

情绪不好肩膀痛

可能很多人不知道,肩膀是很容易积压负面情绪的部位。除了日常不正确的姿势外,肩膀痛很大部分原因来源于情绪积压,身体得不到舒展,表现为肩膀的疼痛、僵硬。

肩臂痛 肝气郁

肝主筋,当一个人处于压力、紧张的状态,肌肉、筋膜就会不自觉地充血,全身处于紧绷状态,此时呼吸短促,胸腔增压,气往上冲,肩颈承受的压力最大,这里的肌肉、筋膜开始痉挛紧缩。此时,头部和肩部大多会向前倾,时间久了,就容易疼痛。

自测“压力肩”

一级“压力肩” 短暂感到压力、紧张,但负面情绪很快就消失了。一时间的淤堵因为来不及清理而堆积在肌肤表层。这种压力肩用刮痧板刮一下就会出来红点点,这就是肌肤之痧,刮透了,肩颈也就松了。

二级“压力肩” 肌肉长时间紧绷缺血,摸上去有点凉凉的,若是用手紧贴皮肤,甚至能明显感受到一丝丝的凉气从肌肉里透发出来。

三级“压力肩” 肩颈部的肌肉已经发紧、发硬了。内心的压力已有一段时间没有清理,肌肉因为长时间的紧绷,里面的肌纤维都紧粘在一起了。这时肩颈肌肉会揉起来咯吱

响,还可能摸到有硬结。

松解肩膀压力

捏捏肩井穴 肩井穴通头颈,捏捏这个穴位,可以通周身经脉,解一身疲劳。手往肩膀上随意一搭,大拇指贴着脖子(左手搭右肩),中指尖的位置就是一个大穴:肩井穴。捏、提、揉肩井穴所在的那块肌肉,每次3~5分钟,放松肩颈连接处。有压力的时候,肩膀会发酸,发紧,这样捏一捏会感觉松了不少。

伸手掌开胸腔 这样伸筋,把手臂内侧的三条阴经——心包经,心经,肺经都一起拉伸了,相当于做了一次大疏通,连极泉穴都拉伸到了。这个动作

虽然简单,伸完却会微微出汗,带动肩膀外转,会轻松很多。手掌向上伸,手掌根有一种向外顶的感觉,双手高举过头,手掌心向外展。15次/组,做3组。

给自己点个赞 前胸上方有一穴位,能开胸顺气,这就是屋翳穴。感觉憋屈、心慌时,多按按屋翳穴,以穴位为中心旋转点压,每次1~3分钟。做法很简单,就是给自己点个“赞”。手肘与身体持平,然后向内弯曲,大拇指点压的地方就是屋翳穴。痛则不通,压力值大的人,这个位置可能会非常痛,忍着点,按压转圈圈。把滞留在胸腔的浊气都疏散了,放下内心压抑的大石,身体也会感觉轻松一些。(据《健康时报》)



失眠了 揉揉耳朵

都市人群中有不少人饱受失眠困扰,而在患病的人群中失眠的比例会更高。比如说约18%~68%癌症患者患有睡眠障碍。而在不同癌症中,乳腺癌患者失眠发病率最高,占60%,发生率远高于同年龄阶段的健康人群,且即使在临床痊愈后,失眠仍长期存在。广州中医药大学第一附属医院乳腺科副主任护师周坚为失眠患者支招儿。

周坚建议经常会失眠的人群要积极纠正不良睡眠行为,如睡前一小时停止剧烈运动,改变喜好浓茶、咖啡的习惯,及时解除焦虑,不要过度思虑。

此外,我们还可以通过按揉耳朵的方法防治失眠。耳朵与五脏六腑、皮肤九窍、四肢百骸与经络等的关系密切,故有“耳者宗脉之所聚也”的说法。耳部的神经及淋巴管丰富,通过刺激耳部穴位具有防病治病的功效。临床实践证明采用耳穴压豆、耳部放血、耳朵按摩及刮痧等方法能有效防治失眠。

如采用王不留行籽耳穴压豆法,耳穴取穴:神门、心、枕、肝、脾、内分泌;再根据患者的辨证分型选用配穴:胃、肾、多梦区、神经衰弱区、神经衰弱点、三焦等,每3~5天更换另一只耳朵进行贴压。患者应每天按压每个穴位3~5次,每次1~2分钟,睡前1小时勿按压。

另外,在耳穴贴压之前进行耳部全息铜砭刮痧效果更佳,耳部刮痧每次20分钟,一周操作1次,两耳交替,四周为一个疗程。临床实践证明,正确实施耳部外治法,能起到立竿见影的效果。居家护理在不具备贴压及刮痧的条件下,也可以通过耳部穴位按摩调理。

