

常按9个“长寿穴” 通补全身祛病气

养肺要穴

肺脏为阳中之阴,与秋季阴阳属性相同,其五行属金,与秋相通,秋季养生中最不可忽视的就是养肺。

中府穴:补益肺气

位置:在胸前壁外上方,前正中线旁开6寸,平第1肋间隙处。

功效:中府穴为手太阴肺经的起始穴,为肺之募穴。此穴靠近肺脏,内通肺气,具有止咳平喘、清泻肺热、宣肺平喘的功效,又与足太阴脾经交会,因此具有补气健脾的功效。

方法:每天按揉中府穴,先顺时针再逆时,每次按揉3分钟左右。

呵护脾胃要穴

秋季若过食肥甘厚味,则容易引起脾胃受损。

足三里穴:生胃气

位置:位于犊鼻穴下3寸,胫骨前嵴外1横指处。

功效:足三里穴属足阳明胃经是保健要穴,具有生发胃气、燥化脾湿的功效。

方法:可通过点按、热熨、艾灸、敷贴等各种方法来激发足三里穴的经气。

阴陵泉穴:补脾气



位置:在膝盖下方,沿着小腿内侧骨往上捋,向内转弯时的凹陷处。

功效:阴陵泉穴为脾经之合穴,而脾有运化水湿之功,可用于治疗各种水肿、黄疸、心胸痞满、小便不利之症。

方法:刺激阴陵泉穴可用指揉法,每次约5分钟,力度以感觉酸胀为度。

脾俞穴:消食化滞

位置:位于第11胸椎



位置:棘突下,后正中线旁开1.5寸处。

功效:脾俞穴为脾之背俞穴,是脾气输注背部之处。经常按摩此穴,具有益气养血、温阳健脾、和胃降逆、祛湿利水、消食化滞等作用。

方法:用指尖稍用些力按压背部两侧的脾俞穴,每次应持续3~5秒,每次每穴按揉2~3分钟,两侧脾俞穴同时按揉。

支架并非“护身符” 心梗患者别大意

老张于一天晚上突发心梗,被救护车紧急送往医院。医生给老张做了冠脉造影术,发现两支冠状动脉有不同程度的狭窄,遂植入了两枚支架。术后医生建议老张改善生活方式,并长期进行药物治疗。但是老张觉得自己已经做支架手术了,就没把医生的叮嘱放在心上,擅自停了药。

这是老张的第一次支架经历。两年后,老张再次突发心梗入院。医生给老张做了冠脉造影术,发现又有两支冠状动脉有不同程度的狭窄,于是又植入了两枚支架。

术后老张觉得很奇怪,问医生:大夫,您说我已经做了支架,血管也通了,为什么还会再发生心肌梗死啊?

医生给老张举了一个形象的例子:支架手术就相当于拓宽了堵塞处的河道,并暂时清理了泥沙,然而不控制源头的问题,仍会有泥沙不断进入河道,再次造成阻塞。

半夜总醒? 两个小方子助安眠

凌晨1~3点醒

要清肝淤

临床症状:口干口苦、头发油腻、脱发、眼睛干涩、消化不良、胸胁胀痛、大便粘马桶、小便黄。这些都是肝郁气滞的表现。

推荐小方子:可以用酸枣仁、百合、梔子煮水,清热泻火、安神助眠。

凌晨3~5点自然醒

应补肺气

临床症状:一般为皮肤干燥、常咳嗽、口干口渴、容易外感风邪、免疫力低。这种情况大多属肺气不足或肺经瘀阻。

推荐小方子:可以用黄芪、五味子煮水,补益肺气。(中药方子应在医生的指导下对症用药。)王成阳

立冬养肾

冬季是养肾的好季节,应季食品板栗补肾佳品,这里推荐两款药膳。

乌骨鸡炖板栗:取板栗仁10枚、乌骨鸡1只、生姜1块、盐适量,将乌骨鸡褪毛、去除内脏,洗净晾干;乌鸡、板栗仁放入砂锅中,加水没过食材,放人生姜,加盖文火炖2小时;起锅加少量食盐即可食用。

吃点板栗

乌鸡甘平,入肺肾,有滋阴益气、滋补肺肾的功效,板栗补肾强筋,两种食物均是冬季补肾的绝佳之品。

板栗粳米粥:取栗子8个、粳米150克,将栗子去壳,洗净;粳米淘净,与栗子放入锅中,加清水适量煮粥。栗子和粳米合吃,可健运脾胃,增进食欲,还能补肾强筋骨。孙其伟

脑鸣了,怎么办

不少老人有过这样的体验:感觉脑子里仿佛有小溪流过、有电流的“滋滋”声,疲惫时脑子里像“进了水一样”滴答滴答响。这种情况严重起来影响睡眠,让人不胜其扰。医学上,这种现象称为“脑鸣”。到底脑鸣是什么?脑鸣需要治吗?专家来解惑。

脑子里敲响的“警钟”

脑鸣是患者主观感受到脑子里出现的异常声响。严格来说,脑鸣本身并不是一种疾病,而是某些疾病的一种主观症状。常见的异常声音有鸟鸣声、流水声、呼呼风声、机器声、汽笛声以及嗡嗡声等等,可能会存在多种声响、高低音夹杂,间歇性或连续性发作。

多种原因可引起脑鸣

引起脑鸣的因素很多。常见的分为以下几种情况:一是功能性的疾病,即是精神或者心理因素引起的。如个人不良情绪、压力大等原因导致。除了脑鸣外,往往还伴有焦虑、抑郁、心烦、紧张等情况;二是器质性的疾病,比如硬脑膜动静脉瘘、颈动脉海绵窦瘘、血管畸形等,另外,一些全身性疾病比如高血压、脑动脉硬化、心脏疾病、中重度贫血和营养不良等,均有可能导致脑鸣。

日常生活注意预防

长期的脑鸣可能会使人情绪低落、焦躁不安,尤其在夜深人静时症状会更加明显,造成睡眠质量的低下,严重影响日常生活。在脑鸣的临床治疗中,医生往往会结合病史,通过问病查体来进行检验检查,查找病因及诱发的因素,进行早期的治疗和干预。

专家建议,日常生活中的个人预防十分重要。一是饮食要规,二是要坚持锻炼身体,三是睡眠要得到保障,四是中老年人群注重血管疾病筛查。另外,日常中需要戒烟、少饮酒,更要注重控制血压、血糖、血脂等指标,定期前往正规医院进行常规体检,如有异常,要做到早诊断、早干预、早治疗。谢惠芳



学养生,欢迎大家扫码加入本报“健康之家”微信群,养生知识分享,助您健康。