

人體自帶去火穴 按按就能解秋燥

秋季早晚溫差大，天幹氣燥，人們很容易上火。專家指出，上火的病因有很多，有的是因為肺熱，有的是胃熱。有幾個穴位，每天經常按摩，可以起到除燥下火防感冒的作用。

太衝穴 太衝穴位於大足趾和第二個足趾之間的縫隙向上1.5厘米的凹陷處。由於它屬於足厥陰肝經，因此按摩此穴對肝火旺盛帶來的上火癥狀效果非常好。如果把手放在太衝穴上，稍用力就會感覺非常痛，說明肝火比較旺盛，那要多按摩這個穴位。

具體做法：在按摩太衝穴前，先用熱水泡腳約10分鐘，然後用大拇指從下向上推揉3分鐘即可。

內庭穴 內庭穴是足陽明胃經的榮穴。榮穴可以說是熱癥、上火的克星。如果有口臭、便秘、咽喉腫痛、牙痛、腹脹、吐酸水等不適時，可以多按內庭穴。

具體做法：內庭穴是在第二足趾和第三足趾之間的縫隙交叉處，每天早晚用大拇指點揉100次即可。

合谷穴 合谷穴屬手陽明大腸經，並且中醫講“肺與大腸相表裏”。如果你有牙疼、耳鳴、眼睛紅腫、鼻出血、頭痛、咽喉腫痛、便秘、發熱、口幹，或者臉上的青春痘一個接一個不停地往外冒，就可以按合谷穴來消消火。能起到清熱疏風解表的作用，特別適合風熱感冒。

具體做法：由於這個穴位按摩起來也比較方便，因此沒有固定的次數，有空的時候按一按就可以了。

大椎穴 大椎穴在第七頸椎與第一胸椎棘突之間，恰好與肩相平。正坐平肩，略低頭，在第七頸椎下，第一胸椎上陷凹處取穴。當低頭時，頸後與肩相平處，出現一



個高突，即第七頸椎，其下即大椎穴。有的人出現兩個，下面最大的、會活動的是第七頸椎。按此穴可起到預防和治療感冒的作用，特別適合治療感冒後高熱不退。

具體做法：該穴在頸後正中，一個較大的骨頭突起的下緣，即第七頸椎棘突的下緣。用一手食、中兩指，用力按住大椎穴，揉動100-200次。

過度用手機 易惹青光眼



隨著年齡的增長，青光眼的發病率越來越高，65歲後的發病發更高。專家指出，青光眼病人呈現年輕化趨勢，而長時間使用電腦的人更是高危人群。

過度用手機小心青光眼

專家介紹，誘發青光眼的因素很多，其中以過度用眼，不注意用眼衛生最為常見。長期每天面對電腦熒光屏9小時以上的人士，患青光眼的幾率是其他人的2倍，而近視患者長期面對電腦，更易患上青光眼。

不管學習還是生活，如果能養成良好的用眼習慣，就可以減少某些眼病的發生幾率。比如平時用眼看近處的距離要限定在30厘米左右為宜，時間也不能太長，每隔1小時要休息10分鐘左右；躺在床上看書既不能保持充足的照明度，同時會使眼睛和書本靠得很近，容易發生視力疲勞，過多地看電視和玩遊戲機也會促使近視眼的發生和屈光度的加深，增加青光眼患病幾率。

頭疼、惡心警惕青光眼

根據青光眼發病時眼壓升高的速度和程度不同，患者的癥狀也不相同。急性的眼壓升高可以引起眼紅，視力急劇減退，並可能出現頭痛、惡心、嘔吐等嚴重的癥狀；慢性眼壓升高可以沒有任何癥狀，很難引起患者的注意，危害極大。

據悉，青光眼的早期癥狀有以下4種：經常覺得眼睛疲勞不適；眼睛經常覺得幹澀；眼睛常常酸脹，休息之後就會有所緩解；視力模糊，近視眼或老花眼突然加深。

專家指出，出現頭痛、嘔吐等癥狀時不要以為一定是胃腸道疾病，也可能是青光眼發作的先兆，尤其是在季節交替或情緒波動的時候，最容易發生。

視野有彩圈，當心青光眼

閉角型青光眼多表現為一側眼脹痛、伴同側頭痛、同側眼視力減退，看燈光周圍有紅綠彩圈，稱為虹視，偶爾出現惡心嘔吐，同時眼睛會充血、黑眼珠似霧狀混濁、瞳孔放大。開角型青光眼往往表現為眼脹、虹視、一過性視矇，即眼前像有一層白霧，尤其在過度用眼後更易出現。

