

# 教你10个小动作 养生效果翻倍

## 常梳发:滋养头部防脱发

梳头有通畅血脉、祛风散湿、滋养和坚固头发的作用。梳头时用手或者梳子都可以,将手掌互搓 36下,令掌心发热,然后由前额开始扫上去,经后脑扫回颈部。每次做的次数自己决定。

## 干洗脸:脸色红润皱纹少

干洗脸时,使血液循环加快,新陈代谢旺盛,还能增强身体的免疫力。搓手 36下,暖手以后,上下扫面,方向应该是由下往上。再暖手后双手同时向外画圈。

## 常叩齿:预防牙齿松动

叩齿运动可以促进牙齿周围的血液和淋巴循环,改善营养及氧的供给,从而增进牙周健康,预防牙周病和牙齿松动。叩

牙即在闭唇状态下快速有力的使上下牙咬合,可以听到“咯咯”声。早晚各叩一回,每回 100。

## 常搓手:补肺气防感冒

冬季气虚体质者很容易感受风寒邪气而感冒,要想彻底根除反复感冒,还得从调理体质入手。每天搓手 5分钟,特别是重点搓热大拇指下大鱼际的部位,有很好的补肺气、增强免疫力、预防感冒的作用。

## 常提肛:缓解慢性盆腔炎

预防压力性尿失禁、缓解慢性盆腔炎可多做提肛运动。躺在床上或久坐时,都可练习。动作类似于小便时突然收缩肌肉,让尿液中断一样;或是有意识地上提肛门。每次保持收紧 3秒钟,然后放松 3秒钟,连续做上 15~20分钟。熟练后,可慢慢延长收缩

时间,以连续收缩 10秒钟为佳。

## 常揉腹:健脾胃调气血

按揉腹部,通过腹部的运动,可健脾助运,减少腹部积滞的气血。

揉腹时应取仰卧位姿势,以右手掌按顺时针方向绕肚脐眼揉腹,先从肚脐眼开始转圈儿,一圈接一圈逐步扩大,直至揉遍全腹。揉腹时用力适度,数十遍后换左手以相反的运转方向,揉数十遍。

## 常运睛:缓解视疲劳

对于上班的电脑族来说,视疲劳、眼干涩是很常见的。此时不可一味寻找是否有缓解视疲劳或滋润眼睛的滴眼液,关键在于自己调整改善,如操作“睛常运”。双手相互摩擦,微热后放于双眼之上,再以食指、中指轻轻按压眼球,或按压眼球四周。然后转动眼

球,先从右向左转 10次,再从向左右转 10次,如此 3遍。

## 常鸣耳:缓解耳鸣

老年人耳鸣、耳聋可尝试一下中医传统的自我按摩方法“鸣天鼓”。双肘支在桌子上,闭目低头,用两掌心紧贴双耳,十指放于后脑,食指抬起,搭放于中指之上,两食指同时用力,从中指上滑下弹击脑后枕骨的凹陷处(风池穴),此时会发出“咚、咚”的声音,犹如鸣鼓一样。每天可做 3次,每次做 60下左右。

## 常搓足:降虚火

在足心部有一个穴位叫做涌泉穴,它是肾经的首穴。因此,常按涌泉穴可以起到补肾固元的作用,能让人肾精充足、精力充沛。每天晚上先泡洗双脚,再用右手握住右脚趾,用左手摩擦

右脚涌泉及附近的足心,直到足心发热为止。再将足趾稍稍转动,然后放开双脚向上、向后尽量翘起足趾,再收缩足趾,如此反复翘、收缩十次。右脚着地后换做左脚,方法如前。

## 常泡手:安神驱寒

人的手掌血脉丰富,有 6条经络通过,“手浴”就是通过外部受热刺激对人体经络产生影响,达到治疗肩周炎、失眠以及提神、明目等多种功效。还可以发挥独特的驱寒作用,加快末梢血管的血液循环,从而有利于体气的运行。接一盆热水,温度大概在 40~42℃左右,水量以全部浸没双手为宜。将双手张开,浸泡在水中 5~10分钟。“手浴”时还需要注意身体的姿态,双肩要完全放松,一边深呼吸,一边揉搓手掌的各个部位。一般早晚各一次即可。  
(据《健康时报》)



## 家长如何应对小儿咳痰?

门诊中常常有家长反映,孩子气道有痰,咳着咳着就吐了,如何是好?正常情况下,人体气道不是干燥的,而是有少量的“痰”即气道分泌物,发挥着湿润气道、保护气道的作用。但是如果气道内分泌物过多,则提示气道有炎症,那是疾病发出的警报。

