

生這些病是身體在排毒

人體內的孔竅有些時候在疾病狀態下是排除毒素，自身與疾病作鬥爭的結果，大可不必已有癥狀馬上亂求醫，醫藥的過早介入，會使我們身體上的免疫機制長期處於睡眠狀態，將自身健康過多依賴于外部，我們就會慢慢變成疾病侵襲的有縫的蛋。

發燒

體溫一旦超過了攝氏37度就屬於發燒。醫學研究證實，免疫細胞的作戰能力會隨體溫的升高而增高，同時高體溫也使血液中的鐵離子濃度減少，造成病原體生長所需要微量鐵離子供給不足，進而抑制病原體發育，這些才是抗病的主力，藥物祇是外援。所以，如果在發燒一開始就服退燒藥，反而可能加重病情。體溫不超過攝氏38度，且精神、食欲沒有受到影響時，可以將冰塊置于額頭以緩解不適，同時多喝水，適量補充維生素和礦物質，可以吃一些富含營養且清淡的食物。若體溫高于攝氏38.5度，或持續低燒不退，或伴有發疹、劇烈頭痛、關節痛、痙攣癥狀時，應立即就醫。

咳嗽

咳嗽是呼吸系統中最常見的癥狀之一，是人體的一種保護性措施，對機體是有益的。當呼吸道黏膜受到異物、炎癥、分泌物或過敏性因素等刺激時，即反射性地引起咳嗽，有助於消除自外界侵入呼吸道的異物或分泌物、消除呼吸道刺激因子。如果一咳嗽就用

止咳藥物，則會把加重炎癥的臟東西都滯留在呼吸道裏不利于炎癥的消除。出現咳嗽時，應在保暖的同時補充大量水分，同時避免胡椒、洋葱等辛辣食物刺激呼吸道。如頻繁咳嗽還伴有發燒、胸痛、體重減輕等癥狀時，應立即就醫。

流鼻血

我們可以把流鼻血看作是機體自我“去火”的一種方式。當人們飲水減少、辛辣食物吃得過多，以及環境乾燥、體內“上火”時，機體就常常自行選擇薄弱的鼻黏膜“去火”。所以流鼻血時大可不必擔心，它會在短時間內自行終止。但是，如果經過一段時間鼻血依然不止就應當及早檢查。這是，你可以前傾身體、順其自然，用紙巾輕輕吸去流出的鼻血。量較大時，可捏緊鼻翼柔軟處幾分鐘，或舉起流血鼻孔的對側手臂幫助止血。如果鼻子大量流血不止時應立即就醫，這往往是體內血管硬化、血壓過高等疾病引起的。

嘔吐

嘔吐是為排出對人體有害的物質，以減少吸收，是機體的一種防禦反射。若此時採用藥物止吐，會使有害物質滯留在體內，危害健康。如果是單純嘔吐，應適量補充水分，避免水和電解質紊亂。如果還伴有腸胃不適，就應在補水的同時按摩胃部和腹部。嘔吐後別急着進食，可以稍加活動，讓身體舒展



後再進食。若嘔吐反復發作或伴有腹痛、發燒等癥狀時，應立即就醫。

腹瀉

尤其是排泄物有異臭時，往往是身體正在排出來自食物或其他方面的毒素。當腹瀉來臨時，千萬不要走進“治療”誤區，如：有腹瀉就用止瀉藥；認為腹瀉就是炎癥，該吃消炎藥；吃去痛片緩解腹瀉疼痛；嚴重時吃藥，停止時就停藥；腹瀉時多喝水，補充丟失水分；腹瀉時少吃，腹瀉後多吃等。遇到腹瀉時，應採取因勢利導法，例如喝一杯熱水，幫助腸道盡快排完毒素。如果有嚴重的腹瀉，便意頻頻、排便量少、肛門部有痙攣性疼痛，或排泄物帶血，或同時伴有腹痛、發燒、嘔吐等癥狀時，應該立即就醫。

適量飲酒宜健康

酒是好是壞，并不取決于酒本身，而在于人的飲用方式和飲用量。如果是健康飲酒，適量飲酒，酒就是一種幾近完美的健康飲品，可以給人帶來很多健康好處。醫學上已經證明，適量飲酒可以對人體產生真正的健康功效，比如降低膽固醇，強化智能，激發靈感等。如果你是一名達到法定喝酒年齡的成年人，每天晚上喜歡享受一杯黑皮諾葡萄酒，那你應該最能體會到適量飲酒的神奇效果。不過，如果你喜歡酗酒，那你可能跟酒的健康功效無緣了。下面我們來看看，適量飲酒對人體有哪些好處。

