

平時多按揉人體這些養生穴

經過數千年的鑽研和沉澱，穴位養生的神奇療效受到越來越多人的追捧。中醫認為，人體經脈上有361個穴位，如果再加上經脈之外的穴位，就有上千個。具體掌握這些知識，對於普通人來說十分困難，因此穴位養生似乎離人們的日常生活還有點遠。下面總結出便于大家記憶的7個養生要穴，平時按揉幾下，可助您強身健體，祛病養生。

明目醒腦穴：風池穴

中醫講“頭目風池主”，就是因為風池穴能治療大部分風病。風池穴位於後頸部，後頭骨下，兩條大筋外緣陷窩處，與耳垂齊平，常與攢竹穴、太陽穴、睛明穴、四白穴等配合，治療眼部疾病，緩解眼部癱瘓。按揉以上穴位，同時配合頸椎矯治，對治療近視眼有很好的療效。此外，按揉風池穴和周圍肌肉，可以有效地緩解頸椎病、外感風寒、內外風邪引發的頭痛，以及長時間低頭工作導致的頸部疲勞。工作間隙，輕叩風池穴，可起到提神醒腦、消除疲勞的作用。

養胃穴：中脘穴

中脘穴在腹部正中線上，胸骨下端與肚臍連線中點處，按壓時會有酸痛感。胃不好的人可以常按中脘穴。急性胃刺痛患者可點按中脘穴，用手指按壓10秒，鬆開，再壓，如此反復，三五分鐘就可緩解癱瘓；慢性胃不適患者可按揉中脘穴，用手掌輕揉，可促進消化；急性胃腸炎患者在按揉中脘穴的同時，還可以按揉天樞穴（位於肚臍旁2寸處）、大巨穴（位於臍下2寸旁開2寸）配合治療。

補腎固元穴：關元穴

肚臍以下3寸（約為除拇指外四根手指并攏的寬

度）處就是關元穴。按揉關元穴可補充腎氣，延緩衰老。對男性來說，按揉關元穴可以緩解腎虛、腰酸、掉髮等問題。對女性來說，按揉關元穴可以治療和緩解很多婦科病。按揉關元穴前，要先搓熱手掌，將掌心對準腹部的關元穴做搓揉的動作，由輕到重，直到感覺發熱。

養護心臟穴：內關穴

伸開手臂，掌心向上，握拳并抬起手腕，可以看到手臂中間有兩條筋，內關穴就在離手腕距離兩個手指寬的兩條筋之間。按揉內關穴有助於血氣暢通，用大拇指垂直往下按，每次按揉3分鐘左右，直至局部感到酸麻。除了保護心臟，內關穴還是個救急的穴位，在病人突發心臟病時，先讓病人平躺，在等待急救期間，配合按揉內關穴可起到緩解疼痛的效果。此外，按揉內關穴還能緩解頭疼、口幹、嗓子疼、頸椎病、肩周炎、腰部疼痛等病癢。

解腰背酸痛穴：委中穴

委中穴位於膝內窩窩處中點。中醫講，“腰背委中求”，長期久坐、姿勢不當造成腰背和肩膀不舒服的上班族或常感腰酸背痛的老年人，常按委中穴可以通暢腰背氣血。按揉委中穴時，力度以稍感酸痛為宜，一壓一鬆為1次，一般可連續按壓20次左右。值得提醒的是，腎虛引起的腰痛還是要以補腎為本。

舒筋活絡穴：陽陵泉穴

陽陵泉在小腿上，找它的時候要端坐不動，用手摸腿，膝關節外下方有一個突起，叫腓骨小頭，腓骨小頭前下方的凹陷就是陽陵泉的位置。平時按揉陽陵泉，再配合活動肩膀，可以緩解肩膀周圍的疼痛。此



