

身上有6個止疼開關

生活中我們經常會遇到一些疼痛，有的與疾病有關，有的與生活習慣有關。其實，我們的身體上就有許多“止疼開關”，除了吃藥止痛的方法，還可以通過按摩等方式，將疼痛感“關掉”。

頭痛開關——揪揉眉間

無論你是感冒還是心煩，頭疼總是如影隨形。在你緊鎖眉頭時，不妨輕輕舒展開來，因為解除頭痛的開關就藏在兩眉之間。據介紹，兩眉間有個“印堂穴”，按摩這個位置有助於緩解頭痛、鼻部不適等癥狀。頭疼時可以用拇指和食指輕輕地揪揉這個部位2分鐘左右，動作宜慢不宜快，稍微用點力，以感覺微麻、發脹為宜。

牙痛開關——按虎口或下關穴

牙痛總會讓人坐臥不安，此時不妨試試身體兩個止牙痛的穴位。一個在“虎口”附近，即拇指、食指合攏時肌肉的最高處。揉壓虎口時，應朝小指方向用力，這樣才能更好地發揮療效。需要提醒的是，孕婦不要按摩該位置，以免耗損胎氣。另一個在耳朵前方，顳骨與下頷之間的凹陷處，即下關穴。牙痛時可以用手指或指關節按壓這個部位，也有止痛作用。

肩痛開關——提揉“肩峰”

很多人經常幫父母揉肩，但是很少有人知道揉肩止痛的標準動作是什

麼。據介紹，揉肩除了能舒活肩部氣血，還能按壓“肩井穴”，即乳頭正上方與肩綫交接、肩部最高處，有助於緩解肩膊酸痛、頭重脚輕、眼睛疲勞、耳鳴、落枕等癥狀。具體操作方法是，雙手虎口張開，四指并攏，自然地搭在被按者肩部，五指用力拿捏，如果再用空心拳捶捶後背，效果會更好。需要提醒的是，按摩不要過久、用力不要過度，尤其是血壓高或患有心臟血管疾病的人，更不可久按、重按。

心痛開關——點按手腕

手腕橫紋往上約三指寬處，即為心痛開關，此處也是中醫所指的內關穴。若突發心絞痛，除了含服硝酸甘油外，還可以點按此處5分鐘，能夠活血通絡，起到止痛的作用。需要提醒的是，此法僅作輔助治療以及急救使用，為了以防萬一，發病時務必及時就診。



背痛開關——搓揉後腰

背痛時，用雙手搓揉後腰，腰酸背痛的癥狀會有立竿見影的改善。腰部是中醫所指的“帶脉”所行之處，特別是脊椎兩旁，是腎臟所在位置。腎喜溫惡寒，經常按摩能有助於緩解腰酸背痛。具體做法是將兩手搓熱後，放在後背脊柱兩側的腰眼處，稍停片刻，然後用力向下搓至尾骨處。

痛經開關——揉捻腳背

痛經開關在腳背上，大腳趾和二腳趾之間的縫隙向上1.5厘米凹陷處。具體按摩方法是用左手拇指指腹揉捻右腳，以有酸脹感為宜，1分鐘後再用右手拇指指腹揉捻左腳即可。

調臟腑治糖尿病



在臨床工作中，經常有患者問兩種截然相反的問題，一是“中醫對糖尿病無能為力吧”，二是“是不是可以祇吃中藥，不吃西藥啊”。對以上兩個問題，回答都是否定的。中、西醫治療糖尿病，各有所長，誰也不能替代誰。目前醫學界公認的觀點是，中藥無論是單方還是復方劑劑，其降糖作用都十分有限，更不可能根治糖尿病。因此，目前治療糖尿病還是以西藥為主。西藥療效快，能盡快讓血糖降低，減少高血糖對身體內環境造成的損害。可見，西藥是治療糖尿病的首選。但中醫治療糖尿病的優勢也是不容忽視的。

