

健康科普

口干口苦 按揉这些穴位

中医认为,口苦多见于湿热证,尤以心、肝、胆火旺者多见,兼见心烦失眠者,为心火上炎之故;兼烦躁易怒、胁痛者,为肝胆火旺所致;胆汁味苦,故胆火上炎或胆气上泛,皆可致口苦。故调理口苦问题,可从此三脏入手。

·阳陵泉穴

在小腿外侧,当腓骨头前下方凹陷处。

阳陵泉又是胆的下合穴,是胆之气下合于足少阳胆经的腧穴,“合治内腑”,所以具有疏肝利胆,清热化湿,

·阳陵泉穴

在小腿外侧,当腓骨头前下方凹陷处。

·阳陵泉穴

在小腿内侧,当足内踝尖上5寸,胫骨内侧面的中央。

·阳陵泉穴

蠡沟穴为肝经络穴,具有沟通肝经和胆经表里二经的作用,既能治疗肝经疾患,也能治疗胆经的疾患。蠡沟穴与丘墟穴相配而用,能更好地疏肝理气,清泻肝胆郁火,缓解口苦。

·劳宫穴

在手掌心,当第2、3掌骨之间偏于第3掌骨,握拳屈指时中指尖处。

·劳宫穴

心包代心受邪,心包经腧穴具有治疗与心相关疾病的功效,劳宫穴是心包经荥穴,具有清心泻热、疏肝泻火,养心安神的作用,故按揉劳宫穴可有效缓解心火上炎引起的口苦、口臭等症状。曹方

千万留意心脏“罢工”信号

近年来急性心肌梗死的发病率越来越高,这其中,失去雌激素保护的绝经后女性的发病容易被忽视。很多人觉得心肌梗死是突然发作的,其实还是有征兆的,及时识别“信号”才可能挽回生机。

有的时候感觉持续时间很短就几分钟的不舒服,可能休息一下就好,或者因为工作忙、有其他事情觉得到医院太麻烦,就容易不当回事,其实此时恰恰是最需要引起重视的。在专家看来,特别是对于有家族心脏病遗传史、过往患有“三高”等基础疾病、以及平常熬夜、作息不规律的人群来说,即使是

·阳陵泉穴

短时间的心脏不适感也是关键“预警信号”,及时识别才能尽早抓住机会。

在危急情况下,剧烈的胸痛还可能使得患者痛到呕吐,血压持续降低,造成休克。具体而言,此类胸痛表现部位在胸骨后直到咽部或在心前区,向左肩、左臂放射,持续时间常大于30分钟,甚至长达10余小时。这样的胸痛在休息和含服硝酸甘油后一般不能缓解,这个情况就需要立即前往医院就诊了。

·阳陵泉穴

值得一提的是,另一方面,还有一部分“症状不典型”心梗也不容忽视。对于

中医认为,口苦多见于湿热证,尤以心、肝、胆火旺者多见,兼见心烦失眠者,为心火上炎之故;兼烦躁易怒、胁痛者,为肝胆火旺所致;胆汁味苦,故胆火上炎或胆气上泛,皆可致口苦。故调理口苦问题,可从此三脏入手。

·丘墟穴

在足外踝的前下方,当趾长伸肌腱的外侧凹陷处。

·丘墟穴

该穴为胆经的原穴,是胆腑元气留止的部位,当胆腑有病,就会在丘墟上有相应的反映。

·丘墟穴

心包代心受邪,心包经腧穴具有治疗与心相关疾病的功效,劳宫穴是心包经荥穴,具有清心泻热、疏肝泻火,养心安神的作用,故按揉劳宫穴可有效缓解心火上炎引起的口苦、口臭等症状。曹方

元旦养生贴心话

按时作息

我们每次放假都是一种放松,但放松的前提就是按时作息,不要熬夜,以便第二天有更充足的经历安排活动。

不要暴饮暴食

酒不过贪、食不过饱。过节不要暴饮暴食,过贪过饱可能导致急性胃炎、急性胰腺炎、胆囊炎等多种消化系统疾病发生。得了急性胃炎或急性胰腺炎,就要好好养胃一段时间,不能再吃硬货。与其长时间吃素养胃,不如平常特别是节假日注意荤素搭配、细水长流,营养均衡,对身体健康有利。

健康餐桌

·主食不能少
无论是在家里还是在外



聚会,主食一定不要少。除了有精白米饭或白面馒头,还要适当增加一些粗粮,如煮老玉米、蒸红薯、蒸紫薯、玉米饼子或杂粮米饭,如果餐桌上有土豆、山药、凉皮等食物,可以代替主食,以防主食摄入过多,减少肥胖。