外，陽陵泉還對乳房脹痛、兩肋脹痛，肋間神經痛有緩解作用。

“全能”穴：足三裏

民間一直有“常按足三裏，勝吃老母雞”的說法，足三裏的位置在外膝蓋窩下方3寸。中醫有“肚腹三裏留”的要訣，說的是，如果我們有肚腹部的疾病，如慢性胃腸炎、慢性腹瀉、胃寒等，都可以按揉足三裏。另外，足三裏對高血壓、冠心病、肺心病、腦出血、動脈硬化等心腦血管疾病也有很好的預防作用。白領和亞健康人群，每天按壓足三裏10分鐘，能減輕工作壓力，緩解疲勞。

最後，專家提醒，平常按揉穴位可以治療和緩解疾病，有養生保健的作用，但并不意味着包治百病。除了局部按揉外，還要調整全身的狀況。值得注意的是，穴位按揉雖然簡單有效，也並不是人人適合，尤其是孕產婦和體弱者要在醫生的指導下進行，不要隨意嘗試。

貧血增痴呆危險

一項新研究發現，貧血會增加老年人群罹患老年痴呆癱的危險，貧血的老年人罹患老年痴呆癱的危險比其他老人高41%。

研究人員分析指出，紅血球的主要作用是向全身輸氧。一旦發生貧血，大腦細胞供氧量就必然降低，大腦供氧不足容易影響記憶等認知能力，進而增加老年痴呆癱危險。

冬季鼻炎咋預防



冬季是鼻炎的高發季，很多鼻炎患者面對鼻癢、噴嚏手足失措，用藥調理也不得章法，導致鼻炎長久不愈。

三“保”防慢性鼻炎

保暖 出門時應關注氣候變化，遇冷及時增添御寒衣、褲、圍巾、手套和鞋帽，尤其是迎風時需戴口罩。可保持鼻腔的濕度，同時預防感冒等疾病。另外，香水、化妝品等都會刺激鼻腔黏膜，應盡量避免接觸。

保濕 保持室內空氣的溫度和濕度。暖氣或空調的過度使用，會導致鼻腔乾燥及黏膜上皮的抵抗力減弱。如果合併使用空氣加濕器會有較好的效果。開空調的房間應注意每天開窗通風，補充室內的新鮮空氣，放置加濕器，保持室內空氣濕度在30%以上。

保持清潔 為增強鼻腔黏膜的御寒抗病能力，每天早晨可用冷水洗臉。學會正確的擤鼻方法也是保持鼻腔清潔的關鍵。可先用手指壓住一側鼻孔，輕輕向外吹氣，對側鼻孔的鼻涕即可擤出。一側擤完，再擤另一側，切勿用力過猛。

過敏性鼻炎注意事項

過敏性鼻炎是鼻腔黏膜對吸入空氣中的某些成分高度敏感所致，主要表現為愛打噴嚏，流清鼻涕。一年四季都可能發生，冬季空氣流通不暢，更多的過敏原會導致復發。對此，尤其要注意下列事項。

遠離過敏原 過敏性鼻炎患者的臥室內最好不要鋪地毯，不用羽毛被褥，也不要存放有刺激性氣味的物品。窗簾、被褥要經常洗曬，以防蟎蟲及其分泌物誘發過敏性鼻炎。冬天若長時間沒出太陽，最好用60℃以上的溫水浸泡20分鐘後再清洗。室內應勤打掃，最好用吸塵器，或用濕布擦拭。對動物皮毛敏感者忌養寵物，對花粉過敏者最好不要在室內種花草。

衝洗鼻腔 隨時保持鼻腔清潔，最好每天用溫的生理鹽水衝洗鼻腔1~2次。養成這一習慣不僅能把鼻腔分泌物清除出鼻腔、緩解鼻黏膜充血，還能清除進入鼻腔的花粉、灰塵等會刺激鼻腔的過敏原和細菌，並讓鼻腔不再乾燥。洗鼻工具可選擇醫用注射器、鼻腔噴霧瓶或電動洗鼻器。