既然青光眼造成的視力損害是不可逆轉的，及早發現及時治療，控制病情發展，就顯得尤其重要。有青光眼家族史，患有糖尿病、高血壓、低血壓、高脂血症等全身性疾病，以及一些相關的其他眼病，如高度近視或遠視等，都應定期到醫院進行青光眼相關檢查，以排除或早期發現青光眼，並及時治療，阻止或者延緩病程的進展，最大限度地保護視力。

看東西重影 當心腦卒中

視力下降、視野變窄、看東西有重影……出現這些癥狀時，很多人的第一反應是眼睛出了問題，需要去看眼科。其實，某些情況下，這些癥狀可能提示腦卒中。

很多常見的腦部疾病可能出現眼部癥狀：腦梗或腦出血如果發生在中樞腦區，就會出現偏盲（左側或者右側物體無法看到，走路時會碰到看不見那側的物體），如果雙側視覺中樞出現腦血管病損害，就會出現完全的中樞性盲；顱內血管畸形，特別是硬腦膜動靜脈瘻，可能引起眼球突出、結膜充血、復視（看東西有重影）、視力下降等癥狀；顱內腫瘤壓迫了和眼部功能相關的視神經、眼球活動相關神經和視覺中樞後，會出現視力下降、復視。凡是導致顱內壓增加的腦內疾病，如腦腫瘤、顱內感染等，都

可導致突然的視力下降。

腦卒中分為出血性和缺血性腦卒中，後者主要指腦梗塞。腦卒中可損傷視覺相關的腦區，出現偏盲癥狀；如果損害腦幹和眼球活動相關的顱神經，會出現復視。腦腫瘤和血管病變都可出現相關類似癥狀，但是腦卒中導致的癥狀更為突然，而腫瘤往往有個進展的過程。和普通眼病相比，腦卒中導致的眼部癥狀，發生速度快、病情較重，更應當引起重視。

腦卒中如果發生在腦幹、枕葉視覺中樞，病竈大，通常有嚴重的後遺癥，恢復比較困難；如果病竈不是很大，及時正確治療，部分患者可得到較好恢復。因此，如果出現看東西有重影、不能看到一側物體等癥狀，都需要及時到眼科和神經內科就診，明確病因，以免延誤診治時機。

常練五禽戲 養生又保健

五禽戲分別是虎戲、鹿戲、熊戲、猿戲和鳥戲。傳統的華佗五禽戲共有54個動作，而由中國體委新編的簡化五禽戲，每戲祇有兩個動作，其動作分別為：虎舉、虎撲；鹿抵、鹿奔；熊運、熊晃；猿提、猿摘；鳥伸、鳥飛。每種動作都是左右對稱地各做1次，並配合氣息調理，練習五禽戲具有很好的養生保健功效。

練虎戲緩解腰痛

由於工作量大，容易引起腰背疼痛等癥狀。此外，長時間吹空調容易使督脈（總督一身之陽經）受到寒氣的侵襲，不利於腰背部的健康。練虎戲能緩解頸肩背痛、坐骨神經痛、腰痛等癥狀。

練鹿戲縮減腰圍

因運動量減少和飲食攝入過多，會導致腰圍增大，而練習五禽戲中的鹿戲可縮減腰圍，因為鹿戲主要是針對腎臟的保健來設計的，它的各個動作都是圍繞腰部來做運動的，在練習過程中，自然而然地使腰部的脂肪大量消耗，並重新分配，

有益于縮減腰圍，保持苗條身材。

練熊戲調理脾胃

夏季天氣炎熱，很多人喜歡呆在空調房內貪涼，但室內外溫差較大，容易使人出現消化不良、食慾不振等癥狀，這時不妨練習五禽戲中的熊戲。練熊戲時要在沉穩中寓於輕靈，將其剽悍之性表現出來，練習熊戲有健脾胃、助消化、消食滯、活關節等功效。

