

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,按压相应手指可缓解或消除对应经脉或脏腑系统病变及症状。

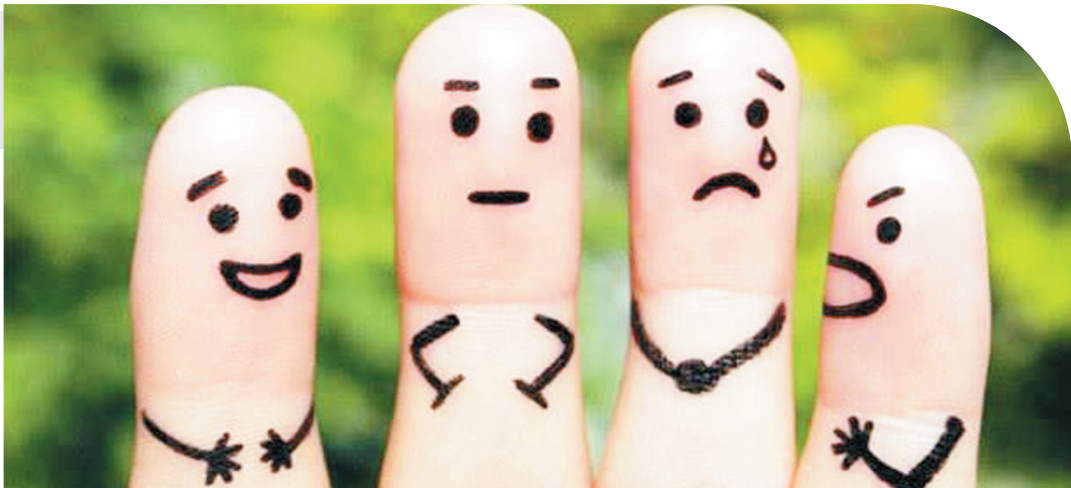
●**呼吸系统:按压拇指** 拇指为肺经循行部位,拇指第一节(即末端)肥大、根部缩小,可能是肺经有病变。肺主气,司呼吸,上通喉咙,开窍于鼻,拇指异常变化为肺气不足,这类人群易患感冒、咳嗽等呼吸系统疾病。少商穴(位于拇指末端桡侧,指甲根角侧上方)是肺经精气传达到大肠的起始点,按压拇指能够有效缓解咳嗽、扁桃体炎等症状。

●**消化系统:按压食指** 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:按压中指** 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:按压无名指** 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:按压小指** 小指为太阳经和少阴经循行部位,可以反映心和膀胱的病。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



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。

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分钟后疼痛仍未缓解,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)