此外，過敏性鼻炎患者冬季要多吃水果。B族維生素與維生素C及胡蘿蔔素含量豐富的蔬菜水果、谷類，富含維生素E的食物，如堅果、小麥胚芽等，可有效減緩過敏現象，並可預防免疫功能衰退。除了多吃有益的食物外，慎食魚、蝦、蟹類食物，太過油膩、太咸、太酸或辛辣的食物也應盡量避免食用。

天冷 給身體加把“火”

在數九寒天裏，人們要注意保暖，適度滋補，給身體加把“火”。

衣：注重防寒保暖

上了年紀的人，一般都有肌肉萎縮和動作乏力的現象，因此，選擇寬大鬆軟、穿脫方便的冬裝很重要。有關節炎、風濕病患者，可在貼近肩胛、膝蓋等關節部位用棉層或皮毛加厚。患有氣管炎、哮喘、胃潰瘍的人，最好再增加一件厚背心，有利於保護心、胃和肺部，不致受寒。

冬季，人在睡眠期間因肌體抵抗力和對寒冷環境的適應能力降低，很容易患感冒及引起中風等癱瘓，穿上寬鬆肥大的睡衣，則有利於肌肉放鬆，促進血液循環，可使人得到充分的休息。

食：應“三多三少”

冬季飲食宜多樣，谷、果、肉、蔬合理搭配，適當選用高鈣食品。飲食宜清淡，不宜吃肥膩和過咸的食品。冬天陽氣日衰，脾喜溫惡冷，因此宜吃溫熱的食物以保護脾腎，宜少量多餐。同時應注意“三多三少”，即蛋白質、維生素、纖維素多，糖類、脂肪、鹽少。

冬季應多吃偏溫熱的堅果，比如食用杏仁有保護心腦血管的功效，食用核桃有健腦的作用。

住：要收斂養藏

冬季要注意“冬藏”，不可再像春夏鍛煉一樣大汗淋漓了，要“收斂”些。

冬天，人的免疫力和體質會下降，從而進入一個相對低谷階段，經常鍛煉確實能提高抵抗力，但要有選擇。

有些老人常常起大早在瑟瑟寒風中活動，如果運動過量、流汗過多，冷風一吹，就會埋下受涼、感冒的隱患。因此，在冬季不宜進行高強度的體育鍛煉，運動時讓身體發熱或微微出汗即可，可選擇瑜伽、慢走、太極拳等這些比較適合的運動方式。

行：注意防滑安全

冬季氣候寒冷，所以人們出行時要特別注意。

首先，人們應該盡量穿軟底、平底或膠底棉皮鞋，最好不穿硬底或塑料底鞋。其次，走在冰雪路面時，一定要放慢步伐，邁小步行走，腳落地時應前腳掌先落地；老人最好結伴出行，或拄個拐杖。

舌操 緩解味覺減退

先用舌尖舔內側牙齦，從左至右，由上至下共8圈。然後再用舌尖舔外側的牙齦以及兩頰側黏膜，順序同上，共8圈。最後，把口張大，舌頭盡量伸出，舌尖向前、向上，使

舌根有拉伸的感覺。當舌不能再伸長時，把舌頭縮回口中。這樣一伸一縮，共做8次。每日早、晚各練習1遍。可刺激味蕾，延緩味蕾萎縮，增強味覺功能。

耳鳴 心血管病先兆

臨床實踐已證明，有86.7%的病人在心血管癱瘓出現之前先出現耳鳴等內耳癱瘓。耳鳴、聽力減退或耳聾等內耳癱瘓，常常是動脈硬化、冠心病、短暫性腦缺血表現之一。多數病人在出現內耳癱瘓6~12個月後罹患冠心病。

因此，如果病人近年來檢查出心血管病，同時耳鳴加重，應作為追蹤病人心血管病況的依據之一。以往未發現心血管病的中老年人，如果發生耳鳴等癱瘓時，應該去醫院有關專科就診，必要時做心血管檢查，以免延誤診斷和治療。