6年前，老趙查出來患有2型糖尿病，最初空腹血糖在10毫摩爾/升左右，用上口服降糖藥後，血糖控制得還算理想。但他常感覺身體有諸多不適，如腹脹、腹瀉，身體虛弱、無力、浮腫、視力模糊。後來，他到中醫科就診，醫生通過辨證，給他開了調理身體的中藥方，10多天後，腫消了，視力也有所改善，精神頭漸好，跟剛來的時候判若兩人。

在中醫看來，患病與人的體質有很大關係。人的體質是先天的，比如有的小孩生下來體重很低或者很胖，長大後患2型糖尿病的幾率就比其他高。因此，這樣的人在沒有得病的時候，就要注意調節，糾正其體質上的偏差，可以讓他將來得糖尿病的機會小一些，這就是中醫治未病的觀點。另外，有100個糖尿病病人，用西藥可能逃不出去5大類降糖藥；從中醫來講，就絕不是幾種藥所能包攬的。在有經驗的中醫師看來，每個人的精氣神是不一樣的，形體不一樣，身體寒熱不一樣，臟腑功能、氣血陰陽都不一樣，所以，祇有抓住病機，才能藥到病除。

說到治療的目標，西醫講血糖達標，可是血糖指標正常了，并不代表患者所有的臟腑功能都正常了。中醫就是用中藥將臟腑功能協調好，對整體健康有利，預防慢性併發癥的發生發展。很多研究提示，早期利用中藥，如適當化痰逐痰，並發癥可以得到延緩或減輕。也就是說，通過西醫控制指標，通過中醫調理臟腑，就能最大限度地控制病情。

所以說，糖友既不可將中藥神化而對西藥心存偏見，也不應執着於西藥的降糖效果而忽略了中藥的調理作用。合理的中西醫結合治療，能揚長補短，使糖友最大獲益。

哪些糖友適合看中醫呢？

較輕的2型糖尿病患者 在認真進行飲食管理與運動治療的基礎上，無嚴重急、慢性併發癥的2型糖尿病，尤其是尚有一定的胰島素分泌功能者，可單純用中藥治療。但應當強調中藥治療也是糖尿病綜合治療的一部分，絕不能認為中藥可以代替一切。

有伴隨癥狀者 經過綜合治療後，患者的血糖已得到控制，但是一些癥狀，如口幹又不思議、疲乏無力、體弱多汗等難以控制。此時，中醫可利用補腎、養陰、清熱、利濕等治療取得良好療效。

糖尿病慢性併發癥早期患者，如開始出現腎病、眼底病變、神經病變等，可在綜合治療如控糖、降脂、降血壓、擴張血管、營養神經等措施的基礎上配合中醫辨證施治，可取得很好的效果。

什麼病吃山藥有特效

自古以來，山藥一直被視為物美價廉的“補”品。雖然貌不驚人，但營養豐富，除含有多種維生素和礦物質外，還含有澱粉酶、多酚氧化酶等多種有益健康的成分。對於以下幾類人群來說，常吃山藥的益處更多。

脾胃虛弱的人 山藥性味甘，具有健脾養胃助消化的功效，是一味平補脾胃的藥食兩用之品。因此，食少體倦、有腹瀉等病癥的脾胃虛弱者多食山藥。從現代科學的角度分析，山藥含有澱粉酶、多酚氧化酶等物質，能促進消化、改善胃腸功能。山藥吃法多樣，可將山藥與大米、小米、紅棗等熬成雜糧粥或稀軟飯，也可將山藥研細磨粉後與米粉混合，類似於藕粉的做法，還可以用山藥蒸熟後製成藍莓山藥食用。需要提醒的是，大便燥結及腸胃積滯者不宜食用山藥。

糖尿病患者 山藥中的甘露聚糖有調節糖代謝、減緩血糖吸收的作用，因此山藥是糖尿病病人的食療佳品。值得注意的是，山藥的澱粉含量比一般蔬菜高，吃完後應適當少吃主食，以控制血糖平穩。

