

“饥梳头饱洗澡”跟着古人学养生

“饥梳头，饱洗澡”为古人的养生经验，说的是坚持经常梳头、洗澡的益处和适宜的时间。把梳头的时间选择在饭前、洗澡的时间选择在饭后，主要是从人体的血液循环状况考虑的。

饭前人体头部的血液循环处于平稳状态，而吃

饭后人头部的血液循环加速，全身气血充足。饭前梳头有助于头部接受梳子的反复刺激，在头部引起良性反应，而且能避免由于进食引起机体新陈代谢状况的变化导致头部不适。中医学认为，头为“精明之府”，通过经络与全身相通，有穴位主气血流注。适

当地刺激头部的某些穴位，有利于改善大脑乃至全身的功能，达到防病健身的目的。人头部和颈部分布的主要穴位有100多个，梳头经过的上星、百会、太阳、玉枕、风池等穴位，在梳子的反复按摩刺激下，会通过神经末梢把刺激传给大脑皮层，以达

到调节头部神经功能、舒缓头部神经紧张状态、促进头部血液循环的目的，从而有益于大脑正常功能的发挥，并对促进全身健康起到积极作用。

饭后适合洗澡，一是因为有充足的能量供给；二是可避免因饥饿引起的无力、眩晕、休克等机体不适。

洗澡除清洁皮肤外，还有促进血液循环的作用。人的体表存在着汗腺和皮脂腺，前者分泌的是机体新陈代谢过程中的废物，后者分泌的是对皮肤有保护、营养作用的脂肪酸。洗澡能除去体表层的灰尘和废物，并保持汗腺通畅和皮肤卫生。特别是在夏天，洗澡能

有效保护皮肤角质层，能提高机体抵御外邪的能力、避免或减少一些疾病的发生，都有无可替代的作用。可见，洗澡对皮肤产生的良性刺激，对改善血液循环、提高机体免疫力有重要作用，可直接或间接达到保健或治疗某些疾病的目的。（据《北京晚报》）



吸冷气鼻子疼按揉迎香穴

天气比较寒冷的时候有人一吸气，鼻子就会疼，暖和了自然就会缓解，这是怎么回事？

鼻腔的黏膜很脆弱，神经分布丰富，对外界刺激很敏感。正常黏膜表面有一层腺体分泌的黏液毯保护，可以有效吸附空气中的粉尘，缓冲冷热空气对鼻腔黏膜的直接刺激。

然而，在一些病理情况下，如各种原因引起的鼻腔黏膜慢性、持续性炎症，或者不规范应用血管收缩剂、激素类鼻喷剂等药物，都会影响鼻腔腺体的正常分泌功能，导致黏膜干燥，甚至萎缩、出血。没有了黏液毯的保护，鼻腔对外界的冷热刺激就会变得更敏感，就可能出现一吸气鼻子就疼的情况。这是身体善意的警告，提醒人们需要注意对鼻腔的保护。

中医认为，鼻为肺之外窍，病从口鼻而入，易受外邪侵袭。若平素腠理疏松、卫气不固，则风寒异气易乘虚而入，致肺气不宣、津不上乘，或燥邪直接伤肺，都会导致鼻黏膜干燥，对外界的刺激变得更敏感。

此时，可以根据自身情况，辨证选择温肺止流丹、玉屏风散或补中益气丸内服；也可配合在局部使用薄荷油滴鼻液滴鼻，以保护黏膜；也可用中药汤剂熏鼻或雾化吸入；还可配合针灸、耳穴压豆等中医特色疗法。

迎香穴属于手阳明大肠经的穴位，位于鼻翼外缘旁，在鼻唇沟内，具有疏风散邪、通利鼻窍的作用。对于此类情况，自行按摩迎香穴可以起到一定的作用。按揉方法为双手合掌，搓热大鱼际，随后将大鱼际覆盖于迎香穴上，以食指轻揉迎香穴，顺、逆时针各20次。（据《中医药报》）

餐后按太冲穴可泄肝火助消化

节假日期间，各种聚餐也如约而至，部分人可能会因此而出现消化不良、腹胀腹泻等不适。

说到助消化的穴位，大家都会想到足三里穴（膝关节外膝眼直下四横指处）。对于肝火犯胃的人，可配合按摩太冲穴（位于足背侧，在第一、二跖骨结合部之凹陷处），以疏泄肝火、助消化。（据《广州日报》）

我们到底应该朝哪面睡？

人的一生有1/3在睡眠中度过，睡姿对健康的影响很大。经常听人说，左侧卧睡觉会压到心脏，这是真的吗？北京医院心内科副主任医师施海峰表示，人类的心脏被肋骨组成的胸廓完美地保护起来，即使偶尔受到外界暴力击打都不会造成心脏实质性损害。所谓睡觉的时候左侧卧会压迫心脏，这种说法是错误的。