痔瘡 最怕如廁看報

形成痔瘡的原因有很多。從解剖原因上講，肛門靜脈系和腔靜脈系在盲腸下端，有許多靜脈叢和吻合枝，靜脈壁薄弱，對壓力的抵抗力減低，盲腸黏膜下組織疏鬆，有利於靜脈擴大曲張變形，容易形成痔。有些先天胚胎發育異常者在發育過程中在肛門盲腸部位發生許多先天性肛腸疾病，如先天性無肛瘻、先天性盲腸陰道瘻、先天性巨結腸等。長期營養不良者也容易患痔瘡。長期便秘、不好的大便習慣，如上廁所時下蹲位看書看報；飲酒過多；嗜好辛辣都是導致發病的誘因。



在這裏，需強調的是，有四大人群是痔瘡高發人群，大便時有不良習慣的人，如蹲廁所喜歡看書看報的人；久站、久坐和長期便秘的人；妊娠婦女；生活起居沒有規律的人。

吃藍莓降血壓

近日，有研究者發現，藍莓當中有一種特殊的成分，對於降低高血壓十分有效。這項發表在《美國營養與飲食學會會刊》上。

研究發現，藍莓粉服用者的收縮壓（高壓）平均降低了5.1%，舒張壓平均降低了6.3%，一氧化氮水平提高了很多，而氧化氮剛好有助於放鬆和擴張血管。

研究者們指出，藍莓當中有一種特殊的成分，長期大量食用藍莓能提升降壓效果，其他水果和植物萃取物則沒有這樣的效果。

黑芝麻四功效



在常日的餐桌上，你是如何吃黑芝麻的呢？有些人認為黑芝麻的味道沒有白芝麻好吃，然而黑芝麻的營養價值是很高的。保持營養均衡，就不能少了黑芝麻。下面營養專家就來告訴你大家黑芝麻4大意想不到的好處，一起來看看吧。

補鈣 市場上有許多補鈣商品，雖然廣告中稱其吸收率多高多高，但實際效果却可能相差甚遠，從科學角度講，補鈣還是以食補為佳。提高食物補鈣，人們很容易想到牛奶和雞蛋，而殊不知黑芝麻的鈣含量卻遠高於前兩者，每百克黑芝麻中含鈣接近800毫克，而每百克牛奶中鈣含量才200毫克左右，由此可見，黑芝麻才是補鈣佳品。

降血壓 高血壓的病因是多方面的，其中有很重要的一個就是高鹽飲食，營養專家推薦每人每天攝入食鹽不超過6克，但實際生活中，絕對多數人無法做到，因此，推薦高鉀飲食就顯得非常重要了，因為鉀攝入人體後的主要作用之一就是促進鈉的排出。黑芝麻中鉀含量豐富，每百克黑芝麻中含鉀高，而含鈉則少很多，鉀鈉含量的比例接近40：1，這對於控制血壓和保持心臟健康非常重要。

烏髮潤膚 現代研究證明，頭髮毛囊中黑素細胞分泌黑色素減少是白髮的主要原因，其中酪氨酸酶數量減少是病理機制之一，研究發現黑芝麻提取液能夠促使酪氨酸酶表達，黑色素的合成量也就得以提高，白髮因此又可以重新變得烏黑。

養顏潤膚 研究認為，減少自由基的產生，清除老化代謝產物和提高抗氧化酶活性等，是延緩皮膚衰老的有效方法。黑芝麻中富含豐富天然維生素E，其含量高居植物性食物之首，維生素E是良好的抗氧化劑，適當的補充維生素E可以起到潤膚養顏的作用。另外，芝麻是四大油料作物之一，黑芝麻含油量中大多是不飽和脂肪酸，而亞油酸就約各占一半。亞油酸是理想的肌膚美容劑，因為當人體缺乏亞油酸時，也容易引起皮膚乾燥、鱗屑肥厚、生長遲緩和血管中膽固醇沉積等癱瘓，因此，亞油酸又有“美肌酸”之稱。