降低有害膽固醇

營養學家和醫學家都曾對“法國悖論”迷惑不解：法國人明明吃那麼多高飽和脂肪的食物，但他們患冠心病的概率却那麼低。這到底是為什麼呢？後來，研究人員發現，“法國悖論”的產生主要歸功于紅葡萄酒。紅葡萄酒是法國人日常飲食中不可缺少的角色，它可以減少有害膽固醇，預防血栓，從而降低冠心病的患病率。為了達到這樣的效果，女人每天應該喝一杯葡萄酒(100~150毫升)，而男人可以喝兩杯(200~250毫升左右)。

預防糖尿病

醫學家希望人們記住，適量飲用的酒精飲料可以像其他食物那樣給人帶來一定的健康效應。最新的研究發現，對女人來說，酒精可以激發人體產生胰島素，從而預防因血糖突然升高而導致的二型糖尿病。不過，還需要進一步研究才能確定到底多少量的酒精才能產生這樣的效果。

養肺可練健鼻功



傳統醫學認為，“肺開竅于鼻”。鼻的通氣和嗅覺功能，主要依靠肺氣的作用。肺氣和呼吸利，鼻的嗅覺才能靈敏；肺氣不足，鼻功能就會減退，出現嗅覺不靈、鼻流清涕等癥狀。肺與秋季相對應，因此秋季養肺，一個簡單有效的方法就是練習健鼻功。

健鼻功記載于古代醫學典籍《諸病源候論》，書中說：“向東坐定，屏氣連做3次，再用手捻鼻兩孔，可治鼻中疾患，也可通治腳上癩瘡，還可祛除涕唾，使鼻道通暢，能分辨香臭。長做此功，嗅覺可以開達周圍遠處。”典籍中還提示：“蹲坐，合攏兩膝，張開兩腳，吸氣後屏氣，連做五次，可治療鼻瘡。”秋天常練健鼻功，對鼻部常見病有很好的康復治療作用。

除此之外，經常按摩鼻部也可起到很好的養肺作用。方法是：兩手拇指外側相互摩擦，有熱感後，用拇指外側沿鼻梁、鼻翼兩側，上下按摩30次左右。接着，按摩迎香穴（位于鼻翼外緣中點旁的鼻唇溝處）15~20次。每天照此方法按摩鼻部3~4次，可大大加強鼻的耐寒力，對傷風感冒、鼻塞不通均有一定的輔助治療作用。

若能堅持每天清早或傍晚用冷水洗鼻，效果會更好。具體做法是：將鼻浸在冷水裏，閉氣少頃，抬頭換氣後，再次浸入水中，反復10遍左右。

這些水果加重體內濕氣

秋季，有些人會出現厭食、困乏、大便不成形等癥狀，這些都是脾虛濕盛表現。這種情況下更要注意少吃西瓜、黃瓜、香瓜這些“駐濕”的瓜果，以免傷及脾陽，加重不適。另外，啤酒也是“駐濕”之品，應少喝。

脾主運化，喜燥惡濕。一旦體內濕熱較重，就會影響脾胃的運化功能，造成消化吸收障礙，如西瓜、香瓜、黃瓜等，它們都是駐濕的瓜果，容易造成體內濕氣淤積，加重濕熱癥狀。

尤其是兒童無節制地吃瓜果，容易造成脾胃陽虛。一旦陽氣受損，脾胃功能失調，就會出現便溏、厭食、困乏等癥狀。

老人太忌口小心缺營養

步入老年後，牙齒一顆顆開始鬆脫，腸胃消化功能漸漸下降，加上活動不夠，這些都使得不少老年人食欲減退，攝入的食物越來越少，尤其是蛋白質攝入不足，比如蛋、奶、肉都吃不夠，造成營養不良，抵抗力下降，各種疾病就會接踵而至。因而專家強調，老年人不應該把吃素等同于養生，而應注重補充優質蛋白，每天都要吃適量的蛋、奶、瘦肉、魚等，不然，很容易出現營養不良。

過于忌口，認為吃素就是養生

除了牙口不好，吃不了肉引發營養不良外，還有一些老年人是自己把自己給餓瘦的。現在的老年人都熱衷養生，有的把吃素等同于養生，這不吃，那也不吃，在飲食上過于苛刻，因此誘發營養不良。一些老人則以為粗糧吃得越多就越健康，于是天天煮粗糧飯，結果吃出胃病來。專家指出，即便有一些看起來肥肥胖胖的老年人，腹部脂肪堆積，但四肢却很纖瘦，是典型的“脂肪多，肌肉少”的體形，這是蛋白質和脂肪攝入不平衡的表現，即脂肪吃得多，蛋白質攝入不足。

