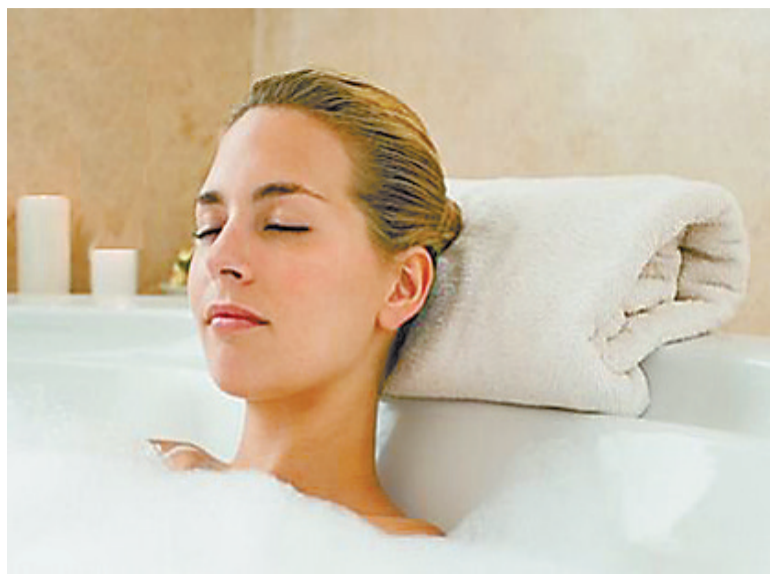


刮痧前先泡個熱水澡

刮痧能有效緩解感冒、渾身疲勞酸痛等癥，但要想加倍提升其效果，不妨刮痧前先泡個澡，或者熱敷、蒸桑拿，使身體溫度上升，加速血液循環、鬆弛神經，之後再刮痧能更好地疏通經絡、祛除邪氣、增強機體免疫力，尤其對慢性頸肩腰腿痛、消化不良等疾病效果顯著。泡澡較熱敷和桑拿而言，身體受熱更均勻且較溫和，因而促循環等作用更好。依據個人體質，泡澡的時間一般為15~30分鐘為宜，水溫42攝氏度左右。如果體質較弱或者不方便泡澡，也可在刮痧前喝點姜湯，讓身體微微出汗，之後再刮痧，同樣有助祛除邪氣。

刮痧時要避風保溫。刮痧完畢喝一杯溫開水或淡糖鹽水，休息15~20分鐘，以促進機體的恢復。需要注意的是，刮痧會使毛孔擴張，4小時內不宜洗澡和熱敷。刮痧後應保持情緒平靜，忌發怒、煩躁或焦慮，同時忌食生冷油膩的食物。再次刮痧需間隔3~6天，以皮膚上痧退為標準。

專家提醒，皮膚有傷口、感染、饑餓、過飽、劇烈運動及醉酒後，貧血、血友病或有出血傾向者，高血壓、心臟病患者及肝腎功能不全的人不宜刮痧；另外，疲勞時也不可立即刮痧，應先休息一會兒。刮痧一定要



選擇正規的醫療機構，經醫生評估適用後再進行刮痧。如果盲目刮痧或治療部位不對，均有可能加重病情。此時，一定要及時就醫，不可拖延。

步行10分鐘 消久坐傷害

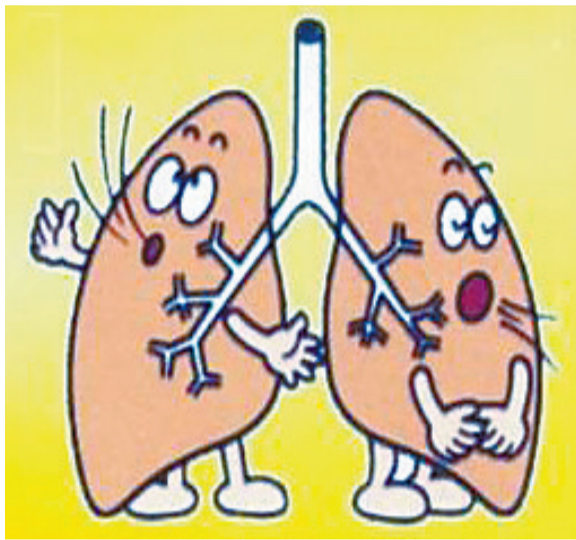
美國密蘇裏大學一項新研究發現，起身走動10分鐘可以幫助抵消長時間久坐導致的血管功能障礙。

