痛等嗓子不舒服的症状。如果症状比较轻,可在规范治疗及服用药物的基础上,配合穴位按摩辅助治疗。中医认为,缓解嗓子不舒服,可从“手”切入。

古籍《灵枢本输》记载:少商穴是手太阴肺经上的重要经穴,是肺经之井穴(均位于手指或足趾的末端处,指各经脉之气由此而起),有清肺止痛的功效。因

此,此穴对于因肺失肃降所致的咳嗽、咽喉肿痛等问题,都有不错的缓解和调理作用。

取穴:少商位于大拇指外侧,距离指甲角大约 0.1 寸处。

具体方法:按摩时,先用指甲尖对准少商穴轻掐 10 秒左右,然后用指肚按揉 1~3 分钟。也可用筷子、笔头等有圆头的物品进行点按。

直腿坐 强腰肾

腰连接着身体上下两部分,是人体的“中流砥柱”。然而,以车代步、缺乏锻炼等不健康的生活方式,正在逐渐“压弯”我们原本挺拔的腰部。

从中医的角度来说,人的腰部有一条隐形的“腰带”叫带脉,它能“总束诸脉”,像绳子一样约束着上下走行的其他经络,从而加强经脉之间的联系。因此,腰部强健,有助于健运腰腹和下肢,主宰一身活动之职。此外,中医常说“腰为肾之府”、“命意源头在腰隙”,腰不好会直接影响肾的健康,出现腰膝酸软、精力不济、疲乏健忘等肾虚的表现。

我们不妨通过一些日常生活中的小锻炼,强腰固肾,比如“直腿坐”练习。这个方法源自传统的太极松腰法,能帮助拉伸腰部肌肉,放松腰椎及其周围的韧带,促进带脉附近的经络气血运行,使腰部活动更加灵活、轻松。练习时可坐在铺有薄褥子的硬板床上,先调整呼吸,两眼微闭,下颌微收;两腿尽量伸直,两脚并拢,脚尖竖起来;身体微前倾,躯干和大腿之间最好呈略小于 90 度的姿势。接着,跟随呼吸调整腰部,深吸气时腰部向后突出,有向后放松的感觉;呼气时收回腰部,同时骨盆向两侧张开,骶尾部向后突出。深呼吸的同时,会阴部可以同时一紧一松,脚尖跟着一跷一点,可加强会阴部力量,帮助大腿根部的肌肉群放松,增强锻炼效果。

有脊椎外伤、强直性脊椎炎、



腰椎间盘突出等疾病,以及高血压、脑血管病等患者不宜盲目练习,最好听从医生指导。

三个测试 预警中风

“山雨欲来风满楼”,脑卒中(又称中风)也一样,发作前会发出一些预警信号。如果能及时发现,科学应对,就可能“逃过一劫”。在此,为大家推荐三个测试,有助提前发现中风发作的蛛丝马迹。

“120”镜面测试。脑干是生命活动的中枢,呼吸、心跳、循环等都由它控制,如果脑干出现损伤,即使是轻微中风都可能出现严重症状。患者可对着镜子做“120”测试,检查脑干是否受损。具体方法:对照镜子,看 1 张脸是否对称,口角有无歪斜,鼓嘴是否漏气,龇牙对称吗? 查 2 只胳膊,

平行举起,单侧是否无力,会不会出现上肢逐渐下垂、掌心向内问题。0(聆)听语言,言语是否不清,表达困难与否,说话音调是否变低。

闭目难立试验。该测试主要检查的是小脑是否有受损表现,小脑主要管控我们的平衡能力,如果小脑发生梗塞,闭目站立就很难保持平衡。具体方法:检查时,双足并拢站立,双手向前平伸,先睁眼后闭眼,睁眼和闭眼时出现摇摆或跌倒,应考虑小脑发生梗塞。

小脑发生中风还有几个症状,比如头晕。这类头晕与高血压头晕不同,后者往往表现为持续性头晕,同时伴有头昏脑胀、头疼等表现;小脑中风前发生的头晕,往往与体位改变有一定关系,体位改变时头晕加重,稳定后头晕消失,以一过性眩晕为主。小

脑中风还可表现为走不直,像酒喝多了一样;手没准,用筷子夹东西,越接近目标越不准。

轻瘫试验。该试验分为上肢和下肢,可测试大脑是否有受损表现。上肢平伸试验具体方法:双上肢平举,掌心向下,坚持 30 秒,轻瘫上肢会逐渐下垂、掌心向内。下肢轻瘫试验:平躺,双侧膝关节屈曲成直角,坚持 30 秒,轻瘫侧小腿逐渐下落。若试验中,有一侧肢体无意识地慢慢下垂,则证明该测试呈阳性。

如果有以上问题,并伴有一些相关症状,比如突然健忘、张嘴就说错、命名性失语、视野缺损、看东西重影、不敢下楼、手麻、脸麻、两侧脸感觉不对称、四肢没劲、突然出现反复呛咳,建议及时就医。

(综合)

秋季养生,“收”好四处

秋天天气转凉,自然界进入“阳消阴长”的过渡阶段。相应地,人体脏腑也随自然变化——阳气内收,此时不应让身体有太多消耗。中南大学湘雅医院中西医结合科副主任医师戴幸平说,秋季养生重在一个“收”字。

饮食:收敛肺气。饮食宜“收”是指少吃辛辣发散之品,如辣椒、生姜、肉桂、花椒等;同时,忌食煎炸烧烤等肥甘厚腻之品,

否则易生湿热,损伤脾胃,助“燥”为虐,加重秋燥。秋宜少辛多酸,可多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物,也可多吃白色食物,如百合、莲子、荸荠、杏仁、白萝卜、莲藕、山药、梨子、银耳等甘凉濡润之品。老年人往往易气阴亏虚,应忌食大热大补之品,可适当服用六味地黄丸,亦可选择麦冬、百合、沙参等养阴润肺之品;痰湿较重者应清淡饮食,勿食油腻;有

呼吸系统慢性病、皮肤病的人,应忌食鱼虾、螃蟹等;胃部偏寒的人应忌食生冷,注意胃部保暖。

运动:收敛强度。秋季的早晚凉意很明显,锻炼时一般出汗较多,稍不注意就会受凉感冒。这个季节,人体阴精阳气正处在收敛内养阶段,因此,运动量不宜过大,以舒缓柔和为佳,防止出汗过多,阳气耗损。运动宜“收”,最好选择轻松平缓、活动量不大的

项目,比如健步走、瑜伽、打太极拳、做八段锦等。

心情:收敛情绪。中医认为,秋在五脏对应于肺,肺在志为悲,所以秋季要尽量“收”好心情,做到内心平静、神志安宁、情绪舒畅,切忌悲忧伤感,否则容易损伤肺气。中医有“常笑宣肺”之说,经常笑一笑,能扩张胸廓,有助宣发肺气,调节情绪。

作息:收敛睡眠。从立秋开

始,应该改变作息习惯,尽量早睡,尤其是高血压患者,属于中医所说的“阳有余而阴不足”,所以一定要早睡觉,这样可借助自然规律平衡血压。睡眠姿势可选择侧卧为主,尽量不要张口呼吸,以助秋季养收之道。中医认为,一天中养肺的最佳时间是早上 7~9 点,早起的朋友们可以选择慢跑、打太极拳、八段锦等有氧运动,能强健肺脏功能。(综合)