

4個穴位輔助控糖



糖尿病，中醫稱為消渴，臨床上將其分為上、中、下三消。

上消，主要表現是口渴，跟肺熱有關。肺主氣，肺氣的宣發和肅降控制人體內水液的輸布、運行和排泄。如果肺受燥熱所傷，津液就不能敷布全身，而是直趨下行，也就是隨小便排出體外，所以會出現小便次數多、尿量多，同時口渴多飲。

中消，主要表現是多食，跟胃熱有關。如果脾胃受燥熱所傷，則水谷精微下流注入小便，而不能正常轉輸到各個器官以濡養人體和維持正常生理功能，從而出現口渴多飲，小便多有甜味，吃得多但容易饑餓，形體日漸消瘦。

下消，主要表現為多尿，跟腎虛有關。腎陰虧虛就會虛火內生，導致煩渴多飲、胃熱消谷。腎得不到滋養，功能就會受損，導致吃進去的營養精華隨小便排出體外，也致使尿多味甜。

糖尿病一定要早期發現，長期治療，生活規律，並重視飲食控制。下面給大家介紹幾個輔助治療糖尿病的穴位，堅持按摩並配合口服降糖藥物，有利平穩控制血糖。

然谷穴——降血糖

然谷是腎經氣血流經的部位。它的位置在足內側，先找到足內踝尖前下方一塊隆起的骨頭，這個粗

隆的下方就是然谷。每晚洗完腳用拇指用力點揉然谷，直到有明顯的酸脹感為止，堅持每天按揉可以起到很好的降糖作用。

魚際穴——緩解煩渴

上消跟肺陰不足、肺熱有關。魚際屬手太陰肺經穴，位於第一掌骨中點桡側，赤白肉際處，掐魚際可清肺熱、利咽喉。

內庭穴——控制食欲

內庭位於足背第二、三趾間縫紋端，用食指和拇指放在腳面和腳底，上下對掐揉內庭，可清胃瀉火、控制食欲、治療口氣重、便秘、打呼嚕、磨牙、胃火牙痛等。

關元穴——緩解尿多

雙手搓熱後快速按摩關元可滋補腎陰、培元固本、補益下焦。關元位於腹部正中線臍下3寸，即四橫指處。

鵝鶉蛋 補腦好

辦公一族用腦量太大，為了給自己補腦，很多人會選擇經常吃點這個丸、那個素的。其實，與其花那麼多錢買“化學食品”，不如每天吃幾個鵝鶉蛋，這可是天然的“補腦丸”。

鵝鶉蛋可以說是腦力勞動者的最佳補養品。鵝鶉蛋的蛋白質、脂肪含量雖然與雞蛋相當，但它所含的卵磷脂和腦磷脂比雞蛋足足高出3-4倍，這兩種物質是高級神經活動不可缺少的營養，經常吃，健腦、補腦的效果特別好。

而且，鵝鶉蛋的核黃素含量也是雞蛋的2.5倍，對整天對着計算機的辦公一族的視力，也有很好的保護作用。由於鵝鶉蛋中的營養分子較小，所以比雞蛋更容易吸收利用。

之所以說鵝鶉蛋勝過補腦丸，還因為鵝鶉蛋中維生素D的含量較高，這是其它禽類的蛋所不能比擬的。英國曼徹斯特大學的研究人員對歐洲8個城市3000餘名男士測試研究發現，維生素D水平高的人，在大腦記憶力和信息處理的測試中表現較好。

研究數據顯示，每百克鵝鶉蛋的膽固醇含量是515毫克，雞蛋則為585毫克，鵝鶉蛋的膽固醇比雞蛋還要低一些。很多人因為膽固醇問題將蛋黃丟棄，其實，蛋黃中不僅含較多的膽固醇，還含有豐富的卵磷脂，後者能將膽固醇和脂肪乳化為能透過血管壁而且直接供組織利用的極細顆粒，因而食用蛋黃後一般不會增加血中膽固醇的濃度。在烹飪方法上，不論是鵝鶉蛋還是雞蛋，以蒸或煮的方式吃最好，消化吸收率基本可以達到100%。

性早熟 心臟差



青春期是從童年到成年的生理和心理過渡期。英國劍橋大學一項新研究發現，青春開始年齡過早或過晚與相關疾病風險之間存在重要關聯。

新研究中，研究員菲利克斯·戴伊博士及其同事對涉及近50萬名英國人的性成熟年齡與未來疾病等相關數據進行了梳理分析。研究人員詢問了參試者青春開始年齡（即，女性月經初潮年齡和男性變聲年齡）。女孩月經初潮年齡在8-11歲被界定為青春過早，15-19歲為過晚。研究中，4.3%的男性表示，變聲時自己“較年輕”（性早熟），5.9%的男性表示“年齡偏大”（性晚熟），其餘參試者青春年齡處於平均年齡範圍。進一步分析結果顯示，與青春年齡正常的人群相比，性早熟者和性晚熟者出現的哮喘和腸易激等健康問題分別多達14項和11項。性早熟和性晚熟男女參試者出現48種健康風險危險更大，其中包括各種癌癥、心臟與代謝疾病、婦科疾病、胃腸道疾病、肌肉骨骼等。另外，性早熟人群罹患2型糖尿病和心臟病的風險更大。女性青春過晚會導致智商更低、哮喘整體健康更差以及睡眠質量更差。