新研究中，密蘇裏大學醫學院營養學和運動生理學助理教授霍梅·帕迪拉博士及其同事對11名健康男性長時間久坐之前和之後的血管功能進行了對比分析。

結果發現，在辦公桌邊連續坐6個小時之後，參試者脰動脈（小腿動脈）血流大大降低。而當參試者短時間走動後發現，10分鐘隨意的走動可以恢復血管功能，改善血流速度。

帕迪拉博士分析指出，久坐必然導致腿部血流量減少。這會導致動脈血管壁的摩擦降低，血管擴張能力下降。而擴張能力是血管健康的重要標志，擴張越強，血管就越健康。人體工程學專家也警告，長時間站立也會導致頸動脈疾病、靜脈曲張等疾病，腰背和足部等也易出問題。美國康奈爾大學人體工程學教授阿蘭·赫吉博士建議，辦公室一族每工作90分鐘，應該起身站立8分鐘，走動拉伸2分鐘。

深秋養肺四妙招



深秋，雨水減少，天氣漸漸變幹，早晚也變得寒涼起來，這時候就會出現口幹舌燥、便秘等一系列的問題。當然，這在中醫看來，是因為肺臟受到了燥邪傷害而出現這些情況。所以，這時養生的第一要務就是養肺陰，做好下面4個工作，能夠緩解秋燥，滋潤肺陰。

練呼吸 深秋養肺首先就要多做深呼吸。每天清晨起床先站在窗口，吸入清氣，呼出濁氣。吸氣時，最大限度向外擴張腹部，胸部保持不動；呼氣時，最大限度向內收縮腹部，胸部保持不動。呼吸要深長而緩慢，用鼻呼吸，每次深吸氣3~5秒，屏息1秒，然後慢呼氣3~5秒，屏息1秒。每次5~15分鐘，每天練習一兩次。

吞津液 這裏所謂“津液”指的是唾液。清晨洗漱後，可閉目靜坐，舌輕舐上腭，待口中津液充滿後，鼓漱36下，將津液分3次咽下，配合叩齒36次養生效果更佳。平時也可隨時進行，長期堅持，可以緩解便秘等癥狀。

吃銀耳 銀耳是滋陰潤燥的飲食佳品，它潤而不寒、甘而不膩、補而不滯的特性，正適合秋季的平補原則。銀耳的食用方法有多種，最常吃到的是銀耳羹。將銀耳撕成小塊，水發1小時左右，食用時取適量發好的銀耳加適量冰糖(糖尿病人可不加)用水燒開即調制完成，也可加些梨、百合、大棗、枸杞等，滋陰潤肺效果更佳。注意煮好的銀耳羹不宜久放，隔夜的銀耳會產生大量亞硝酸鹽，對人體有害。

健步走 健步走可增加肺活量，增強橫膈肌肉的強度，提升肺部功能；同時排出體內廢氣，緩和慢性肺氣腫和支氣管炎的癥狀。健步走以每小時5公裏左右的步速最為合適，控制在1小時以內，不宜過度勞累，以感覺微微喘氣為度。場所宜選擇公園等草木茂盛、坡度較緩的空曠地帶。注意應配合均勻的深呼吸，擺動雙臂，大步快速前進。

雙腳冷預示感冒

英國卡迪夫大學普通感冒研究中心的主任羅恩·埃克爾斯博士發現：在寒冷的冬季穿厚實些的羊毛襪子不僅會讓人感覺舒適，還能預防感冒和流感，因為呼吸冷空气會使鼻子受寒，也會影響腳部和背部，從而增加人們被病毒感染的風險，進而引起感冒。

很多人的鼻子中已經攜帶了會引起感冒和流感的病菌，只是尚未出現生病的癥狀。然而，如果他們雙腳的溫度也出現了下降，就會導致身體發生變化，引起鼻子變冷。腳涼導致鼻腔內毛細血管收縮，這是一種保護性的反射，以盡可能減少身體熱量的散失。鼻子中的血流量減少，血液中對抗病毒的白細胞數量也會減少。

寒冷也會使鼻腔內的纖毛運動減慢，這樣病毒就會進入體內。因此，冬天在屋裏赤腳行走、關閉暖氣或穿薄的鞋都會增加患感冒的風險。因此，為了預防感冒以及支氣管炎等疾病，冬天應該注意腳部保暖，穿厚點的鞋和襪子，不要弄濕腳。

