

养背就是养阳,养阳就是养命!

要补阳气,就一定要多养背。春季是阳气升发的季节,背部是人体阳气循行的最大通道,只要春天保养好背部,就能给身体滋生出源源不断的能量,一些小毛病也能迎刃而解。

咳嗽:用生姜汁擦背

河南省中医院治未病科副主任医师吕沛宛指出,一到初春,要问孩子最容易生什么病,恐怕大多数父母都会觉得是咳嗽。风寒咳嗽很容易判断,那就是孩子受凉了,典型症状就是流清水鼻涕、咳痰清稀、痰白稀薄、舌苔白。

此时可用生姜汁擦背。具体方法如下:用生姜榨汁,兑一半温开水,生姜与温水的比例是1:1(主要是因为孩子皮肤嫩)。擦孩子背部周围皮肤,背部有肺俞穴、大椎穴、风门穴,这些穴位有补益肺气、宣散风寒的作用,姜的作用是温肺化饮(稀为饮,稠为痰,孩子多为饮),因此用生姜汁擦背可温宣肺气、疏散风寒。如背部皮肤发红,孩子哭闹,请及时用

温水擦干净。频率视孩子背部皮肤反应而定,至少三天一次。

还有一个小方法,找一个大的热水袋,装入六、七十摄氏度的热水,热水袋上包裹上毛巾,以不烫孩子皮肤为准。

尿频:做一个火龙灸

浙江中医药大学附属第三医院男科副主任医师孙洁表示,当一天的排尿次数大于20次时,这无疑让人很头疼。中医认为,排尿功能正常与否,和膀胱的关系最是密切。而膀胱的主要功能特点是什么呢?是气化!而火龙灸能起到很好的助气化的作用,所以可以改善尿频症状。

火龙灸指在位于人体背部的督脉和膀胱经施以隔物灸,用于防治疾病的一种灸法,让患者充分暴露背部,医生在裸露的脊背沿脊柱均匀铺上一层细细的中药粉,在中药粉上盖上桑皮纸,桑皮纸上面铺上宽厚的一层姜蓉,姜蓉上面再盖上首尾相接压实的艾绒。同时点燃“龙头、龙身、龙尾”三处艾绒,

艾绒慢慢燃烧,看起来宛若一条蜿蜒曲折、匍匐在人体脊背上的火龙,故此得名。

治疗中患者会感觉背部温热,浑身暖洋洋的。每次治疗需要一个小时左右,治疗后患者背后会出现一条潮红的印记,几个小时后会自行消退。

食欲差:捏一捏背脊

广东省中医院治未病中心副主任医师柴小姝表示,经常听到家长说,端着饭碗,追着孩子,又是引诱又是威逼,可孩子就是不吃,这可能是厌食了,可以给孩子捏捏脊。

先让孩子俯卧,在后背上抹点婴儿油以防擦伤,然后用双手的食指和拇指捏捏小儿脊柱皮肤肌肉,一般捏三次提一次,先从颈椎到尾椎,再由尾椎到颈椎,反复十次左右,直至皮肤潮红为止。每晚睡前或者其他空闲时间,孩子空腹时捏一次。捏完后,再在脾俞穴上用拇指按压2分钟,一般来说按摩两天,孩子的食欲就会有有所增进。

捏脊对于脾胃虚弱的

孩子所患的缺铁性贫血也有效果,有的孩子是单纯缺铁,补铁就可以了。但是脾胃虚弱的孩子,一般吸收不好,铁就补不进去。因此,贫血老是好不了。

春困:在后背刮刮痧

广东省佛山市中医院针灸科蔡少萍介绍,草长莺飞三月天,春困泛懒的季节又来了,不少人总是感到头胀身重,无精打采,甚至郁郁烦闷,有的还伴有腕满腹胀,食欲不振或大便稀烂等症状,此时不妨用刮痧板刮刮背。

为啥刮背?因为督脉主一身之阳气,膀胱经不但包含了调节人体五脏六腑的诸多穴位,如肺俞、心俞、脾俞、肝俞、肾俞等重要穴位,是人体抵御外邪的重要屏障,而且掌握着人体最大的排毒通道,中医有“春夏养阳”的说法,故刮背部穴位既可排毒,又可振奋体内阳气,提高机体免疫力。

刮拭前先在背部皮肤表面涂一层润肤霜,先刮位于后背正中线的督脉,然后再刮督脉旁开1.5寸

的两侧膀胱经。刮痧时,刮板与皮肤倾斜45度左右,从上至下以轻柔适度的力量刮拭,直到刮出痧疹。刮痧后补充一杯温开水,以促进代谢废物的排出。3个小时内别洗澡。

护心:常按揉后颈部

郑州市第三人民医院针灸科主任医师刘明指出,心脏不好的人在大风降温的日子里一定要少出门,因为人体若是长时间经受后部吹袭来的冷风,轻则感冒、头痛、眩晕、鼻塞等,重者则会诱发心脏病等多种疾病。

其实,颈背部有3个穴位——风府(在后正中线上,正坐时头微向前倾,入后发际上一寸处)、风池(大约在耳后与风府穴连线中点)和风门(在背部,第二胸椎棘突下,旁开1.5寸处),常按摩、揉搓、温暖这几个穴位,可以防治颈部受凉、减少疾病发生。

