

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,

调治胆腑的功效。

按揉该穴能改善口苦症状,在有酸胀感的基础上,还可适当扩大区域。

·**丘墟穴**

在足外踝的前下方,当趾长伸肌腱的外侧凹陷处。

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。

·**蠡沟穴**

在小腿内侧,当足内踝尖上5寸,胫骨内侧面的中央。

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。

心包代心受邪,心包经膻穴具有治疗与心相关疾病的功能,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

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。

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

青壮年男性,或是患有基础疾病末梢神经感觉迟钝的老人来说,也可能没有典型的胸部疼痛,只表现为胸闷、或是活动后气喘吁吁、容易感到疲劳等症状,此时也应当提高警惕,及时就医检查,不可视而不见。

专家提醒,除了定期检查及早发现心脏问题,控制“三高”、肥胖等基础疾病带来的危险因素,想要降低患病风险,还要从改善生活习惯入手。戒烟限酒,保持适量运动,均衡饮食,避免过度劳累。同时,也要学会调节情绪,避免过度紧张和焦虑。 吕彦霖

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,不能够再吃硬货。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,过少会影响营养不足,过多会增加糖分的摄入,还会影响其它食物的摄入,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,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,严重影响身体健康。

·**豆类坚果要控制好**

豆类是优质蛋白食物,烹调方法多种多样,而且容易消化吸收,特别适合老人和小孩食用。

坚果脂肪含量较大,如果吃的过多,一方面会影响食欲,减少食物摄入,另一方面会增加脂肪摄入会导致肥胖,建议我们每人每天坚果的摄入量要控制在自己手一把的量为宜。

·**少油少盐要清淡**

为了健康起见,减少高油高盐的摄入,可以把红烧的烹

元旦假期,节日聚会吃大餐、品美酒缺一不可。为了既享受美味,又不损伤自己的身体,需要注意以下几点——

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。

·**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,需要你我马上行动。

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

除了减少烹调用油,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、炒莱菔子、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。

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。

口干——柠檬淡盐水

适用于:发热、口干。
配方:柠檬1/3个、盐1克、水500毫升。
制法:将柠檬带皮切片,用温水浸泡,加入盐。
服用方法:代茶饮。
功能:清热生津。

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:热饮。

功能:散寒解表。

痰多——玉米须橘皮水

适用于:风寒咳嗽、痰多。
配方:干玉米须3克或5根鲜玉米的须、干橘皮10克或鲜橘皮25克。
制法:所有材料加水共煮15分钟。
服用方法:温饮,日服2次。
功能: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。

声嘶——无花罗汉双果水

适用于:声音嘶哑、咳嗽、口干、便秘。
配方:干无花果30克、罗汉果1/2个。
制法:所有材料加水共煮20至30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

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类药服后应缓喝少喝水。

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。

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。

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(用于紧急降压时)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

青島报业传媒集团

青島市市北区延安三路186号-1

400-0000000

山东省老年国际旅行社

电话:55715169 66988553

奇特旺森林公园、塔奴民族歌舞、大象饲养中心、塔奴族村庄、纳加阔特、大卫瀑布、世界和平塔、费娃湖、博卡拉、斯瓦扬布纳特寺、杜巴广场、博达哈大佛塔双飞8日

你好好哇

冬季的尼泊尔阳光明媚气候适宜

一个让人们心生向往的神秘国度

一个不容错过的小众目的地

★ 优选航空: 喜马拉雅航空 直飞加德满都

★ 舒适住宿: 优选四星酒店

★ 特别体验: 特别体验塔努民族歌舞、品尝古城手工老酸奶

6380元起

1月21/28日 2月1/4/6/8/11日

扫码加客服 即享会员价 欢迎您的加入

迎新春邀您一起看世界

◆北京-天坛公园、前门大街逛庙会、升旗仪式、天安门广场、毛主席纪念馆、故宫、恭王府、什刹海、八达岭长城、科技馆、奥林匹克公园、鸟巢、水立方、国家速滑馆外景、颐和园、清华大学外景双高4日独立成团无购物 前门大街逛庙会 入驻全国连锁或携程四钻.....2月10/14/18日 2380元

◆粤港澳-维多利亚港、太平山顶、浅水湾、金紫荆、会展中心、尖沙咀钟楼塔1881、海防博物馆、中国国粹醒狮表演、大三巴牌坊、人造运河、妈祖庙、威尼斯人度假村、岭南天地、佛山祖庙、孙中山纪念馆、渔人码头、珠海大剧院、广州塔小蛮腰双卧8日.....1月21日 2880元

