

身体好不好,看手就知道!

经常拍手为何有保健作用?手相师为何有时能判断出某某人三五年内有劫难还应验了?其实,这都跟古老医术“手诊”有关。手掌的纹路、颜色、肌肉弹性等等,暗含了人体“健康

密码”。广东省名中医、广东省第二中医院针灸康复科主任中医师范德辉指出,手诊作为一种辅助诊断和辅助治疗的手段,有一定保健意义。范德辉介绍,传统中

医认为,人体是一个有机的整体,“手诊”是通过对手的观察,判断身体疾病,了解健康状况。手诊包括手感的对比,如手感凉的人,主脾肾阳虚,容易怕冷;手感热,主心肾阴虚,

容易烦躁、上火、失眠、多梦、紧张;手感湿,主心脾两虚。这样的人,容易疲劳乏力,手汗多,多为脾胃积热,心火盛、精神紧张;手感干,则代表肺脾两亏。“肺主皮毛,肺不好皮肤

干,这种人容易感冒,得呼吸系统方面的疾病。此外,握手时感觉油腻腻的,手感比较粘,这种人容易内分泌失调,特别是糖尿病患者比较多见。“健康的手感温暖润泽有弹性,这是最

好的。”不过,范德辉也提醒,手诊虽然看起来神奇,却不应该被神化。“不能单凭手诊不找医生看,自己诊断,自己按揉就以能治病,这是误区。”(据《南方日报》)

疑心有病是种病

去年夏天,赵女士感觉胸闷气短,认为是心脏出了问题,先是连夜到离家附近的医院诊治,一番检查后,医生说检查结果都是正常的,可她感觉症状不减,认为这家医院水平一般,又到另一家有名的三甲医院诊治,经过检查,也是同样的结果。医生说赵女士心脏没问题,应是最近天气炎热,加之家中琐事让她心情烦躁没有休息好的缘故。赵女士抱怨,医生没给好好看,于是又到另一家医院做动态心电图,检查结果依然正常,但她还是坚信自己有病。

其实,生活中一些人总疑心自己有病,不相信医院和医生诊治的事例

并不鲜见,对检查结果拒绝相信,对医生水平有所质疑,总是坚信自己的感觉。

有媒体曾报道,一个年轻人认为自己泌尿系统有问题,不相信大医院诊断其无病的结果,最后被黑诊所骗去了两万多元。

专家称这种症状为“疑病症”。与有人病了不愿意就诊,认为自己没病相反,疑病症的患者总是担心或深信自己有严重的身体疾病,即使经过多家医院多次检查均未查出身体有相应疾病,但患者仍不相信检查结果,也不相信医生的解释,一定要检查出身体有病才肯罢休。

疑病症又称疑病性神经症,从心理学角度来看,属于心理问题躯体化的一种表现,患者具有患病的先占心理,反复检查和医生解释也无法消除疑虑,并为此十分烦恼,常常伴有焦虑或抑郁的症状,情况严重的甚至真会产生某种生理症状的变化,就像前面提到的那位出现胸闷气短、心跳加速症状的朋友一样。

疑病症最好的治疗方法并不是反复检查,而应该进行专业的心理咨询和治疗。

疑病症发病年龄多在40岁以上,发病率约占各种疾病的1%。很多人程度较轻,只是具有疑病观念或疑病症倾向,一旦身

体有所不适,就会看书或上网查询相关医学症状,进行自我诊断;如果家人或亲属中有人患有某种疾病,也会与之联系,怀疑自己也会患上同样的疾病。对有疑病症倾向的人,建议不要经常看相关医学知识与自己对照,消除自我暗示;不要四处投医问诊,误听误信;不要将家人和朋友的劝解当作对“患者”的安慰和欺骗,更不要为此苛责家人和子女不尽心尽力。将心态放平,只要不是器质上的病症,对一些身体的不适可以抱着无所谓心理,焦虑、烦躁等情绪和一些因此产生的身体上的症状就会消除。

(据《辽宁日报》)

菠菜是护心菜

英国一项研究显示,常吃菠菜可以降低心脏病的发病率,而且心脏病患者病发时,成功挽救率还会提高。

因为菠菜中含有丰富的亚硝酸盐,当患者心脏病发作时,亚硝酸盐就可以转化成一氧化氮气体,帮助拓宽或疏通动脉,进而让更多的氧气到达心脏,防止心脏缺氧而导致恶果。但一定不要吃放置时间较长的菠菜或是腌制不到位的菠菜,因为此时亚硝酸盐含量大幅增加,食用后有中毒的危险。(据《健康时报》)

临街住容易血压高

临街住,可能有损健康。日前,加拿大研究人员发现,临街住的人,尤其是女性,会面临更大的高血压风险。研究人员选取了280名平均年龄为50岁的女性进行跟踪调查,结果发现,居住在离公路200米内的女性,其收缩压升高的可能性要比远离公路的女性高出3倍。

研究者认为,减少交通污染,降低机动车污染物排放量等,不仅有利于空气,也有益于公众健康。(据《武汉时报》)

