

## 睡前嚼 枸杞有好处

枸杞 阴虚伤津引起的口干症。枸杞能滋肝肾之阴,生津且能安神,睡前嚼服枸杞,既可缓解夜间口干,还能帮助睡眠,用量一般为睡前嚼服10~30克。研究表明,枸杞有抗衰老、抗疲劳、降血糖、降血脂的功效。所以,常服枸杞对糖尿病、冠心病、脂肪肝、干眼症等疾病有防治效果。不过,发热病人、脾虚或腹泻者暂不宜服用枸杞。

枸杞 治夜间口干有一定效果。中医认为,夜间口干,多是肝肾阴虚导致津液不能上承所致。枸杞味甘性平,具有滋补肝肾、益精明目、生津安神等功效,可用于治疗目眩多泪、虚劳咳嗽、消渴咽干等症状。枸杞擅长治疗

## 经常挖鼻孔 可能会致命!

鼻孔内的鼻毛是呼吸道的第一道屏障,对吸入的空气具有过滤作用,经常用手挖鼻孔,会导致鼻毛脱落,使外界不干净的空气直接刺激鼻黏膜,鼻部更容易出现瘙痒症状,尤其是过敏体质的人会更加剧过敏性鼻炎。

鼻子痒了就会下意识地去掏一掏,这一小小的动作不仅影响形象,还可能造成感染,甚至危及生命。

鼻孔内的鼻毛是呼吸道的第一道屏障,对吸入的空气具有过滤作用,经常用手挖鼻孔,会导致鼻毛脱落,使外界不干净的空气直接刺激鼻黏膜,鼻部更容易出现瘙痒症状,尤其是过敏体质的人会更加剧过敏性鼻炎;鼻孔皮肤经常遭受机械摩擦,容易使上皮受损,加之分泌物的刺激,会导致鼻前庭发

炎,鼻孔皮肤干裂、疼痛,形成红肿结痂;鼻中隔区有着丰富的血管,是潜在的出血区,受到轻微的外伤就会引起鼻出血;更为严重的是,人体鼻部静脉与颅内静脉是相通的,中间没有瓣膜,也就是说,中间没有任何屏障。挖鼻孔时手部的细菌进入鼻腔,容易引起鼻腔感染,如鼻前庭炎、鼻前庭脓肿、蜂窝织炎等。鼻部感染灶的致病菌可以通过静脉进入颅内,引发致命的颅内感染,危及生命。

那么,如何对待鼻孔这个人体的“门户”呢?首先就是戒掉挖鼻孔的坏习惯。如果鼻腔内经常有分泌物,可以在每天早晚各清洗鼻孔一次,最好用流动的水,不仅能防止鼻孔干燥、发痒,还可以保护鼻子。洗脸以后,用食指指腹轻轻揉搓鼻孔内上部,用无名指的指腹清洗外下部位。有鼻涕、鼻屎时,则应以柔软的棉签蘸清水或淡盐水后轻轻探入鼻腔内滚动清除。

## 跷二郎腿危害健康吗? 增加患骨关节炎的风险

跷二郎腿增加了膝关节内部结构的压力,使软骨的营养障碍、磨损增加,对软骨结构已有退化的老年人来说,会增加患骨关节炎的风险。同时,由于上位腿受力不均、向内偏斜,可能造成内侧膝关节间隙压力增加,软骨磨损加重。位于膝关节外侧的“腓侧副韧带”受到持续牵拉,使其松弛,可能在已有骨关节炎的基础上形成膝关节半脱位,外表看起来就形成了O形腿。

长时间跷二郎腿后腿麻甚至短时间内不能站立行走,则是所谓的神经压迫症候群。短时间压迫不会造成严重后果,但长时间压迫可能造成外周神经功能不可逆损伤,需到康复科治疗。不过,这种情况一般发生于创伤或手术后局部血肿造成的神经压迫,跷二郎腿时发生的几率不大。但对那些合并糖尿病、各种下肢血管病变的患者来说,跷二郎腿的影响比健康人大得多。

