

刮痧有禁忌：“大红大紫”未必好

提起刮痧,很多人都体验过,但是很多人因为不注意一些刮痧禁忌,往往导致走入误区。选择刮痧要注意以下这些情况。

刮痧不能包治百病。刮痧可以扩张毛细血管,促进血液循环,有3种病症比较适合刮痧治疗:一是风寒导致的颈肩部不

适,二是风寒痹症所导致的后背酸痛,三是感冒、中暑、消化不良等也可以刮痧,但是必须严格按照要求来操作,最好找专业人士进行。

虽然刮痧对很多病症都有立竿见影之效。但是刮痧也是有讲究的。夏季刮痧时,应避免空调和风

扇直吹刮拭部位;刮出痧后30分钟内最好不要洗澡,尤其是凉水澡;前一次刮痧部位的痧斑未退之前,不宜在原处再次刮拭,再次刮痧时间需间隔3~6天;刮出痧后,最好喝一杯温开水,休息15~20分钟;空腹、过度疲劳患者,身体瘦弱、皮肤失去弹力者,施

治局部肿痛、疮疡、溃烂或肿瘤患者,患有心脏病,水肿的患者,血友病,出血性紫癜和其他出血性疾病者都不宜刮痧治疗。

勿要片面追求出痧的颜色。值得注意的是,很多人以为刮痧一定是感觉到疼痛难忍、刮到“大红大紫”才是最高境界。

其实这是错误的,刮痧并非愈痛愈有效,也不是刮得又黑又紫才好。一般刮拭部位出痧后呈现微红色或紫红色就可以停止。刮痧部位、力道等若掌握不当,片面追求出痧的颜色,不仅无效,还可能导致皮下浅层的血管网破裂。

刮痧方法不对,可能会发生微小血栓,甚至引起皮肤坏死。如果血红蛋白被大量吸入血液,一旦堵塞肾小管还会导致肾损伤,甚至急性肾衰竭。因此如果要刮痧还是最好到正规的中医医疗机构就诊。

(据《中国中医药报》)

艾叶泡脚去除黑眼圈

中医认为,艾叶味辛、苦,性温,具有温经止血,散寒止痛,安胎、降湿杀虫的功效,我们常常通过一些方法把它做成艾条、艾绒等使用,但其实用它来泡脚,不仅可以散寒止痛,温经止血,还能有效去除体内虚火导致的黑眼圈。

可以取艾叶一小把,煮水后泡脚。如果艾叶不好找也可以用纯艾叶做

成的清艾条,取1/4撕碎后放入泡脚桶里,用滚开的水冲泡一会儿。等艾叶泡开后,再兑入一些温水泡脚,泡到全身微微出汗即可。一般要连泡数次,约2~3天后即可有效。

需要注意的是,我们用艾叶水泡脚时,要注意别吃寒凉的食物,注意休息,多喝温开水。还可在用艾叶水泡脚的同时喝一杯生姜红枣水。坚持一

段时间后,由体内虚火引起的黑眼圈就会明显好转。

想要效果更快,还可以用艾条,灸肝腧、肾腧、三阴交、太溪、足三里这五个穴位,它们都是滋补肝肾,提高免疫力的穴位。每天在这五处按摩、艾灸各5分钟即可,10天为一个疗程,中午11时灸效果最佳。

(据《健康时报》)

感冒多喝水4个好处

感冒时最常听到的一句叮嘱就是“多喝水”,这其实是有一定道理的:1.加速新陈代谢,使尿量增加,加快毒素的排出;2.对于伴有发热症状的人,多喝水能经由汗液的蒸发或小便

的排泄散热,使体温降低,有利于缓解发热症状;3.补充因呕吐、腹泻而造成的水分消耗,利于身体恢复;4.保持口腔、鼻黏膜的湿润,一定程度上阻止感冒病菌的入侵,缓解感冒带来的

不适症状。所以,感冒时要保持饮水量的充足,应间断性饮用,每次200~300毫升,小口缓慢喝下,这样既能保持身体电解质的平衡,又不会对肾脏造成负担。

(据《生命时报》)

中国女子肛肠协会委员在五洲医院开展肛肠义诊活动

应广大肛肠疾病患者强烈要求,为满足众多患者的实际需求,中国女子肛肠协会及本地肛肠专家,在五洲医院义诊时间延续至4月10日。期间免专家预约费、咨询费、会诊费、检查诊断费。

专家采用目前最先进电子镜检查诊断快速确诊,先进微创仪器无刀除痔。主要为多数肛肠患者选择保守治疗,结合特色的中医非遗保密技术配方,对70余类肛肠疾病,实现“痔疮不开刀,用药就能好”!让饱受肛肠疾病折磨的病患在不影响正常生活、工作、学习的情况下解除难言之隐。五洲医院咨询电话:0471-3485397

痰火盛少吃黏腻食物

中医说:“百病皆由痰作祟”。在中医里,痰是邪物,对我们人体百害而无一利。它是人体水液代谢障碍所形成的病理产物,其性质黏稠,与肺、脾、肾密切相关,可分为有形之痰和无形之痰,有形之痰即日常可见、有形的痰液、痰核;无形之痰即看不见、摸不着的病理物质,如引起痴呆、癫狂的东西。