足跟疼痛 要当心

足跟痛轻者走路疼痛,重者脚不能着地,形同残疾。传世验方【足跟痛康贴】行气化痰、舒筋散寒、营养修复关节软骨,经大量临床验证,可从源头消除跟垫炎、跟骨刺、跖筋膜炎等症引起的各种足跟痛。

咨询:3263155 地址:长乐宫一楼药店

膝关节僵硬、积液、疼痛有一验方

在黔南山区流传着一个治疗滑膜炎、骨质增生、膝关节炎的验方,用丹参、全蝎、山甲、血竭、红花等磨成粉,加入芝麻油中熬制成膏,窖藏49天,贴在患处,消浊排毒,养骨荣筋,修复骨质损伤,增加软骨弹性。用完3个周期,上下楼、逛公园、做家务一切如常,效果出奇的好。

目前,该方已由天津华杰研制成【膝盖痛康贴】,长乐宫一楼药店有售。咨询:0471-3263155 买5送2

<h1>分类广告</h1>		收费标准 每标高70元 (22字以内)		多刊更优惠		欢迎致电咨询办理	
广告热线:6635225 13704719913		刊登时间:周一至周六		业务地址:金桥开发区内蒙古日报社一楼107室			
咨询代理 免费辅货 创富先机 康卫者一次性水晶餐具 你去饭店吃饭时,还用热水涮一涮吗?杜绝传染疾病,防止病从口入!商机来了!康卫者,一次性水晶餐具,属“快消品”无需店面,废料可回收,传统消毒配餐器具的理想替代品,市场潜力大,利润丰厚!现面向全国诚招经销商! 独家区域保护十大扶持政策 免费热线:400-800-9114	呼市浩特金川、金桥政德医院高薪诚聘: 内科,中医科,妇科,针灸理疗科,彩超,护士等工作人员。 “心仪”心脏病预警体验服务中心诚聘: 中心接待2名,女,底薪2000元;文员1名,底薪2000元;业务员2名,男,底薪2200元,售后电话咨询10名,底薪2500元。以上人员录用后另加餐补,车补,提成奖金,全勤奖,工龄工资等,应聘:2534195	超低价售呼市5800m²办公楼 位于大学东街115号13911949465 呼市妇幼保健院新址顶账门面低价出售13948718632	高价回收 电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174	招生培训 医师*护士*医学中级*副高*消防*注会*硕士*二建 辅导咨询13071208198张	招商投资 低息免押 解决您大额资金的困难,长短期资金借贷,有身份证都可贷,手续简单,放款快速,不先收费。 15247122983	征婚交友 度缘婚介 【兰姐婚恋】工作室主持人张老师!退休干部,优秀党员、本部实行会员制管理、成婚后收费!男30.博士大学教授。男30.硕士正连军官。男30.博士,大学教授。男37未婚公务员。女32无子女硕士央企工程师/女58事业退休有实体收入丰男45正处公务员男62丧偶央企独居男46无子女公务员女52.无子女主治医师6204290 微信13474700016	公告声明 ●玉泉区草聚熟肉经销部遗失税务登记证正本,证号:152624197202286044,声明作废。 ●内蒙古长青汽车贸易有
资质代办(全区) 西部13674740675东北部18047554711	房产销售 出售现房 本人在南二环市医院附近有套顶账房,100m ² 左右34万一套,买上就能装修,18414373938	贷款咨询 贷款 代还信用卡 车房抵押贷款 银行转贷当天放款 电话13674747485	安徽隆泰投资 企业自有资金寻求合作,合作方式灵活。范围包括:房地产、尾盘装饰、酒店、交通旅游、教育、新能源、光伏太阳能、节能环保、水电、化工、种子、农业种植等在在建项目。 王总:18805694195 邮箱:2839708964@qq.com	出租转让 商铺出租 师大东门,北门 37~41m ² 13734716186	呼市浩特市第十九中学 依法解散公司。并于同日成立清算组。清算组负责人:燕志军,清算组成员:杜利君。请债权人于本公告发布之日起45日内,向本公司清算组申报债权,特此公告。 ●呼和浩特市玉泉区蓝天幼儿园中国银行账号152418794732申请公章财务章丢失作废。 ●内蒙古汇津诚装饰装潢有限公司丢失人民币银行颁发的存款人密码,账号:151179100018010101352,现申请登报挂失,由此产生的经济责任由我公司承担,特此声明。 ●凉城县全俊种养殖专业合作社注销营业执照正本,注册号:150925NA000359X,声明作废。	呼市浩特市第十九中学 2017年1月5日 ●张燕茹遗失身份证,证号150102196412242080。 ●王志伟遗失新城区昭乌达路南苑小区C5西-3-东房本,产权证号:001258,声明作废。 ●内蒙古特福家具有限公司营业执照(号60302495-X-2.2)、税务登记证、组织机构代码证(代60302495-X)丢失,声明作废。 ●王欣欣遗失由内蒙古宇泰房地产公司代收契税7162元收据,号0049407声明作废。 ●注销公告:内蒙古圣约税务师事务所有限责任公司(注册号:911501050616043779)股东会于2016年12月23日决议	