戴伊博士表示，迄今為止，性早熟與疾病風險之間的關聯性主要都被歸咎於體重超標或肥胖。然而最新研究結果表明，體重正常的男性和女性進入青春相對過早或過遲也會帶來健康風險。

趕走“夏打盹”七招

“春乏秋困夏打盹”，這樣一說好像我們一年當中有很多天都是在困倦、疲乏以及沒有精神中度過。夏季氣溫高，人比較容易犯困，尤其是在午飯後整個人都沒精神了。這樣的精神狀態勢必會影響到工作效率的，那麼如何在炎熱的天氣趕走疲倦？下面就來教你7招：

指尖輕敲，趕走疲倦 頭昏眼花時，用手指頭尖端輕輕拍(敲)打頭部是不錯的提神法。先敲頭頂部位，再將後腦勺分為左右兩區，仔細地輕輕拍打。注意力道要輕柔，否則會愈敲愈重。用手指頭輕敲從頸部下方到乳頭的黃金三角胸腺，可舒緩胸悶鬱結之氣。

幹刷身體，提神養生 用手從肢體末端往心臟的方向幹刷身體10次左右。要注意手臂要轉動，整個手臂都要刷到；腿部分為腳踝到膝蓋和大腿到臀部2個區域，方法同

上，各刷10次。

拳頭按壓，釋放疲憊 拳頭握緊，放在耳朵斜後方靠近頸部中央的頭骨位置，閉上眼睛，頭往後仰，能釋放疲憊感。

粗鹽泡脚，恢復精神 回家時可以將2-3湯匙海鹽或岩鹽、3-4滴精油放入溫水中調勻後泡脚，建議夏季選用檸檬或檸檬香茅精油。

嗅聞精油，神清氣爽 當空氣沉悶使人感到頭腦昏沉、思緒不清時，聞一聞樹葉類的精油或具冷冽氣味的樟腦、迷迭香精油。檸檬、馬鞭草、柑橘、葡萄柚等氣味也具有很強的提神效果。

百用薄荷，醒腦消暑 塗抹薄荷油或薄荷棒可以醒腦，薄荷的香氣還能消暑熱。

熱石按摩，頸部舒暢 將一塊溫潤順滑的石頭放在熱水中，隨後將石頭順着肩頸綫慢慢滑動。

晚上跑步五要點

為了身體健康，為了減肥運動，不少中年老人或年輕人喜歡晨跑。既然是晨跑想必大多朋友都沒有吃早飯，健康專家認為，空腹跑步好處多，另外有的人早上沒有時間跑步，就會把鍛煉的時間放在了晚上。但在晚上跑步是需要在一些事情上多加留意的。接下來跟大家一起來探討一下關於早晨空腹跑步和晚上跑步的注意事項。

早上空腹跑步害處多

儘管很多人都知道空腹跑步是不好的，但大部分的運動者對此都并不注意。健康專家認為，空腹跑步、空腹運動對人體的傷害很大。因此，我們正常的運動是需要能量來維持，而我們人類獲取能量主要來自食物當中，如果空腹進行跑步運動，那麼維持運動的能量就祇能依靠消耗脂肪了。這也是人們常常推薦通過運動而減肥的原因之一。除此之外，空腹運動會導致人體血液當中的游離脂肪酸明顯增高，如果游離脂肪酸過量的話，就會出現損害心肌的“毒物”，該“毒物”往往就是導致人心律不正常，甚至出現猝死情況。

晚上跑步的人要謹記5個事項

因為工作的關係到，很多人都沒有辦法進行晨跑，于是就改成了

晚上跑步，而在晚上跑步應該與晨跑有所區別，否則可能會產生一些安全隱患，給自己造成不必要的傷害。

隨身攜帶手電筒 比方說戴上頂燈的帽子、穿上配照明燈的馬甲。如果沒有這麼專業的設備，手裏拿個手電筒也可以。

注意路上的交通安全 最好穿色彩鮮艷的衣服，或類似於交警的有反光條的運動外衣。還可以在身上佩戴一個小鏡子，確保別人能看見自己。在馬路上跑步要注意車輛，在山路跑步也要注意可能突然出現的騎車人。

選擇熟悉的路段鍛煉 比方說選擇白天跑步時的道路。如果在不太熟悉的環境中跑步，要記住沿途的主要標記。

跑步時盡量把脚步抬高 有時夜晚的燈光會讓人在視覺上對高度和深度產生一定的錯覺，從而加大了跑步者摔倒的幾率。一開始跑步時就適當抬高脚步，逐漸就能讓自己熟悉這種跑步姿勢。