“痰”性黏稠,“火”属热,可动可聚,因此,痰火可以流动或停滞在身体的任何地方,内到五脏六腑,

外到四肢皮肤。痰火停留在不同部位,便会形成不同的症状,比如停留在面部,皮肤就会暗沉发黄、有粉刺、痤疮等;停留在五脏六腑及相关经络时,可见口干口苦、易躁易怒、忧郁多思、记忆力减退、失眠多梦、食欲减退、反酸、嗝气等一系列症状。而饮食不节、偏嗜黏腻辛辣、作息不规律、生活压力大等是痰火的诱因。

过于黏腻的食物会阻碍脾胃对食物的吸收和运输能力,进而生出“痰”来在人体作祟,“痰”瘀积久

了便生为“痰火”,对本身就是痰火体质的人来说便是雪上加霜。因此,有上述症状的人更要少吃黏腻的食物,如肥肉、动物油、汤圆、糯米糍、粽子、糍粑、啤酒、白酒等。

即使是健康人,日常吃这些黏腻食物时,也建议与一些可促进消化及排泄的食物同食,万一出现不适感,如腹部胀痛、恶心欲呕、反酸嗝气等,可按揉中脘穴、按压足三里、大陵穴或适当掐按四缝穴。若症状严重,应及时就医。

(据《生命时报》)

春季吃菠菜有什么好处?

菠菜是春季的应季蔬菜,营养丰富,菠菜茎叶柔软滑嫩、味美色鲜,含有丰富维生素C、胡萝卜素、蛋白质,以及铁、钙、磷等矿物质。除鲜菜食用外,还可脱水制干和速冻。那么,春季吃菠菜有什么好处?

促消化 菠菜中所含的酶能促进胃液和胰腺的分泌,有助于食物消化和营养的吸收。此外,菠菜中所含的膳食纤维可促进胃肠蠕动,加快大便的排出,对便秘、痔疮出血等有很好的疗效。

抗衰老菠菜提取物具

有促进培养细胞增殖的作用,能抗衰老。我国民间以菠菜汁洗脸,可清洁皮肤,减皱祛斑,使皮肤光洁。

保护眼睛 菠菜含有胡萝卜素,在人体内会转化成维生素A,有助于维持正常视力和上皮细胞的健康。菠菜中的蛋白质、维生素B2及铁、磷等无机盐含量也较许多蔬菜高,这些成分对眼睛具有保健作用。

补血美容 菠菜含有丰富的蛋白质和多种维生素,可以促进生长发育,使气血旺盛、精力充沛、头发

亮泽、皮肤白净。菠菜所含铁对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用。

促进胎儿发育 菠菜中含有叶酸,叶酸对孕妇非常重要,能促进胎儿的正常生长发育,预防胎儿神经系统的缺陷。因此菠菜是非常适合孕妇食用的蔬菜。

预防老年痴呆 菠菜含有大量抗氧化剂,有助于防止大脑老化,预防老年痴呆。菠菜中的酸类、微量元素等物质能促进新陈代谢,还可降低中风发生的几率。(据《齐鲁晚报》)

<h1>分类广告</h1> <p>收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ订稿:1169657700</p> <p>声明公告 遗失声明 注销公告 通知启事</p>		<h1>声明·公告</h1> <p>广告刊登热线 0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室</p>		 <p>微信办理</p>
<h3>单位招聘</h3> <p>招聘 电工50岁以下有上岗证有工作经验15847197516</p>	<h3>处理顶账房</h3> <p>有几套市医院南80~140m²高层现房,低价处理!2503938</p>	<h3>出租转让</h3> <p>功业场三座整体出租,面积2800m²,各种设施齐全,租金面议。电话:13804718065 6201059 地址:功业场五楼办公室</p>	<h3>招租</h3> <p>租售 2400 亩水地武川北,喷灌水电全13948124635</p>	<h3>公告声明</h3> <p>●呼和浩特市赛罕区海洋水产品经销部遗失旧公章、财务章和银行密码函,核准号:J1910005059102,账号:149206252498,开户银行:中国银行股份有限公司呼和浩特市桥华分理处,声明作废。</p>
<h3>房产销售</h3> <p>出售:大台4层商业办公楼2200m²,带院13947194455</p>	<h3>老年公寓</h3> <p>天泽老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944</p>	<h3>商业出租</h3> <p>国贸对面二层400m²租金面议18947108910</p>	<p>●内蒙古北魏仓储物流有限公司遗失在鄂尔多斯银行股份有限公司呼和浩特市开办的开户许可证密码簿,账号047101012000019194核准号1910008718601特此声明。</p>	<h3>注销公告</h3> <p>内蒙古杜氏老北京铜锅涮餐饮有限公司,注册号91150622MA0NDUGN0Y,股东于2018年3月29日决定解散公司,并于同日起成立清算组,请债权人于本公告发布之日起45日内向清算组申报债权。</p>