練猿戲增強心肺功能

如果您爬幾層樓梯，就會覺得氣喘吁吁，那麼就要加強心肺功能了。猿戲中的猿提動作遵循“提吸落呼”的呼吸方式，即身體上提時吸氣，放鬆回落時呼氣。上提時吸氣縮胸，全身團緊；下落時放鬆呼氣，舒展胸廓，這組動作有助於增強心肺功能，緩解氣短、氣喘等癥狀。

練鶴戲預防關節炎

練鳥戲時，動作輕翔舒展，能疏通經絡、祛風散寒、活動筋骨關節，可預防關節炎的發生，且能增強機體免疫力。

飯前喝湯 苗條又健康

很多人以為，喝湯是一件很簡單的事，殊不知，祇有科學地喝湯，才能既吸收營養，又避免脂肪堆積。在這方面，我們有哪些需要注意的呢？

飯前喝、飯後喝差別很大 喝湯的時間很有講究，俗話說“飯前喝湯，苗條又健康；飯後喝湯，越喝越胖”，這是有一定道理的。飯前先喝幾口湯，將口腔、食道潤滑一下，可以防止幹硬食品刺激消化道黏膜，有利於食物稀釋和攪拌，促進消化、吸收。最重要的是，飯前喝湯可使胃內食物充分貼近胃壁，增強飽腹感，從而抑制攝食中樞，降低人的食慾。

有研究表明：在餐前喝一碗湯，可以讓人少吸收100~190千卡的熱能。相反，飯後喝湯是一種有損健康的吃法。一方面，飯已經吃飽了，再喝湯容易導致營養過剩，造成肥胖；另外，最後喝下的湯會把原來已被消化液混合得很好的食糜稀釋，影響食物的消化吸收。

中午喝湯不易長胖

早、中、晚

哪一餐更適合喝湯呢？有專家指出，“午餐時喝湯吸收的熱量最少”，因此，為了防止長胖，不妨選擇中午喝湯。而晚餐則不宜喝太多的湯，否則快速吸收的營養堆積在體內，很容易導致體重增加。

最好選擇低脂肪食物做湯料

要防止喝湯長胖，應盡量少用高脂肪、高熱量的食物做湯料，如老母雞、肥鴨等。即使用它們做湯料，最好在炖湯的過程中將多餘的油脂撇出來。而瘦肉、鮮魚、蝦米、去皮的雞或鴨肉、兔肉、冬瓜、絲瓜、蘿卜、魔芋、番茄、紫菜、海帶、綠豆芽等，都是很好的低脂肪湯料，不妨多選用一些。



三款湯品 幫烟民清肺

大多數男人都愛抽煙，這對肺傷害不小，下面為您推薦幾款湯品，可有效保護您的肺部，下面一起來看看吧。

秋季氣候逐漸變得乾燥，而燥氣傷肺，如果經常食用辛辣油炸類食品，則更容易傷害肺部，加劇人體失水、乾燥。專家指出，對付“秋燥”最好的方法就是多喝水，可在白開水中加鹽或蜂蜜，盡量少吃油炸、燒烤以及熱性食物，可多吃水果、百合和一些滋陰養肺、潤燥生津的粥湯。

因此，這個節氣宜食清熱安神類食物，如銀耳、百合、蓮子、蜂蜜、海帶、芹菜、菠菜、糯米、芝麻。雖然夏天已過去，但多喝開水、淡茶等也同樣能減少秋燥。另外，果汁飲料、豆漿、牛奶等也是不錯的飲品。中醫認為，這個時段要順應肺臟的清肅之性，少吃辛辣煎炸等熱性食物，多食會助燥傷陰，加重秋燥。幾款防燥潤肺的湯品：

川貝雪梨豬肺湯 取豬肺120克，洗淨切片，放開水中煮5分鐘，再用冷水洗淨，瀝幹水。將川貝9克洗淨打碎，雪梨連皮洗淨，去蒂和梨心，梨肉連皮切小塊。各材料全部放入沸水鍋內，文火煮2小時，調味後隨量飲用。

杏仁雪梨山藥糊 取北杏仁10克，雪梨1個，淮山米粉、白糖適量。先將北杏仁用開水浸泡，去衣，洗淨；雪梨去皮，洗淨，取肉切粒；然後把杏仁、雪梨粒放攪拌機內，攪拌成泥狀。用清水適量，把杏梨泥、淮山米粉、白糖調成糊狀，倒入沸水鍋內(沸水約100毫升)，不斷攪拌，煮熟即可。隨量食用。