跷二郎腿使得膝关节静脉更易受压迫、血液回流不畅,可能增加静脉曲张风险。一般健康人倒是不大可能因此患上静脉曲张,但对于已有下肢水肿、静脉曲张的患者,请勿跷二郎腿。

跷二郎腿时两侧骨盆受力不均,脊柱会代偿性地左右侧弯以保证身体平衡,同时由于身体前倾,脊柱会向后凸。这两种姿势维持长时间之后都使椎间盘受力不均,应力高的部位就易产生椎间盘退化、损伤。对于已有椎间盘突出、先天性脊柱侧弯的患者影响更大。

## 搓搓两耳让听力更好 常搓7个部位延年益寿

常听人说:每天晨起搓搓脸、搓搓手、搓搓全身,这一天都感觉特别舒服。经常搓一搓,可舒筋活络、活血化痰、预防疾病,是非常好的身体“鸡汤”。

**搓前额醒神志。**将两手指尖相对放在前额,从中线向两边单方向推搓,每天30~50下。此法可以清醒神志,延缓“抬头纹”的出现,早上醒来后操作更好。

**搓鼻梁防感冒。**两手食指从眉头正中开始,顺着鼻梁推下来再搓上去,力量不要太大。此法可加快鼻部的血液循环,刺激穴位,预防感冒和鼻炎。

**搓两耳听力好。**耳朵上的穴位非常多,用两手手掌轻按两耳,上下方向往返推搓,将耳廓搓红搓热,可以刺激耳部穴位,不但能聪耳醒神,还能强身健体。

**搓胸胁调情绪。**将两手手掌

轻按于胸骨和两侧肋肋,做环转的搓摩活动,每个部位每次50下,每天多做几次。此法可以增强心肺功能,还可以舒缓情志,调畅情绪。

**搓肚子理肠道。**将手掌轻放于胃脘部,做顺时针或者逆时针的推摩。此法顺时针操作可以促进排便,逆时针操作可以止泻。另外睡前做一做可以安神定志,促进睡眠。

**搓后腰暖肾脏。**将两手掌轻按后腰,指尖朝下,做往返的摩擦,时间5~10分钟,将腰部擦热为止。此法可以暖肾强腰,每天坚持做可以预防腰酸腰痛。

**搓手足免疫强。**用两手手心或手背互相对搓至搓红搓热,可以刺激手穴,强壮身体。用两手手掌分别搓擦两足底至搓热,可以提高免疫力和抵抗力,预防感冒和呼吸系统疾病。

(本报综合)

2月4日就是立春了,立春是二十四节气之首,也是春天的开始。在春回大地之际,要注意加强身体锻炼,增强体质以及提高免疫力,避免一些疾病的发生。同时应该注重养肝,开启新一年的健康之旅吧。

# 立春时节 要护肝保暖慢运动

### ◆立春养生 饮食护肝为主

依据自然界属性,春属木,与肝相对应,因此春季养肝正当时。中医认为,肝主情致,因此在立春养生方面主要是护肝,保持心情舒畅,切忌急躁,防止“肝火上升”。防止肝火上亢,保持心胸开阔,积极向上,拥有良好的好心态,都有利于疏肝理气。中医认为,春季应该特别注意对肝脏进行调养,要顺应天时。

因此,在饮食调养时要考虑到春季属于阳气开始升发的特点,适合多吃一些保肝护肝的食物,如:冬虫夏草、破壁灵芝孢子粉、燕窝、杭白菊、枸杞子、玫瑰花、黄芪等。

早春养肝最简单的方法就是多喝水。因为初春寒冷干燥易缺水,多喝水可补充体液,增强血液循环,促进新陈代谢,多喝水还可促进腺

体,尤其是消化腺和胰液、胆汁的分泌,以利消化、吸收和废物的排除,减少代谢产物和毒素对肝脏的损害。到了初春,就要少吃麻辣火锅、羊肉、烧烤及炸类食品,因为这些食物都可能损耗阳气,导致上火。

