

中医养生

常按脚上“出气筒”能息怒

人的很多病其实都是气出来的,不论是发脾气还是生闷气都是不可取的。中医认为,肝为“将军之官”,主怒,在生气发怒的时候,体内能量往往走的是肝经的路线。因此,人在生气发怒时,肝也多少会受到影响。既然不能避免生气,那一定要知道怎么缓解才能最大限度地减少对身体的伤害。

其实,我们每个人的身上都有一个免费的解药。如果爱发脾气,请一定要记住人体

活动手指可强心脏

适当运动是维持机体状态、延缓衰老最重要且有效的方法,可促进蛋白质合成,增加肌肉力量,防止肌肉萎缩;保持关节韧带韧性和关节灵活性,延缓骨质疏松,使日常动作保持协调性;还能改善大脑功能,预防老年痴呆。微细运动更加方便可行,下面介绍1个简单有效的微细动作:手指运动。

手指运动能起到消除疲劳、减轻精神负担、缓解紧张情绪的作用。像最简单的拍手、10个指尖相碰的动作就可有效防治老年痴呆。介绍一套强心手指操,可增强心脏供血,减少患心血管

“出气筒”——太冲穴。太冲穴归属足厥阴肝经,为足厥阴肝经之腧穴,在五行中属土,具有疏肝解郁、潜阳熄风、理气调血的作用。经常按压太冲穴,可以把人体的郁结最大限度的排出去。

其位于足背,第一、二跖骨接合部之前凹陷处。如果生气不能缓解,可以坐下来按揉太冲穴,具体操作为:大拇指指腹按揉3分钟左右,反复2次~3次,以产生酸胀感为宜。

张雯

疾病的风险。

1. 双手掌心相对,十指交叉,两手中指伸直。指腹合拢,进行屈伸运动,屈伸时两中指指腹不要分开。一屈一伸为1次,反复做10次。

2. 两手握拳,突然放开,十指伸直,保持两秒钟后继续握拳,再迅速伸直。一握一放为1次,共做10次。

3. 手掌伸直手指并拢,中指和无名指并拢保持不动,其余三指向外分离,保持2秒钟后恢复五指并拢。重复做此动作,共10次。

刘宏

来自心内科专家的“护心符”

关于高血压

对于高血压患者而言,需要长期监测血压,疫情防控期间更要关注自己的血压。对于新诊断的或者血压不稳定的患者,建议家庭自测血压连续7天,每天早晚各一次;血压稳定后,也应该每周测1~2次。

晨起血压应该在起床排尿后坐位测量。建议使用经过认证的上臂式电子血压计,坐在有靠背的椅子休息5分钟。血压计袖带下缘距离肘窝2厘米,袖带绑好后以正好插入一指为宜。测量2—3次血压,每次间隔1—2分钟,取平均值作为本次测量的最终结果。最好用表格记录每次测量的血压结果。

一般而言,家庭血压低于诊室血压。家庭自测血压的正常上限参考值为135/85mmHg,也就是说,一般高血压患者家庭血压应该低于135/85mmHg;65~79岁患者家庭血压应低于140/90mmHg;80岁以上老年人应降至150/90mmHg以下;糖尿病患者

的血压目标低于130/80mmHg;老年高血压或有其他疾病的高血压患者,建议按照之前医生确定的标准控制血压。高血压患者即使没有症状、血压正常了,也需要长期服用降压药。在疫情防控期间,更要规律服药,突然停药会出现严重的“反跳”现象,引发血压、心率波动,甚至出现心血管事件。

如果降压药快用完了,可到附近的药店或医院及时配药。如果出现收缩压低于100mmHg,伴随头晕、乏力等症状,

需要减少药量甚至停用,并及时通过线上医疗或到就近的医院诊治。

出现什么情况需要紧急就医?专家介绍,当出现以下严重情况之一,应立即拨打120联系急救车紧急送医救治:意识模糊或丧失;血压突然和显著升高(≥180/120mmHg),伴剧烈头痛、恶心呕吐、视力迷糊,或突发语言障碍和(或)肢体瘫痪等;持续性胸背部疼痛;下肢水肿、呼吸困难,或不能平卧;胸闷、胸痛伴大汗或窒息感,持续不能缓解等;尿中出现大量泡沫,或出现血尿,或在饮水量无改变的情况下,尿量突然显著减少;其他影响生命体征的严重情况,如意识模糊伴血压过低或测不出、心率过慢或过快,突发严重全身过敏反应等。