冬菇雪耳豬腩湯 取豬腩1條，豬瘦肉60克，冬菇15克，雪耳9克。先將冬菇洗淨；雪耳浸開洗淨，摘小朵；豬腩、豬瘦肉洗淨，切片。然後把冬菇、雪耳放入鍋內，加清水適量，大火煮沸後，小火煮20分鐘，放豬腩、豬瘦肉，再煮沸，調味即可。隨量飲用。

椎管狹窄 多是“老化病”

出門診時，常能遇到一類患者，他們行走一定距離後走路困難，需要停下來休息一會兒，才能繼續行走，走不了多久，再停下來休息一下。經過相關檢查，排除了下肢血管疾病後，這些人很多患上的是中央型腰椎管狹窄。其典型特徵就是行走後雙下肢無力，蹲下或彎腰休息後可繼續行走，但騎自行車不影響。

腰椎管狹窄大多是由於腰椎退行性改變引起的。因椎間盤突出、韌帶肥厚、骨質增生而引起椎管狹窄，壓迫了“住在”裏面的神經，導致神經傳導電流不通暢，走走就不行了。騎自行車或彎腰時能緩解是因為這樣能讓椎管容積增大，緩解神經壓迫。還有一類腰椎管狹窄是側面管腔狹窄，表現為下肢酸脹、麻木、疼痛、發涼等。

輕度腰椎管狹窄一般不用手術治療，可選擇保守治療，通過藥物、針灸理療等緩解癥狀。對於嚴重的椎管狹窄患者，藥物不能解除壓迫，保守治療無效，需要手術治療，目的是擴大椎管，解除壓迫。傳統手術需要使用內固定來穩定脊柱，即用“鋼釘”重新固定脊柱。此外，還可用微創治療，例如椎間孔鏡，祇需要一個小切口（6毫米）就能達到穩定脊柱的目的。微創手術的優點是創傷小、出血少、費用低；缺點是祇能解除前方或後方的壓迫，不能解除360度的壓迫。二是對術者要求高，手術難度較大。

飯前喝湯 苗條又健康

飯前喝湯，苗條又健康；飯後喝湯，越喝越胖。這是一句老話，也是有一定道理的。飯前先喝幾口湯，將口腔、食道潤滑一下，可以防止幹硬食品刺激消化道黏膜，有利於食物稀釋和攪拌，促進消化、吸收。最重要的是，飯前喝湯可使胃內食物充分貼近胃壁，增強飽腹感，從而抑制攝食中樞，降低人的食慾。

有研究表明：在餐前喝一碗湯，可以讓人少吸收100~190千卡的熱能。相反，飯後喝湯是一種有損健康的吃法。一方面，飯已經吃飽了，再喝湯容易導致營養過剩，造成肥胖；另外，最後喝下的湯會把原來已被消化液混合得很好的食糜稀釋，影響食物的消化吸收。

中午喝湯不易長胖 早、中、晚

哪一餐更適合喝湯呢？有專家指出，“午餐時喝湯吸收的熱量最少”，因此，為了防止長胖，不妨選擇中午喝湯。而晚餐則不宜喝太多的湯，否則快速吸收的營養堆積在體內，很容易導致體重增加。

最好選擇低脂肪食物做湯料 要防止喝湯長胖，應盡量少用高脂肪、高熱量的食物做湯料，如老母雞、肥鴨等。即使用它們做湯料，最好在炖湯的過程中將多餘的油脂撇出來。而瘦肉、鮮魚、蝦米、去皮的雞或鴨肉、兔肉、冬瓜、絲瓜、蘿卜、魔芋、番茄、紫菜、海帶、綠豆芽等，都是很好的低脂肪湯料，不妨多選用一些。

喝湯速度越慢越不容易胖 美國營養學家指出，如果延長吃飯的時間，就能充分享受食物的味道，並提前產生已經吃飽的感覺。喝湯也是如此。喝湯速度越慢，感覺到飽了時，就是吃得恰到好處時；而快速喝湯，等你意識到飽了，可能攝入的食物已經超過了所需要的量。