別戴着隨身聽跑步 晚上跑步與白天相比畢竟有一定危險性，跑步者的視線在夜間已經受到了影響，因此最好保持其他感官特別是聽覺的完全敏銳性。

久坐不動易焦慮 越熱越要動起來

根據刊登在英國《BMC 公共衛生》雜誌上的研究結果，久坐不動的低能耗活動與出現焦慮情緒的可能性增加之間存在着關聯。久坐不動的行為包括看電視、在電腦前工作或玩電子遊戲等。

此前的許多研究都表明，久坐不動與許多身體健康問題有關，比如肥胖、心臟病、2型糖尿病和骨質疏鬆癥等。不過，一直沒有多少研究針對的是久坐不動與心理健康之間的關係。這是第一次針對焦慮與久坐不動之間的關係進行系統性分析。由澳大利亞迪金大學體育活動和營養研究中心完成，專門針對久坐不動與焦慮之間的關係進行了9項研究。其中兩項研究針對的是兒童和青少年，其餘7項針對成年人。在其中5項研究中，研究人員發現久坐不動行為與焦慮風險增加之間存在着關聯。看電視或使用電腦與焦慮情緒之間的關係不這麼明顯，不過的確有一項研究發現，36%的中學生每天看電視或使用電腦時間超過兩小時，與接觸這類產品時間不超過兩小時的中學生相比，他們更有可能出現

焦慮問題。

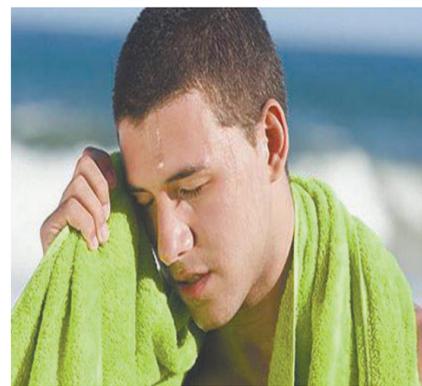
可見，高溫下仍需堅持運動，德國一家運動主題網站就熱天運動給出了一些貼心建議：

如果需要長時間暴露在30℃以上的高溫環境下，在陰涼處或水中進行耐力性運動更好。

運動前要補充充足的水分。這可從觀察小便顏色獲知，顏色較深說明缺水。運動期間不要喝冰水，盡量喝溫水，且不要一飲而盡，而應多次少飲。由於出汗會導致大量電解質流失，熱天運動更要注意補充維生素和礦物質，因此需要多吃水果和蔬菜。

運動時建議穿短袖、短褲、透氣鞋和薄襪子，最好選擇淺色、輕便、透氣性能好的服裝。運動前可以洗個涼水澡，降低體溫。

老出汗多吃酸



夏天，濕熱的溫度讓很多人出汗的頻率越來越高。疾病導致的出汗過多要及時就診，如果是處於亞健康狀態或者體質原因導致容易出汗的人，可以借助一些方法緩解。

出汗是人的正常生理功能，也是維持體溫恒定的一個重要環節。正常人24小時內不知不覺會蒸發約600~700毫升汗水。外界溫度升高、精神緊張、情緒激動、進食辛辣及熱燙食物都會導致人體出汗。但在白天不活動或輕微活動的情況下，也汗出不止，可能是身體虛弱的表現。如果睡着出汗，醒來汗止，就是老百姓常說的“盜汗”。這些人常有手脚心熱、心煩、面部紅熱、口咽乾燥等特點，需及時治療。

那麼，對於既沒有疾病也不是亞健康和體質原因導致的大汗淋漓，該如何處理？

腋下經常出汗的人要注意夏季少穿長袖衣服。長袖衣服會增加出汗量，加速細菌分解汗液，使得汗臭味無法散開。每天洗澡保持腋下幹淨，接觸的衣物也須每天清洗。

腳汗比較多的人最好穿透氣好的運動鞋或者質量好的真皮皮鞋，襪子宜穿純棉的，鞋和襪子最好一天換一次。足部過分受壓可加劇流汗，要確保鞋子大小適中，多讓雙腳得到休息。平時應經常更換襪子以保持雙足幹爽。最好每天至少用肥皂洗腳一次，或用溫熱水、淡鹽水泡腳10~15分鐘，降低足部附着的菌落量。

其他部位容易出汗的人要注意適當吃酸味食物，如番茄、檸檬、草莓、烏梅、葡萄、山楂、菠蘿、芒果、獼猴桃之類，它們可預防流汗過多而耗氣傷陰，又能生津止渴，健胃消食。也可以在菜肴中加點醋，有助於防止出汗過多。



盡量不使用油性防曬霜，以防堵塞毛孔，阻礙排汗。如果運動時間超過20分鐘，最好戴上透氣的運動帽。

盛夏時節，早上氣溫通常最低，且空氣中臭氧濃度相對較低，而午後的溫度和臭氧濃度最高，因此早晚運動更適宜。

總體來說，高溫環境下，運動量不宜過大。如出現頭痛、腹痛、痙攣等不適，應立即停止運動，到陰涼處休息。