·蔬菜水果要多样

节日聚餐丰盛就在于它的多样性,不要只顾根茎类蔬菜,还要增添叶类蔬菜,至少要占餐桌1/3。每天蔬菜摄入量要在6两-1斤之间。

水果要注意不要吃得过多,过少会影响营养素不足,过多会增加糖分的摄入,还会影晌其它食物的摄入,增加肥胖的风险。另外吃水果的时间最好在饭前或饭后一个小时以后食用,尽量避免和食物一起食用。

·大鱼大肉要适量

每逢过节大鱼大肉是必不可少的,食用的时候,一定

要控制好摄入量,每天畜禽肉类在1-1.5两之间,鱼虾类在1.5-2两之间。

另外,鸡鸭鱼肉以及海产品均属于酸性食品,如果摄入过多,使人感觉油腻、不好消化;人体血液呈酸性增加,还会使人浑身倦怠乏力,记忆了减退,思维能力下降,严重影响身体健

·健康饮酒

酒是节假日聚会的必喝饮料,它唯一区别甜饮料就是喝多不仅会醉,还会伤及脾胃和肝脏。无论是逢年过节还是平常聚会,我们在饮酒方面一定要遵照《中国居民膳食指南》第九条,饮酒应限量。

建议成年男性一天饮用酒精量不超过25克,相当于啤酒750克、葡萄酒250克、38度的白酒75克、高度白酒50克;成年女性一天饮酒的酒精量不超过15克,相当于啤酒450克、葡萄酒150克、38度的白酒50克。

·合理选择性饮料

各种甜饮料含有大量的磷酸成分,进入体内会带走体内的钙离子,经常饮用,会导致体内钙的流失。周凤玲

调方法改成清蒸的方法。另外,有些炒菜,也可以用蒸菜的方法,如土豆、山药、芹菜、绿叶菜等都可以,既营养又健康。

聚会,主食一定不要少。除了有精白米饭或白面馒头,还要适当增加一些粗粮,如煮老玉米、蒸红薯、蒸紫薯、玉米饼子或杂粮米饭,如果餐桌上有土豆、山药、凉皮等食物,可以代替主食,以防主食摄入过多,减少肥胖。

要控制好摄入量,每天畜禽肉类在1-1.5两之间,鱼虾类在1.5-2两之间。

另外,鸡鸭鱼肉以及海产品均属于酸性食品,如果摄入过多,使人感觉油腻、不好消化;人体血液呈酸性增加,还会使人浑身倦怠乏力,记忆了减退,思维能力下降,严重影响身体健

·健康饮酒

酒是节假日聚会的必喝饮料,它唯一区别甜饮料就是喝多不仅会醉,还会伤及脾胃和肝脏。无论是逢年过节还是平常聚会,我们在饮酒方面一定要遵照《中国居民膳食指南》第九条,饮酒应限量。

建议成年男性一天饮用酒精量不超过25克,相当于啤酒750克、葡萄酒250克、38度的白酒75克、高度白酒50克;成年女性一天饮酒的酒精量不超过15克,相当于啤酒450克、葡萄酒150克、38度的白酒50克。

·合理选择性饮料

各种甜饮料含有大量的磷酸成分,进入体内会带走体内的钙离子,经常饮用,会导致体内钙的流失。周凤玲

延伸阅读

新年健康提示:

“减油”要从家庭厨房做起

新年来临,你还在为减肥焦虑吗?数据显示,脂肪摄入过多,尤其是烹调油过多是国人能量摄入过剩的主要原因之一。

“减油”首先要减少烹调油用量

我国居民脂肪摄入总量中超过一半来自烹调油,因此减油的重点在于减少烹调油的使用量。据国家卫生健康委介绍,我国居民人均烹调油摄入量已超出推荐量的40%以上。让餐桌不再那么“油腻”,将烹调油人均摄入量降低至每天30克以内,需要我马上行动。

控制烹调油的4个小妙招

记住这几个小妙招可以更好地帮助大家控制烹调油用量:

第一,家庭厨房可以用带刻度的控油壶,并以每周为单位控制总量;

第二,多采用蒸煮、白灼、凉拌等清淡少油的烹调方式,少煎炸;

第三,喝汤或用菜汤拌饭时注意

撇去浮油;

第四,用油性调料佐餐要酌情控制用量,如沙拉酱、芝麻酱、花生酱、油辣子等。

关注饱和脂肪酸摄入量

除了减少烹调油,饱和脂肪酸摄入过多也不可忽视。饱和脂肪酸摄入过多会增加心脑血管疾病风险,儿童和成年人每日饱和脂肪酸摄入量应控制在膳食总能量摄入的10%以内。我国已有接近三成居民饱和脂肪酸摄入过量,应当予以关注。

专家建议,平时做菜应少用猪油、牛油、棕榈油、椰子油这类饱和脂肪酸含量较高的油脂,另外适当少吃肥肉较多的菜肴。但瘦肉、蛋类、奶类等是合理膳食的重要组成部分,尤其是蛋奶类的摄入量远未达到推荐值,不能为了控制饱和脂肪酸而牺牲它们的摄入。阮光锋