心腦血管病患者 山藥富含多種維生素和礦物質，有助心腦健康，新鮮塊莖中含有的糖蛋白和甘露聚糖等活性成分，還能有效防止血脂在血管壁沉澱，從而起到預防動脈硬化的功效。

想要減肥的人 山藥的脂肪含量很低，同時富含可溶性膳食纖維，吸水後體積膨脹，容易增加人的飽腹感，對於控制食欲、瘦身減肥有很好的輔助作用。

肺虛咳嗽者 山藥含有的皂甙和黏液質等活性物質，具有益肺氣、養肺陰的作用，因此山藥可以用來輔助治療肺虛咳嗽之癥。

蜂蜜是春季最佳飲品

春季風多易燥，風燥外邪侵襲人體，很易入裏化熱，常常表現為咽乾、口渴、咳嗽及便秘，有些體質虛弱的人還可能感染病毒，發生肝炎、肺結核等傳染病。現代醫學家李時珍指出：“蜂蜜入藥之功有五：清熱也；補中也；潤燥也；解毒也；止痛也。”

營養分析表明，蜂蜜中含有大約35%葡萄糖、40%果糖，這兩種糖都可以不經過消化作用而直接被人體所吸收利用。蜂蜜還含有與人體血清濃度相近的多種無機鹽，還含有一定數量的維生素及鐵、鈣、銅、錳、磷、鉀等。蜂蜜中含有澱粉酶、脂肪酶、轉化酶等，是食物中含酶最多的一種。酶是幫助人體消化、

吸收和一系列物質代謝及化學變化的促進物。蜂蜜的氣味芳香可口，從營養和保健價值來看，不僅是滋補、益壽延年之品，還是治病之良藥。蜂蜜還有潤肌白膚的作用，由於蜂蜜營養豐富而多樣化，又易被人體吸收利用，對於皮膚有滋潤作用。蜂蜜成分中含有一種大多數水果沒有的果糖，它可以促進酒精的分解吸收，因此有利於快速醒酒，並解除飲酒後的頭痛感。蜂蜜中含有鐵和葉酸，常吃可以預防和糾正兒童的貧血。

因此，在春季，蜂蜜是最理想保健的飲品。每天早晚衝上一杯蜂蜜水，既可潤腸通便、又可預防感冒，還有清除體內毒素的作用。

中青年須防高血壓

28歲的蘇先生是一家上市公司的技術骨幹，熬夜工作是家常便飯。有一天，因為勞累過度暈倒在辦公室。經檢查，蘇先生是因為高血壓引發腦出血。

專家指出，蘇先生平時工作壓力非常大，今年公司業務擴大後，他更是少有休息，平均每周有2天在出差，平時也經常熬夜加班。當天晚上9時許，蘇先生在辦公室寫完材料後，突然感覺右下肢麻木，並有頭暈頭昏癥狀。他本準備在沙發上打個盹，可沒想到自己再醒過來時，已躺在醫院搶救室裏。原來他剛躺下不久，就出現神志不清、呼之不應等癥狀，同事趕緊把他送到醫院。接診醫生說，蘇先生送來時測血壓178/96毫米汞柱，結合CT等檢查診斷為高血壓腦出血。

這麼年輕怎麼會得高血壓呢？醒轉後蘇先生很不解。不過在該院

醫生看來，年輕人得高血壓已不是新鮮事。醫生說，2010年以來，中青年高血壓患者越來越多，每天都會接診年輕的高血壓患者。曾接診過一名重點高校的20歲學生，因高血壓不得不開始長期服用降壓藥。

專家分析，高鹽高糖的不合理飲食、生活節奏加快導致精神壓力大、肥胖、缺少運動、長期熬夜、抽煙酗酒等，都是高血壓年輕化的重要原因。醫生說，很多年輕人認為自己吃得香睡得好，身體很棒不用做體檢。但身體的新陳代謝是不停發生的，每天都有細微變化。35歲以下的年輕人，最好每年測血壓2~3次，同時還要注意血糖、血