建议采用几种简单的预防办法:一是常常揉搓、按摩后颈部;二是围个围脖;三是将炒的米糠放在背心部,能

吸取身体内的寒气。可以改善微循环,疏通经络。

疲劳:洗澡时用热水冲背

中国中医科学院西苑医院男科主任郭军表示,职场人常把精神绷得紧紧的,身体没有适应好这种快节奏,就会感觉特别累。洗澡时多用热水冲冲后背有缓解作用。

因为后背正中的脊柱是人体督脉经过的地方,两旁的太阳膀胱经与五脏六腑的关系是“肝胆相照”,用热水冲冲后背能加速血液循环的速度,通畅血脉,让全身的脏器得到滋养。

冲洗后还可以用一块热毛巾擦拭颈部、胸椎部,也能起到舒缓局部紧张、痉挛的肌肉和软组织,缓解失眠症状的作用。方法很简单:将毛巾浸于温水中,稍微拧干,在背部正中线(即脊柱及脊柱两旁)擦拭,重点擦拭颈椎、胸椎两个部分,自上而下反复揉擦5分钟左右,用力以感觉舒适为度,擦至局部发红为止。(据《健康时报》)

简单几招赶走“脑疲劳”

近十年来,医院门诊咨询健忘问题的患者明显增多,主要原因是生活压力大、网络信息爆炸等导致的“脑过劳”。上海市一项随机抽样调查显示,59.6%的人每天用脑时间长达10小时。

一般而言,当人体出现脑疲劳时,常有以下几种情况发生:头昏眼花、听力下降;四肢乏力或嗜睡;记忆力下降,忘掉几小时前的事情;说话、写文章时常出错;眼睛疲劳,哈欠不断。

很多人在大脑疲倦初起时,喜欢采用一些使大脑兴奋的措施来刺激自己,如大量抽烟、喝浓茶等。时间久了,疲惫感会越来越重。只有运用正确的方法,才能赶走“脑疲劳”。

吃点粗粮。适当吃点玉米、紫米、燕麦等,能够及时清除大脑垃圾。

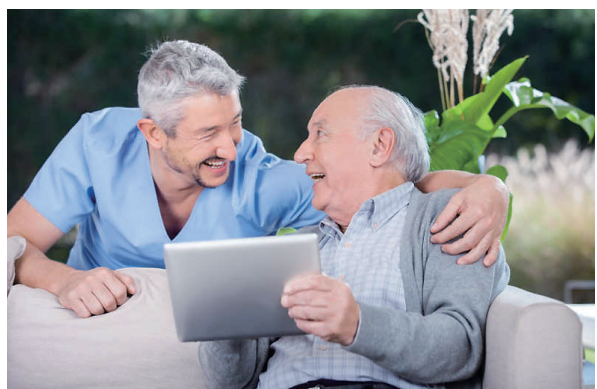
刻意伸懒腰。伸懒腰能改善血液循环。具体做法:两腿开立,与肩同宽,双手叉腰或上举,向前挺腰和向后弓背各5~10

次。

揉捏中指。中指指尖对疼痛较为敏感,困倦时揉捏中指,能起到提神醒脑的功效。先用左手揉捏右手手中指指尖1分钟,再交换捏1分钟。

做拍打按摩。出现脑疲劳时,可闭眼静心,用鼻轻轻吸一口气,再用口慢慢呼出,反复吐纳36次。也可以用双手五指轻轻地拍打头部,拍打力量一定要小,最好以无声为度,连续拍打3分钟即可。(据《贵阳晚报》)

70岁后语言能力衰退明显



语言流利性下降是老年人的重要言语表现。老年人,特别是高龄老人,说话大多有这几种表现:无实际意义的词语来回重复、缺乏要表达的信息、所说与所想不一致而形成口误、话到嘴边想不起来(舌尖现象)等。很多情况下,老年人不能意识到和控制这些问题。

我们以江西师范大学65~90岁的退休教授和副教授为研究对象进行观察,这些老同志健康状况都较好,没有明显的言语

交际障碍。

我们发现3个规律:①随着年龄增加,口语不流利的现象频次越来越高,口语流利的表述能力在缓慢下降;②65~69岁的老人口语流利的表述能力无明显下降;③跟65~69岁的老人相比,70~74岁的老人口语不流利的现象频次提升非常明显。这可能是老人语言流利的表述能力下降的一个重要转折点。国外学者阚泊尔等人也研究发现,人到了70岁后,在语法的复杂性和命

题内容方面存在明显老化衰退现象。

老年人口语表述能力下降,既是生理机能老化的结果,也与老人的心理状态和生活方式密切相关。研究中,我们把老年人分成好动型、好静型、平和型、焦躁型四类。好动型老人都有兴趣爱好,如跳舞、打拳、旅游等;好静型老人一般没有明显的户外兴趣爱好,大多数时间是看电视;平和型老人对生活较满意,对人对事不那么激动和愤慨;焦躁型老人对社会、对他人有较强的不满和排斥心理,对生活抱怨较多。调查显示,跟好静型和焦躁型的老人相比,好动型和平和型的老人口语不流利的现象频次偏低。

由此可见,积极心态和健康生活方式能在一定程度上延缓语言能力下降。愿您能以积极健康的心态面对老龄化和老年生活,活出精彩的夕阳晚景。(据《华商报》)

喉咙痛可能是心血管报警

51岁的黄先生最近大半个月总是感觉咽喉疼痛,扯得后背也疼。可能是烟抽多了,咽炎发作了,黄先生并未在意。近日,他在家人的催促下到医院就诊。经过相关检查,黄先生吓了一跳:左右冠状动脉

堵塞均达到95%以上,随时都会发生急性心梗。医生当即将黄先生收治入院,植入两枚支架将堵塞的血管打通。

黄先生之所以出现咽喉痛,是因为咽喉和心脏的神经由同一节段脊神

经支配,当冠脉堵塞引起心肌缺血缺氧时,产生的酸性物质及多肽类物质,就会刺激神经产生疼痛,并扩散至咽部神经。在此提醒大家,喉咙痛不要大意,有可能是心血管在报警。(据《武汉晚报》)