节日解腻消滞汤

元旦期间,饭菜品种丰富,琳琅满目的食物、水果、糕点等让许多人禁不起诱惑,饮食常失去节制,使胃肠负担加重,从而出现腹胀、食滞、消化不良等现象。

消滞最简单的方法是喝茶,喝茶能帮助分解脂肪。

另外,取桂皮、山楂各10克,红糖30克,将桂皮、山楂加水适量煎煮至沸,去渣取汁,在此汁液中加入红糖调匀,趁热饮,或用槟榔、炒菜菔子、生山楂各10克,水煎去渣取汁,晾凉后加入白糖少许,不拘时频饮,均具有较好的消滞功效。

8类药服后应缓喝水

用药喝水学问很大,药物不同,喝水多少有不同讲究,有8类药服后应缓喝水。

止咳类药物 如复方甘草合剂、止咳糖浆、川贝止咳露等;用药5分钟内不要喝水,之后不宜大量喝水。止咳糖浆较为黏稠,容易黏附在咽部,发挥消炎作用,喝水过多,会将咽部药物冲掉,浓度降低,不能充分发挥药效。

止泻药 如蒙脱石散,具有较强吸附力,可均匀覆盖在肠腔表面,吸附致病微生物缓解腹泻,服用后喝水过多,会影响药物对消化道内病毒病菌的固定和抑制。

抗利尿药 如加压素、去氨加压素,服药期间应限制饮水,否则可能会引起水潴留或低钠血症及其并发症。

含漱剂 用于咽喉、口腔清洗,有去臭、防腐、收敛和消炎作用,是牙龈炎、牙周炎等口腔疾病的辅助用药。该类药物含漱后不能吞下,不宜立即喝水,需在口腔内保持一定的浓度。

保护胃黏膜的药物 如硫糖铝、氢氧化铝凝胶、铝碳酸镁片等。药物服用后,在胃中会形成不溶解的细微颗粒,覆盖在受损胃黏膜上隔绝胃酸,防止胃酸侵蚀。进食和喝水多则会稀释药物,把刚刚形成的保护膜冲掉,失去治疗作用。

其他药物 某些治疗心血管疾病的药物,如硝酸甘油、复方丹参滴丸、麝香保心丸、速效救心丸、硝苯地平片及卡托普利片(用于高血压)等,服药时不可咽下,也不要吞服,更不能喝水。最好嚼碎后舌下含服,由舌下静脉直接吸收药物入血,发挥最大、最快的效果。李芳

6款中药茶饮 缓解呼吸道症状

咳嗽——白萝卜蜂蜜水

适用于:发热、恶寒、咳嗽。

配方:大白萝卜1个、蜂蜜20克(适量)、白胡椒5粒、生姜10克。

制法:白萝卜切片,入锅,加入白胡椒、生姜,加水煮沸后续煮15分钟,加入蜂蜜,关火。

服用方法:温饮。

功能:发汗散寒、止咳化痰。

感冒——川贝炖雪梨

适用于:风热感冒、肺热咳嗽。

配方:川贝5至10克、雪梨1个、冰糖适量。

制法:雪梨去皮去核并切块,将川贝、雪梨、冰糖放入锅内加水炖煮30分钟。

服用方法:温饮。

功能:清热润肺、止咳化痰。

发热——红糖姜枣茶

适用于:风寒感冒所致发热。

配方:红糖15至20克、生姜15克、大枣3至4个、清茶3克。

制法:将生姜切成细丝,加入清茶、红糖、大枣后,用沸水冲泡或共煮10分钟。

服用方法:温饮,连服2至3天。

功能:利咽开音、清热润肺、润肠通便。

郭丽娜

咳嗽——白萝卜蜂蜜水

适用于:风寒感冒所致发热。

配方:大白萝卜1个、蜂蜜20克(适量)、白胡椒5粒、生姜10克。

制法:白萝卜切片,入锅,加入白胡椒、生姜,加水煮沸后续煮15分钟,加入蜂蜜,关火。

服用方法:温饮。

功能:发汗散寒、止咳化痰。

感冒——川贝炖雪梨

适用于:风热感冒、肺热咳嗽。

配方:川贝5至10克、雪梨1个、冰糖适量。

制法:雪梨去皮去核并切块,将川贝、雪梨、冰糖放入锅内加水炖煮30分钟。

服用方法:温饮。

功能:清热润肺、止咳化痰。

发热——红糖姜枣茶

适用于:风寒感冒所致发热。

配方:红糖15至20克、生姜15克、大枣3至4个、清茶3克。

制法:将生姜切成细丝,加入清茶、红糖、大枣后,用沸水冲泡或共煮10分钟。

服用方法:温饮,连服2至3天。

功能:利咽开音、清热润肺、润肠通便。

郭丽娜