耳部按摩主要步骤有提耳尖、牵耳轮、拉耳垂、按耳窝、推耳根、刮全耳;每个部位按摩二三十次,耳部按摩10分钟左右。耳部按摩可以增强血液以及淋巴的循环,疏通身体经络,增强身体免疫力,值得每天进行。(据《羊城晚报》)

“无糖”饮料当水喝竟突发糖尿病

一顿速食外卖配上一罐气泡饮品,可以让疲饿的人顿感惬意舒爽,但寻常碳酸饮料普遍含糖量、热量较高,所以“无糖”“0糖”饮料成了年轻人的新宠。30岁的孔先生便拿这种“无糖”气泡饮料当水喝,谁知,竟诱发代谢失控,患上糖尿病。

据了解,孔先生一直单身,想着年轻身体底子好,频繁应酬、熬夜加班加点,常常早餐来不及吃,中餐、晚餐点外卖,或者应酬饭局。孔先生喜欢喝碳酸饮料,但因担心含糖饮料喝多了导致发胖、糖尿病,他在冰箱囤满了“无糖”或“0糖”的气泡饮料,每天至



少四五瓶当水喝。

经详细了解患病经过、病史,结合多饮、多尿等典型症状表征,并及时完善检查,孔先生被确诊为:初发糖尿病并发酮症酸中毒。

接诊医师表示,大量临床研究发现,像孔先生

这样,年轻且无糖尿病家族病史的初发糖尿病患者,多与长期劳累、高压、熬夜、口味重、喜食外卖等不规律的工作、生活作息状态相关。近年来,随着所谓“无糖”“0糖”饮料的流行,让许多人陷入饮食误区,甚至诱发糖尿病、肥胖

症等疾病。无糖并不代表没有糖,只是不含蔗糖、葡萄糖等升糖成分,而采用形式各异的甜味剂代替。一旦甜味剂摄入过多,不仅会刺激胰岛素产生,影响胰岛素受体的敏感度下降,还会反射性地增强食欲,导致热量超标。所以患者孔先生长期喝无糖饮料代替正常饮用水,便加速了机体代谢失控,引发糖尿病。

医生建议市民在选购饮、食品时还应多看配料表,做好甄别,糖尿病患者和普通人一样,每日饮水应不少于2000毫升,可选用白开水、淡茶水、矿泉水等饮品。(据《武汉晚报》)

没老伴儿,中风老年痴呆症风险高

俗话说“少年夫妻老来伴”,当老伴故去一个人生活时,会对老年疾病产生什么影响?近期,日本敦贺市立护理大学和富山大学的研究小组发表的一项研究报告显示,无配偶的老人患中风和老年痴呆症的风险均显著上升。此研究发表在日本老年精神医学学会会刊《老年精神病学》杂志。

研究小组以日本富山县1303名65岁以上老人为对象(按0.5%的比例随机抽取),对婚姻状况与生活方式病以及老年痴呆症



之间的关系进分析评估。结果表明,年龄越大,老年痴呆症风险越高,75~84岁为65~74岁的3.44倍,85

岁以上为65~74岁的10.96倍。无配偶状况(丧偶88%,离婚和未婚12%)也与老年痴呆症有关,无配

偶者老年痴呆症风险比有配偶的人(包括同居和入住养老院)高1.71倍。在生活方式病方面,与有配偶者相比,无配偶者中风风险高1.81倍。

研究人员认为,丧偶是人生最大的痛苦和精神创伤,生活习惯和精神状况都会走下坡路,这些都会成为中风等生活方式病和老年痴呆症的诱因。因此,应对生活方式病和老年痴呆症,注意老人丧偶等婚姻状况变化也是非常重要的环节。

(据《生命时报》)

隔日断食法 肌肉流失快

近年来,隔日断食法受到不少人追捧,属于轻断食的一种。这种减肥方法要求执行者隔一天断食一次,但并不是完全不吃东西,只是少吃很多,摄入热量为正常饮食的25%。在不断食的日子里,由于胃肠功能有限,大部分人不会吃回来两倍的食物。所以,最后平均到每天的进食热量还是下降了,从而有助减肥。

但研究证明,这个效果和传统的减肥方法——也就是每天都少吃一点比起来,并没有显著差异;而且,隔日断食法减掉的体重中,肌肉流失“贡献”了不少,传统减肥法带来的体重下降则更多是脂肪流失带来的。原因是,隔日断食饮食模式之下,人们的运动量下降,肌肉得不到锻炼,同时热量和蛋白质摄入不足,导致肌肉合成率不及肌肉分解率,进而引起肌肉快速流失。

多项研究表明,在同样热量值的前提下,营养素在三餐中的摄入越均匀,身体对营养素的利用率越高,得到的效果越好。因此,大家不要盲目追求隔日断食。

(据《生命时报》)