營養不良，抵抗力大大下降

老咳嗽當心支氣管擴張

72歲的李大爺咳嗽、咳痰10多年，有時甚至有咯血，每年發病7~8回。最近咳嗽劇烈，還大量咳痰，每天還有幾次咯血，去醫院就診。醫生經過詳細詢問病史及體格檢查，通過肺部的高分辨率CT檢查明確了支氣管擴張診斷。經過痰液的細菌培養等檢查項目後，給予了規範的抗生素治療加痰液引流等治療措施，李大爺的病情很快得到了緩解，康復出院。

支氣管擴張患者多數幼年時常有呼吸道感染史，如麻疹、百日咳或流感後肺炎病史，或肺結核病史等，因為治療不及時導致遷延不愈，以後出現長期慢性咳嗽、咳膿痰或反復咯血癥狀。確

為防內濕，脾虛的人尤其要注意不可過量食用生冷瓜果，飲食宜清淡、易消化，如冬瓜可以排水除濕，苦瓜能養脾胃開胃。當季比較適宜的食物還有芹菜、薤菜、馬蘭頭、茭白、蘿卜、荸薺、藕、茄子、絲瓜、海帶、紫菜等。

日常生活中可用蓮子、薏米、赤小豆、白扁豆等健脾利濕之品煮粥食用，可護脾胃、祛濕氣。當出現舌苔厚膩、脈濡滑、四肢沉重、嗜睡等癥狀時，可適當服用藿香正氣水，以抵禦濕熱的侵襲。

需要提醒的是，陰天水涼時不要在河水及游泳池裏長時間浸泡，以防外濕入侵肌表進而體內形成濕邪。

按攢竹穴治打嗝

我們都遇到過這種情況：有時在公共場合突然打起嗝來，止也止不住，特別尷尬。打嗝，醫學術語稱為呃逆，是指氣從胃中上逆，導致在喉間頻頻作聲的生理反應。如果打嗝特別頻繁，會十分影響工作和生活。下面介紹一個科學的辦法：點按眉頭的攢竹穴，可以輕鬆緩解打嗝。

攢竹穴的位置在眉毛內側邊緣的凹陷處，點按方法非常簡單：將雙手的拇指立起來，用拇指的指尖放在眉毛的內側，可以感覺到眉骨的上方各有一個明顯的小凹陷，用力向下點按這個凹陷，會有非常明顯的酸脹感放射到眼睛的周圍，點按的同時可以做深呼吸，以幫助放鬆橫膈膜。一般持續點按1分鐘左右，煩人的打嗝就可以止住了。

攢竹穴位于膀胱經的起始部位，有通調膀胱經氣的作用。中醫理論認為，膀胱經貫穿人體軀幹背側，夾行于脊柱兩側，所以呃逆發作時可選膀胱經穴位治療，對身體上焦、中焦、下焦的氣機都有很好的調節作用。

龍眼幹五大功效



龍眼幹又稱桂圓幹，是深受廣大消費者歡迎的營養滋補品。龍眼果實中的水分，是微生物生長繁殖不可缺少的條件。在沒有水分的條件下，微生物不能生長繁殖。龍眼果實中含有50%~70%的水分，又含有各種營養物質，如糖、蛋白質、維生素等，這是微生物天然的優質培養基。龍眼幹的五大功效是：

益氣補血，增強記憶

龍眼含有豐富的葡萄糖、蔗糖及蛋白質等，含鐵量也較高，可在提高熱能、補充營養的同時，又能促進血紅蛋白再生以補血。實驗研究發現，龍眼肉除對全身有補益作用外，對腦細胞特別有益，能增強記憶，消除疲勞。

安神定志

龍眼含有大量的鐵、鉀等元素，能促進血紅蛋白的再生以治療因貧血造成的心悸、心慌、失眠、健忘。龍眼中含尼克酸高達2.5毫克(每100克)，可用于治療尼克酸缺乏造成的皮炎、腹瀉、癩瘡，甚至精神失常等。

養血安胎

龍眼含鐵及維生素比較多，可減輕宮縮及下垂感，對於加速代謝的孕婦及胎兒的發育有利，具有安胎作用。

抗菌，抑制癌細胞

動物實驗表明，龍眼對JTC-26腫瘤抑制率達90%以上，對癌細胞有一定的抑制作用。臨床給癌癥患者口服桂圓粗制浸膏，癥狀改善90%，延長壽命效果約80%。此外，龍眼水浸劑(1:2)在試管內對奧杜杜小芽孢菌有抑制作用。

降脂護心，延緩衰老

龍眼內可降血脂，增加冠狀動脈血流量。對與衰老過程有密切關係的黃素蛋白——腦B型單胺氧化酶(MAO-B)有較強的抑制作用。