◆河南-关林、白马寺、龙门石窟、少林寺、开封庙会、包公祠双高4日.....2月11/12/13日 2980元

◆桂林-靖王府 独秀峰、龙脊梯田平安寨、四星船大漓江、十里画廊、银子岩、侗族古寨、遇龙河竹筏漂流、象鼻山双卧8日侗族高山流水敬酒仪式 篝火晚会 跨湖全场 龙脊吊脚楼 升级一晚五星标准酒店.....1月16/20/26日 2980元

◆重庆-武隆天生三桥、仙女山、乌江画廊、九黎城双飞5日全程一车一导 24小时专车接送服务 蒸笼宴、苗家风情宴或乌江鱼宴二选一、特色江湖菜.....1月16/25日 3380元

◆福建-鼓浪屿、龙头路、万国建筑博览、云水谣土楼、南普陀寺、厦门大学、中山路、武夷山、九曲溪漂流、天游峰、虎啸岩双飞6日 无购物 无强制消费; 臻享住宿 精选经济舒适酒店;赠送:海鲜特色宴 鼓浪屿手绘地图 精美福袋.....1月15日 1180元

新马-一马胜世界、节庆大道、鱼尾狮雕像、甘榜格南、哈芝巷、三宝庙、国家皇宫、KL城市长廊、黑风洞彩虹天桥、云顶高原、双峰塔、莎罗马行人天桥、默迪卡118、郑和展览馆、粉红水上清真寺双飞6日 船航客机直飞不经停 东南亚特色美食 1月16日 3799元

埃及-吉萨金字塔群、埃及国家博物馆 阿斯旺大坝、菲莱神庙、阿布辛贝神庙、科翁坡神庙、埃德福神庙、伊斯纳水闸门、帝王谷、孟农神庙、卡尔纳克神庙、卢克索神庙、埃及文明博物馆、汗哈利利集市、亚历山大图书馆、亚历山大灯塔、塞塔扎皇宫花园10日 金牌领队专业服务、全程无购物、金字塔景观餐 特色烤鱼餐 1月15/22/29日 14999元

泰国-大皇宫+玉佛寺、水门寺大佛、郑王庙、火车夜市、暹罗爽泰庄园、双岛出海、神殿寺、网红夜市双飞6日 青岛直飞 青岛独立成团 泰国免签、网评五钻度假酒店、泰式风味美食、泰式服装体验、双夜市jodd新火车夜市 1月28/29日 2月4/5/7/9/11日 4380元起

德法意瑞-高天鹅堡、新天鹅堡、加尔德胡锡尔塔内小镇、米兰大教堂、主教座堂广场、艾曼纽二世回廊、皮拉图斯山、金山快车、荷属马特广场、何维克街、凡尔赛宫、塞纳河游船、荣军院、香榭丽舍大道、巴黎圣母院、协和广场、莎士比亚书店、卢浮宫、埃菲尔铁塔、圣保罗教堂、市政厅、凯撒大教堂、罗马贝格广场10日 含全程小费 签证费 山东起止 欧洲金牌领队全程陪同 当地特色美食 升级3大特色餐 2月27日 13680元

英国-约克大教堂、康斯坦丁大帝座像、古罗马石柱、爱丁堡城堡、王子大街、唐人街、老特拉福德球场、莎士比亚故居、牛津大学、基督教堂学院、大英博物馆、大本钟、伦敦眼、英国国会、西敏寺教堂、伦敦塔9日 全程BOOKING四星酒店 75转机 北京起止 2月10日 12399元

斯里兰卡-尼甘布夜市、圣玛丽教堂、狮子岩、佛牙塔、马特莱香料园、康提湖、佩拉德尼大学、南部海滨、美瑞沙出海观鲸、加勒古堡、高路渔夫、海上列车、班达拉奈克国际会议中心、市政厅大楼、独立纪念馆、印度教庙8日 千与千寻海边小火车、康提文化表演秀、升级美味海鲜餐 全程五星住宿、升级南部海滨酒店;赠法美瑞沙出海观鲸 1月25/28/30日 2月1日 7395元起

地址:青島市市北区延安三路186号-1 (爱心大姐一楼)

另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询