关于冠心病

疫情防控期间,长期服用的药物可以减量或者停药吗?专家表示,冠心病患者往往需要服用多种药物,包括抗心绞痛、调脂、抗血小板药物等,这些都是冠心病的基础药物,应长期坚持使用,不能因疫情或不方便就自行减量或停用。

对于做过支架术的患者来说,指南推荐的双联抗血小板的时长是1年,但还需要根据患者的具体情况以及置入支架的部位和长度来个体化决定,所以患者支架植入满1年时,一定要记得找手术医生复诊。

服用抗血小板药物期间,应观察有无出血倾向,如果是刷牙时牙龈出血、皮肤局部瘀斑、可自行处理的鼻出血、非常小的结膜出血,可以先观

察;如出现大便颜色发黑或便血、尿血、呕血或是无法处理的鼻出血等现象,需要立即就医,查找出血原因同时调整抗血小板药物应用方案。切勿莫因担心出血、伤胃或发现皮肤瘀斑等自行停用抗血小板药物。

支架术后的患者需要加强病情观察和自我管理监测,及时识别病情恶化的危险信号,如支架术后出现胸痛持续不缓解或是胸痛发作时伴有大汗、晕厥之类的症状,需尽快急诊就诊。同时在家中测量血压、心率,如血压正常且胸痛持续存在,可舌下含服硝酸甘油。就诊时需戴好口罩做好个人防护,并携带平时就诊的病历资料(尤其是近期的心电图)和服用的药物等。

田雅婷

求医问药

心梗术后为何依旧胸痛、胸闷

由冠脉急性闭塞导致的急性心肌梗死,是常见的心血管疾病之一。目前临床上首选的冠脉再通治疗,包括溶栓治疗、介入治疗和搭桥手术。然而很多患者在治疗后,胸闷、胸痛的症状还是得不到很好的改善。这是由于溶栓和介入治疗只能开通心梗堵塞的大血管,心梗大血管堵塞后,与其连接的微血管可能由于缺血、缺氧,很多已经受损或坏死,即使大血管开通,血液仍无法有效运送到心肌细胞。

微血管“堵塞”是心肌无再

流发生的主要机制,包括微栓子栓塞、微血管内皮细胞和心肌细胞水肿、微血管结构完整性破坏等。另一种情况,当支架疏通大血管后,骤然恢复的血流会猛烈地冲击这些微血管,损伤微血管的结构,这被称之为“再灌注损伤”,也会导致心肌损伤加重。

研究证实,保护微血管是防治心肌无再流的重要节点。研究显示,通心络通过对微血管内皮细胞及心肌细胞的双重、双向保护作用,减少心肌无再流,缩小心梗面积。

王坤朔

眼前为何总有“虫子”飞

眼前总有漂浮的黑影,看向哪里跟到哪里……这是“飞蚊症”。

飞蚊症是指眼前有飘动的小黑影,或点状、片状、条索状漂浮物飞影,看白色明亮背景时更明显,有时可伴有闪光感,也称为“飞蝇症”。

飞蚊症是我们眼睛玻璃体出现混浊、液化后表现出的一种症状。玻璃体出现结构异常的主要原因分别为生理性和病理性。

生理性飞蚊症多表现为眼前有飘动的小点状或细丝状浮游物,有时闭眼亦可看到。病因多为玻璃体液化后脱离导致,多发

生在40岁以上的人群中。大多是不需要专门治疗。

病理性飞蚊症大多初期表现与生理性飞蚊症相似,后期可能会出现眼前漂浮物突然增多、固定的黑影遮挡,甚至中心视力下降等症状。病理性飞蚊症常见于高度近视引起的视网膜变性、裂孔,或是眼底出血和葡萄膜炎等,多为眼部其他疾病导致玻璃体浑浊、积血,出现飞蚊症。病理性飞蚊症病因复杂,应尽快前往医院就诊。将眼部疾病妥善医治后,病理性飞蚊症便会随之缓解。

薛仁政

当前中国老酒价格持续下跌 本公司诚信收购

收购范围：1953-2022年新老茅台酒、五粮液、董酒、郎酒、剑南春、水井坊、泸州老窖及2000年前各地方名优老酒，十七大名酒、冬虫夏草、安宫牛黄丸、新老阿胶、银元、老钱币等 其他地方酒以及十七大名酒详细价格表到活动现场领取