### ◆余寒仍在“春捂”进行彻底

民间有个养生说法,就是“春捂秋冻”。简单地说,就是早春的时候不要急着脱掉冬装换春装,预防倒春寒。

养生专家表示,天气转换较快,身体的适应力难以跟上,尤其是老人和孩子,容易受到寒邪的入侵。而这几天温度下降得厉害,建议加强防寒保暖工作,就是在春季亦可以沿用冬天的保温方法,羽绒服、棉被、暖气等,预防寒邪入侵以

致病。

在咱们西北地区,当气候开始回温时候,就要注意“春捂”了。这段时间的气温较低,即使环境的温度回升,大地的阳气上升也没那么快,所以要以“上薄下厚”作为“春捂”的原则。就是要做好下身的保暖工作。其实,人体的下半部血液循环要比上半部差,比较容易受到风寒的侵袭,特别是膝盖的位置。中医向来有“寒从足下生”的说法,

就是因为位于人体末端足部,由于血液供应相对较少而且皮肤也薄,所以保暖能力差些,致脚掌易受凉,让寒邪更易入侵。

### ◆锻炼不急 避免过度损耗阳气

春天是生发的季节,万物生长,人体也如植物般慢慢“舒展”开来,以适应惯性的气候。立春过后,在生活习惯上,人们要逐渐晚睡早起。而且随着气温回升,立春后人们也要逐渐增加户外活动的时

间,这可以加快血液循环,有利气血运行。不过由于立春后天气乍暖还寒,这时比较适合进行节奏和缓慢的运动,如春游、放风筝、散步、慢跑、打太极以及并不剧烈的球类运动。要注意的是,这一时节运动不宜剧烈,不宜

大汗淋漓、气喘吁吁,否则可能耗阳气,对养生不利。而且由于立春后气候仍然干燥,运动时补充水分也是很必要的。

人的活动应该顺应自然,当天气变化太大,气温过低时,没必要在低温中坚持锻炼以强迫人体去抵抗难以适应的温度变化,这不但不能强身健体反而容易损伤正气。此时应该尽量避免到室外活动,可稍微做一些室内运动。等温度回升,天气稍好的时候才到室外锻炼运动。

## 准妈妈良好心理 促进胎儿的健康发育 保持积极、乐观、向上、快乐心理

虽然宝宝现在还在准妈妈的腹中,但是准妈妈的心理健康、喜怒哀乐都对宝宝的发展有十分重要的作用。准妈妈在孕期保持积极、乐观、向上、快乐心理,能促进宝宝的生长发育,对宝宝出生后塑造良好的性格、气质、脾气等都有好处。准妈妈情绪暴躁、悲观、郁闷会影响宝宝的生长发育以及将来的脾气秉性。

### 积极的情绪 能促进宝宝的健康发育

研究表明,准妈妈在妊娠期间保持平静、积极的情绪,可以增加血液中有利于健康的化学物质,增强自身的血液循环,提高身体的免

疫力,促进宝宝的健康发育。

### 平和的心态 能让宝宝在子宫里更开心

准妈妈在生活中拥有平和的心态,平静、愉快地去对待周围的人和事,宝宝也会因此受到影响,在子宫中变得更加平静、快乐,更有利于安胎。反之,准妈妈如果情绪烦躁易怒、抑郁不快,宝宝也会在子宫中变得烦躁起来,有时候还会引起子宫收缩,造成流产和早产等严重后果。

### 乐观的心理 有利于塑造宝宝的良好性格

现代心理学认为,准妈妈保持

开心、平静、积极、乐观的心态,宝宝出生后也会耳濡目染,变得相对儒雅、平和,这对宝宝以后的成长和性格养成十分有好处。

所以,准妈妈在妊娠期间最好保持心情舒畅、经常散步、多听优美的音乐、多和准爸爸交流生活感受、多关心家人和朋友,努力营造一个祥和、愉快的家庭氛围。