常见气道炎症大体病因有三种:过敏、感染和异物。

过敏引起的痰液,是由过敏原引起的气道分泌物增多,医学上称为“非特异性炎症”,没有传染性。抗炎治疗为主,代表药物有糖皮质激素、白三烯受体拮抗剂等。

感染引起的痰液,是由病原体感染后引起的气道分泌物增多,具有传染性。传染性强弱因病原体不同而不同。日常感冒的病原体 80%由病毒感染引起,一般的病毒感染痰液不多,病程一般 4~5天,具有自限性。如果病程超过 5天而且痰液明显增多,常常提示可能合并细菌或其他病原菌感染,这类患儿的“痰”可能需要抗感染治疗。

异物也是病因之一。异物进入人体内,体内免疫系统因抗异物而出现炎症。“胃食管反流”是引起婴幼儿长期气道有痰,反复肺炎,生长发育迟缓的常见原因之一,治疗上主要是去除原发病因。胃内容物往往携带胃酸,胃酸及食物都可以损伤气道黏膜,使气道黏膜的屏障保护作用受损,孩子常常发生呼吸道感染。

气道内“痰”不像水一样容易吸收,尤其婴幼儿,气道狭小,薄嫩,痰多了会堵塞气道影响呼吸,导致缺氧窒息,甚至危及生命。有时孩子剧烈咳嗽后会吐出很多黏性物,家长不要过于紧张,应置孩子于侧卧位,避免呕吐时误吸。

可见,不是所有的“痰”都需要用抗生素治疗,处理方法因病而异。  
(据《新民晚报》)

## 大喜大悲为何容易心梗

情感承受重压时,人可能一夜白头;生活中遭遇重大创伤或过度激动时,则可能突发心梗等,德国心脏中心近日通过对上述情况做出解释:急性精神压力可使动脉粥样硬化病变内的炎性白细胞聚集,导致斑块变得脆弱易脱落,从而引发心梗。

研究人员做了两套精神压力试验,首先请 35名球迷看了一场激烈的足球比赛,并在赛前 24小时和比赛后进行压力评估。结果发现,比赛后受试者的白细胞和淋巴细胞数量下降;血压没有明显变化,心率略有增加。研究

人员又对小鼠做了一组压力测试,小鼠在承受精神压力测试 3小时后,体内的白细胞也明显下降,与人类数据保持一致。进一步研究显示,这些炎性白细胞在压力影响下迅速进入不同组织,特别是动脉斑块。高含量的白细胞可导致斑块不稳定,并促使其破裂。

研究人员分析,急性精神压力下白细胞转移是一种生物学本能。远古时期,人类狩猎和采集过程中,高度紧张的环境导致白细胞迅速向肺、心脏、皮肤移动,增强心肺功能,提升心输出

量。而危机状态往往伴随皮肤受损,此时提前移动的白细胞可在发生感染前启动免疫反应,应对感染并促进细胞再生。但如今,人们很少面对重大安全威胁,高度紧张的情绪多来自于视频画面等,精神紧张但全身的肌肉却没有运动消耗。此时,向斑块内移动的白细胞就“造反”了。如果一个人本来就存在动脉粥样硬化斑块,白细胞便会从保卫者的角色转变为“杀手”,诱发心梗。所以,有动脉斑块的人要保持情绪稳定,切勿大喜大悲。  
(据《生命时报》)

## 口干眼干掉牙 可能得了干燥综合征

69岁的张女士最近一段时间觉得眼睛又干又涩,还有沙子磨的感觉。经过检查,眼科医生发现她的泪液刻度只有 1毫米,泪膜破裂时间明显低于正常人,且角膜上皮明显受损,初步判断她得了干眼症。但当看见张女士有好多缺牙,且牙根呈现黑色时,医生建议她去风湿免疫科就诊。

到了风湿免疫科,医生询问得知,张女士从 30多岁就开始掉牙,是碎片式掉落。检查结果显示,张女士血清抗核抗体为阳性,且抗-SSA和抗-SSB抗体均为阳性,结合其症状和化验检查结果,诊断患上“干燥综合征”,属于自身免疫病。  
干燥综合征好发于中老年



人,女性多见。由于唾液腺和泪腺被破坏,所以有口干和眼干的症状。口腔缺少唾液的滋养,牙齿会片状脱落,并且容易发生龋齿、牙根变黑;眼睛缺少泪液会感到干涩,有磨砂感。

不仅如此,干燥综合征是一种影响全身的疾病,严重时可导致肺间质纤维化、血细胞减少、肝功能异常及周围神经炎等,发生疑似症状,应及时到医院风湿免疫科进行诊治。(据《北京日报》)