脂、肝功能、體重指數等指標有無異常。預防高血壓要從改善生活方式開始，合理膳食、戒煙戒酒、心理平衡、適量運動是預防高血壓病的關鍵措施。

專家提醒，年輕人應該勞逸結合、及時排解壓力。若被診斷為高血壓，首先要有良好的心態坦然面對，同時一定要遵循醫囑，堅持長期規範服藥，千萬不要自認為年輕身體好就停藥。

抗衰老應“挑食”

專家指出，卵巢早衰、絕經期提前，對女性健康十分不利。但目前很多育齡女性因為這樣或那樣的原因抗拒生育和哺乳，這樣對自身健康和青春延駐都沒有好處。祇有保持健康的生活方式，才能盡量推遲更年期的到來。對白領女性來說，應該少吃脂肪、膽固醇含量較高的食物，多吃瓜果蔬菜，因為很多果蔬都是天然的“降脂藥”。

黃瓜 清脆可口，具有清熱、解渴、利尿作用。它所含的纖維素能促進腸道排出食物廢渣，從而減少膽固醇的吸收。黃瓜還含有一種叫“丙醇二酸”的物質，可以抑制體內糖類轉變成脂肪，有減肥和調整脂質代謝的功效。

茄子 含有多種維生素，特別是紫茄中含有較多的維生素P，能增強細胞黏着性，提高微血管彈性。醫學研究表明，茄子能降低膽固醇，還能防止高脂血癥引起的血管損害，可輔助治療高血壓、高脂血癥、動脈硬化等病癥。

番薯 營養學研究發現，適量食用番薯能預防心血管系統的脂質沉積，預防動脈粥樣硬化，使皮下脂肪減少，避免出現過度肥胖。但要注意的是，過多攝入番薯可使進食的總熱量增加，反而不利於降低血脂。

香菇 具有消食、去脂、降壓等功效。其中所含的纖維素能促進胃腸蠕動，防止便秘，減少腸道對膽固醇的吸收。香菇還含有香菇嘌呤等核酸物質，能促進膽固醇分解。

綠豆 具有降低血脂、保護心臟的作用。實驗證明，綠豆能有效降低血清膽固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白，明顯減輕冠狀動脈粥樣硬化病變。臨床實踐也證明，高脂血癥患者每日食用適量綠豆，有明顯的降膽固醇作用。

山楂 主要含有山楂酸、檸檬酸、脂肪分解酸、維生素C、黃酮、碳水化合物等成分，具有擴張血管、改善微循環、降血壓、降血脂、促進膽固醇排泄的作用。

蘋果 有項研究表明，一天吃一個蘋果，可使因冠心病死亡的危險性下降一半，這歸功於蘋果中所含的類黃酮。類黃酮是一種天然抗氧化劑，通過抑制低密度脂蛋白氧化，從而發揮抗動脈粥樣硬化的作用。此外，蘋果中的果膠也可以降低膽固醇，有利於預防動脈粥樣硬化。

火龍果皮勿扔

為了獲得更多的營養，很多人選擇吃葡萄不吐皮，吃蘋果不削皮，番茄、冬瓜帶皮炒。其實，火龍果皮也不該被丟棄，因為其中含有非常珍貴的營養物質——花青素。

花青素是一種強力的抗氧化劑，強於胡蘿蔔素10倍以上，且能在人體血液中保存活性75小時。它能夠保護人體免受有害物質——自由基的損傷，有助預防多種與自由基有關的疾病。花青素能夠增強血管彈性，保護動脈血管內壁，降低血壓，抑制炎症和過敏，改善關節的柔韌性，促進視網膜細胞中的視紫質再生，改善視力，還具有抗輻射的作用。總之，花青素從許多方面維護人體的健康，為我們帶來多種益處。

因此，在吃火龍果時，盡量不要丟棄內層粉紅色的果皮。可以用小刀刮下直接生吃，或切成細條涼拌，榨汁食用也是不錯的選擇。需要提醒的是，火龍果皮不宜沏茶、煮湯或蒸炒，因為高溫會導致花青素局部降解，降低其營養價值。