当前中国老酒价格持续下跌，本公司诚信收购，斥巨资开展全国各省市老酒鉴定、评估、征集活动，遵循公平、公正、公开的原则。本活动现场有专业人士——讲解老酒收藏知识，市民可携带各种陈年老酒现场参加交流。陈年老酒对储存环境要求较高，温度、湿度不适宜的环境容易造成酒的挥发渗漏，不同程度的影响酒的外观、品相，商标的褪色、瓶盖的损坏都会影响其价值，储藏环境达不到要求的就会从收藏品变成普通喝品，价值大打折扣，望广大老酒收藏爱好者谨慎对待。

53度茅台酒全品相不跑酒价格表									
2020年茅台	时价	1995年茅台	20600元/瓶						
2019年茅台	时价	1994年茅台	21100元/瓶						
2018年茅台	2900元/瓶	1993年茅台	22100元/瓶						
2017年茅台	3000元/瓶	1992年茅台	22600元/瓶						
2016年茅台	3300元/瓶	1991年茅台	23100元/瓶						
2015年茅台	3400元/瓶	1990年茅台	23600元/瓶						
2014年茅台	3550元/瓶	1989年茅台	29100元/瓶						
2013年茅台	3650元/瓶	1988年茅台	29600元/瓶						
2012年茅台	3700元/瓶	1987年茅台	30100元/瓶						
2011年茅台	4000元/瓶	1986年茅台	32500元/瓶						
2010年茅台	4100元/瓶	1985年茅台	33500元/瓶						
2009年茅台	4400元/瓶	1984年茅台	34500元/瓶						
2008年茅台	4650元/瓶	1983年茅台	34100元/瓶						
2007年茅台	4800元/瓶	1982年茅台	35100元/瓶						
2006年茅台	5400元/瓶	1981年茅台	36600元/瓶						
2005年茅台	5500元/瓶	1980年茅台	39600元/瓶						
2004年茅台	5800元/瓶	1979年茅台	48000元/瓶						
2003年茅台	6600元/瓶	1978年茅台	60000元/瓶						
2002年茅台	6900元/瓶	1977年茅台	65000元/瓶						
2001年茅台	7000元/瓶	1976年茅台	80000元/瓶						
2000年茅台	9000元/瓶	1975年茅台	84500元/瓶						
1999年茅台	9500元/瓶	1974年茅台	10万元/瓶						
1998年茅台	10000元/瓶	1973年茅台	17万元/瓶						
1997年茅台	10600元/瓶	1972年茅台	19万元/瓶						
1996年茅台	3-12月13600元/瓶 1-2月18100元/瓶	1971年茅台	30万元/瓶						

五粮液	山西汾酒	虎骨药酒	全兴大曲酒	酒鬼
【20000-6500-5000-4000】	【4000-2600】	【2000-1800】	【1300-800】	【1400-1400】
【800-700】	【800-800】	【600-8000】	【6000-8000】	
郎酒	泸州老窖	金兴大曲酒		
【20000-18000-8000-6000-4000】	【1800-1800-3000】	【4000-3500-2300】	【2300-1000】	【1300-800-600】
剑南春酒	古井贡酒	西凤酒		
【8000-4000-3800-3500】	【1000-1000-1700-1000】	【4000-3000-1000】	【700-600】	【2000-1500-800】
董酒	洋河大曲	竹叶青酒	洋酒	
【15000-10000-7000-3500-3000】	【2500-1500】	【2000-600-500】	【600-500-500】	【1000-500】
				【1500-1000】
				【800】

活动地址：市南区香港中路106号 与澄海三路交汇处（爱舍空间主题概念酒店）一楼111房间

活动时间：6月13日-6月20日（早08:00-19:00）中午不休息 交易成功后报销车费20元

活动电话：（座机加0）182-2558-9538（穆经理）153-1388-1187（李经理）长期有效

公交：208、222、232、321、369、125、304、363、501、104、225、309、316站到辛家庄站下车即到路南；乘坐地铁2号线到高雄站C出口处向西200米路南

讲文明 树新风 公益广告

您懂得 别忘 乱扔杂物 污染环境 垃圾分类 人人有责



中共青岛市委宣传部



您使用的每一张纸 都印记着树木成长的年轮

中央文明办 宣