

按压拇指缓解咳嗽 揉捏中指可提神

# 牢记手指上的“健康密码”

树叶干枯一般是树根缺水，一个人内脏经脉是否健康通常能从手指看出来。中医认为，手指是人体上肢的末端，气血流注到此而返回，五个手指有六条经脉循行。临床发现，按捏相应手指可缓解或消除对应经脉或脏腑系统病变及症状。

●呼吸系统：按捏拇指 拇指为肺经循行部位，拇指第一节（即末端）肥大、根部缩小，可能是肺经有病变。肺主气，司呼吸，上通喉咙，开窍于鼻，拇指异常变化为肺气不足，这类人群易患感冒、咳嗽等呼吸系统疾病。少商穴（位于拇指末端桡侧，指甲根角侧上方）是肺经精气传达至大肠的起始点，按捏拇指能够有效缓解咳嗽、扁桃体炎等症状。

●消化系统：按捏食指 食指为大肠经循行部位，大肠上接小肠，下通肛门，有吸收水分、排泄粪便的功能。手阳明大肠经起于商阳穴，为手阳明大肠经的井穴。经常按揉食指末节桡侧的商阳穴，可以缓解便秘、腹胀、易疲劳、耳聋、咽喉肿痛等问题。

●循环系统：按捏中指 中

指为厥阴经循行部位，反映心包经和肝经的病变。心包为心脏的外包膜，主血脉、神志。若中指苍白、细小、弯曲、指节漏缝，提示心血管功能差或贫血。若中指关节横纹增多，并出现青筋，可能与生活不规律有关，提示情志异常或可能出现脑动脉硬化。临床心脏病的急救多用中冲穴（位于中指末端最高点）催醒，日常有心律不齐、心慌心跳等情况可刺激此穴。有心慌时，可用拇指指腹按压中冲穴，力度要适中，每次5分钟，每日2次。另外，中冲穴对疼痛较为敏感，困倦时揉捏此穴，还能提神。

●神经、内分泌系统：按捏无名指 无名指为少阳经循行部位，反映三焦经及胆经的病变。三焦经主全身之气机和水液代谢，胆有助于消化和主决断的功



能。无名指若弯曲、横纹增多，多提示内分泌失调，表现为全身有莫名不适感，容易疲倦乏力、精神不振。无名指上的关冲穴（位于无名指末节尺侧）是三焦经首穴，也是急救穴之一，主要功效为泻热开窍、清利喉舌、活血通络，主治面部疾病、脑血管病、热病、小儿消化不良等，经常

刮无名指可治疗以上病症。

●泌尿系统：按捏小指 小指为太阳经和少阴经循行部位，可以反映心和小肠、肾和膀胱的病变。肾主生长发育和生殖。小指长、粗、直，提示先天肾精充足，生殖机能强。小指短、细、弯曲，提示有肾气不足、腰酸痛、精力减退、易疲劳等问题，重者头

晕目眩、生殖功能减退。小指中的少泽穴（位于小指末节尺侧）可调整局部气血运行，还可温经通乳。临床治疗热症，通常采用少泽穴刺血的方法，平时若有咽喉痛、发烧、牙龈肿痛等不适，可按摩此穴。

## 夕阳生活馆

### 吃药后拉肚子未必是坏事

经常有病人反映，在服药期间出现腹泻，担心腹泻会让自己原有的病情恶化。

其实，在治疗疾病的时候，这些药物纠正了人体脏腑之气的偏盛或偏衰，使得脾胃功能相较于之前有了明显的提高。脾胃功能提高了，就使那些沉积在体内的水湿浊邪，随着大便或小便排了出去。

这个时候的腹泻（拉肚子），是人体“愈病的反映”。更直接地讲，慢性病治疗的过程中，排除用药因素（医生有意加入泻下

药）以及受凉、吃冰冷刺激食物等，所致胃肠功能紊乱出现的腹泻，是人体脾胃机能恢复的表现之一。这也是体内湿邪外走的迹象。而且这种腹泻会逐渐减少，并且停止，患者不用过分担心。

当然，多数情况下，患者无法判断疾病过程中出现的腹泻是好还是不好。所以一旦出现腹泻要多留意，及时咨询医生。若持续腹泻或腹泻后有明显不适，应及时停药就医。

### 心绞痛发作如何自救

冬季气温下降，导致血管收缩、血液黏稠度增加，容易诱发冠心病。心绞痛是冠心病急性发作时，最常见、最危险的症状，若不及时救治，会给患者带来生命危险。那么，心绞痛发作时应该如何自救呢？

**心绞痛自救方法** 心绞痛发作时，应立即停止活动，坐下或躺下休息，取出硝酸甘油片1片（每片0.3毫克至0.5毫克）舌下含服，还可用速效救心丸15粒舌下含服。一般5分钟内心绞痛即可缓解，如果5分钟后疼痛仍无缓解，可再含服1次上述相关药物。如数分钟后仍不见效，就要赶紧拨打120急救电话。注意硝酸甘油片不宜久藏，而且尽量避光保存，因其会由于受热、受潮或受光而变质，故患者应定期到医院领药。



（本版综合）

### 当季菜谱 补肝喝黑芝麻核桃粥

**做法：**准备黑芝麻、核桃仁各20克、粳米100克。将黑芝麻和核桃仁炒熟，将核桃仁切碎、黑芝麻研细。取粳米煮粥，粥熟

时，加入芝麻与核桃仁共食。

**功效：**此粥能补肝益肾、润燥通便，对年老体弱、病后体虚、头晕目眩、肠燥便秘者最适用。

### 多吃开心果降血脂

如果说哪种食物是“营养宝库”，那就非坚果莫属，而开心果又是坚果中的佼佼者。研究表明，在核桃、开心果、榛子、腰果和杏仁常见的5种坚果中，开心果的降脂能力最强，其次是核桃。

研究人员指出，坚果对血脂

有益作用的潜在原因可能涉及以下方面：坚果中的不饱和脂肪酸含量高，且含有许多生物活性化合物，比如植物固醇和抗氧化剂。这些独特的营养成分，有助于坚果控制脂类，从而改善脂类代谢。

### 茯苓淮山汤能养胃

现代人普遍压力大，一不小心就用暴饮暴食解压。在此推荐一款茯苓淮山汤，可帮助健脾养胃、补益虚劳。

**做法：**取猪脊骨250克、茯苓20克、鲜淮山（即山药）100克、芡实20克、莲子20克。猪脊骨洗净焯水。芡实、莲子温水浸

泡1个小时，沥干备用。锅内加适量清水煮沸，放入所有材料，大火烧开转小火煲1个小时，调味后即可食用。

此汤品是一款平补身体的佳肴，特别适合老年人、病后或体虚之人。

### 多喝脱脂牛奶有利于预防结肠癌

发表在英国医学杂志《BMJ》上的一项研究显示，摄入脱脂或低脂牛奶较多时，对总死亡率和心血管疾病死亡率的影响较小，而且能降低结肠癌的死亡风险。

至于奶酪和酸奶，没有发现其摄入量与各种疾病的死亡风险之间存在关系。

研究者认为，之所以脱脂牛奶和全脂牛奶效果不同，可能是全脂牛奶摄入过多时，会摄入过多的饱和脂肪酸，影响到血脂促进动脉粥样硬化发生。

那么，脱脂或低脂牛奶为什么有利于预防结肠癌呢？因为摄入充足的钙有利于预防结肠癌。