到底睡觉应该怎么躺才最好？心内科的专家建议这两类人右侧卧睡。

大部分的心脏病病人

虽然说“左侧卧会压迫心脏”的说法是错误的，对于普通人并没有什么影响。不过，右侧卧位对大部分心脏病患者确实优于左侧卧位。

人体心脏并不是位于正中间，而是1/3在偏右，2/3在偏左。北京医院心内科副主任医师施海峰表示，左侧卧位时，由于心脏位于身体中线（重心）下方，这时有更多的血液因为重力作用回到心脏，心脏的负担就比右侧卧位更大。

所以心脏病患者为了减轻心脏负担，建议采用右侧卧位。

同样的道理，如果心脏病患者上半身抬高，下

肢下垂，可以进一步减少回心血量，从而减轻心脏的负担。这也是为什么，很多心衰患者睡觉躺不下来、感觉不舒服，必须要半坐着才行。

有胃炎消化功能差的人

江苏省扬州市第一人民医院消化内科副主任医师支杰华2020年在个人平台发文表示，我们的胃部在整个腹部的上面，而且位置偏左，对于一些胃部有炎症、消化功能低下的人，建议采取右侧卧位，有助于胃内食物的吸收和消化。

有适宜右侧卧睡的就有适合左侧卧睡的，下面这三类人建议左侧卧睡。

反酸烧心的人

对于有烧心、反酸的胃食管反流病患者而言，倾斜左侧卧位可缓解症状。

北京大学人民医院胃肠外科刘凡医生表示，睡觉时采用抬高头部的体位或抬高床头、使用床楔等方法能加快酸消除，减少9%~52%的食管酸暴露时间；同时，左侧卧位能减少反流事件的发生，降低13%~76%的食管酸暴露时间。

胃酸过多的人

胃酸分泌过多者也建议采取左侧卧位进行休息。支杰华表示，假如朝右侧休息，会导致食管的位置比胃部低，胃酸反流入食管腔内，可能会引起患者出现呛咳甚至窒息。

而且胃酸分泌过多还容易造成胃部的不适，所以建议胃酸分泌过多的人尽量选择朝左边休息，可以很好地加速胃酸流入消化道里。

怀孕后期的人

孕中晚期的孕妇建议左侧卧位。北京大学首钢医院妇产科吴琼表示，对于孕中后期女性来说，如果仰卧，增大的子宫会压迫下腔静脉，导致回心血量减少，会导致仰卧位性低血压，这会使胎盘血供减少，严重的会造成胎儿宫内缺氧。

也不建议右侧卧位。因为怀孕中晚期，增大的子宫呈右旋状态，会压迫右侧输尿管，导致输尿管扩张，甚至肾积水。

另外，还有三类人最好经常要仰卧睡，对身体健康有益处。

有脑血栓的人

解放军总医院神经外

科主任医师毛之奇表示，脑血栓最佳睡姿是仰卧，枕头最好高5厘米，不宜过高或过低，以保证颈动脉不受压迫，使脑部供血充足，这样有利于病情的恢复。

侧卧可能会加重血液循环障碍，特别是颈部血流速度减慢，容易在动脉内膜损伤处逐渐聚集而形成血栓。为消除这一隐患，仰卧睡眠较为妥当。

关节不好的人

上海东方医院骨科医师袁锋表示，从关节健康的角度来说，推荐仰卧。因为仰卧位身体的受力面积最大，不容易对局部造成压迫。蜷着睡容易腿伸不直，侧卧可能肩袖撕裂，抱着睡可能损伤手臂神经。

腰间盘突出的人

扬州大学附属医院骨科副主任医师时代表示，对于腰椎间盘突出患者而言，仰卧睡觉能有效缓解腰部的不适。当我们平躺时，脖子能保持一定的生理弧度，腰部能紧紧地贴着床，上肢的血液循环会更加畅通，不会感到麻木，腰椎能更加舒适，长此以往腰椎间盘突出就会有所改善，疼痛发作的次数会越来越来少。（据《健康时报》）

按摩双耳通经活络

中医认为“肾开窍于耳”，耳与肾脏关系密切。我们常说肝有病，需补肾。所以，按摩双耳，除了通经活络、调理脏腑，还可以补肾养肝。

揉拉上耳尖：以双手

食指、拇指提拉揉捏耳尖，由轻到重，以耳尖充血发红为宜，牵拉的力量以不感觉疼痛为限，每次30下，此法有镇静、清脑、益肾、明目、止痛的效果。

搓摩双耳轮：以双手

食指、拇指夹住耳轮由上向下按压和揉搓至耳垂，使耳轮充血发热。注意不要太用力，每次30下，只要长期坚持，可强健肢体、健脑补肾，并可防治头痛、头晕、尿频、腰腿痛等病

症。

耳道加压：将食指指尖塞进耳道缓缓左右旋转，再骤然拔出，使两耳鼓膜轻度震荡，以达到益肾明目之效。（据《银川晚报》）