少穿高跟鞋 保護膝關節

高跟鞋是白領陳小姐的上班必穿單品。可穿一段時間“恨天高”後，她發現以前只是踝關節不適，最近連膝關節也不好了，蹲下去或者坐久了就起不來，必須得有人扶着，腿兒才可以慢慢伸直。專家建議女性，少穿高跟鞋，可以減少膝關節負擔。推薦穿厚底而有彈性的軟底鞋，以減少膝關節所受的衝擊力，避免膝關節發生磨損。

專家指出，除了高跟鞋，有損膝關節的因素還有負重運動和肥胖等，建議常穿高跟鞋的白領，日常多選游泳和騎車等運動。同時，注意不要扭着身體走

路和幹活，不要祇用某祇腳的一側着地。避免長時間下蹲，工作時下蹲最好改為低坐位。長時間坐着和站着，也要經常變換姿勢，防止膝關節固定一種姿勢而用力過大。

穿完高跟鞋後可做一些按摩保健：

手放於膝蓋之上經常撫摸、拍打、揉按內外膝眼、鶴頂、陽陵泉、陰陵泉、足三裏、尺澤、血海等穴位，可促進局部血液循環，減少骨刺發生。

雙足置擗面杖上來回搓動，促進足底血液循環，刺激足三陰三陽經，減少骨質增生。

幽門螺杆菌 偏好三類人

俗話說“十人九胃”，胃酸、胃炎、胃痛已經成了當代人的通病。世界衛生組織報告顯示，50%的胃癌與幽門螺杆菌有關，幽門螺杆菌感染者患胃癌的危險性會增加2~3倍。

幽門螺杆菌是一種螺旋形、微厭氧細菌，屬於革蘭陰性細菌，最愛生長於胃黏膜上皮細胞表面和胃黏液底層，在胃竇部數量最多，胃體和胃底較少。幽門螺杆菌能產生多種毒素因子，如黏附因子、酯多糖、尿素酶、空泡細胞毒素和細胞毒素相關蛋白等。尿素酶能破壞胃黏膜屏障，使機體產生炎症和免疫反應，增加胃泌素的分泌，是導致慢性胃炎及胃潰瘍、十二指腸潰瘍等消化性潰瘍的主要病因。幽門螺杆菌感染時間越長，患胃癌的風險越高，感染時年齡越小，以後發生胃癌的可能性越大。

幽門螺杆菌也有自己的偏好，以下三類人最容易被盯上。

10歲以下的兒童 經濟發達的國家或地區，兒童幽門螺杆菌感染率低，而發展中國家及貧困地區兒童的感染率較高。

處於蝸居之家的人 居住在擁擠家庭環境中的兒童，尤其是與家長共寢者，感染率較大。

處於水污染地區的人 調查發現，飲用池塘水的人幽門螺杆菌感染率高于飲用井水者，而飲用自來水的人感染率最低。有研究表明，幽門螺杆菌能在河水中生存一周以上，甚至有時能生存一年左右。

預防幽門螺杆菌，最重要是管好個人衛生，防止病從口入。

到醫院體檢時，可通過胃鏡和碳13尿素呼吸實驗兩種方式有效檢測幽門螺杆菌，後者更加簡單便捷。一旦確診，要盡快就診。幽門螺杆菌高危人群應每2~3年進行一次胃鏡檢查，50歲以下的成年人，需每3年做一次胃鏡；50歲以上者，每2年做一次。

看口腔疾病前做好4個準備

俗話說“牙痛不是病，痛起來真要命。”口腔出問題了去醫院看病前，需要做哪些準備工作？

做好精神和體力準備

在看病之前，除了特殊化驗需要空腹抽血外，一般都應該吃好早飯前往。做好精神和體力準備，不論牙痛如何嚴重，看口腔病前都應該適當飲食，因為牙痛一夜常常影響休息，加上精神緊張，可能在治療中或打麻藥、拔牙時緊張、饑餓而暈過去，增加痛苦，影響診療，並給口腔醫生帶來麻煩。必要時，可在看口腔病前一天晚上口服適量鎮靜劑，以便減少緊張情緒。

要清潔牙齒

看牙病前自己刷刷牙，不要在吃完飯後帶着滿口的食物殘渣去看牙病。否則，當牙醫檢查牙齒時，需要先花費時間去除堆積在牙齒上的食物殘渣，才能看清牙齒的情況。一般說來，口腔比較清潔的人，也方便做好一些檢查和治療。保持口腔清潔，先刷牙漱口，對口腔醫生檢查有利，治療效果也好。穿着整潔大方。雖然在治療時，會圍上胸巾，但在漱口、衝洗、吐口水時，萬一不小心弄臟了名貴服裝，心裏總是不愉快的。

準備好病史

看病時，口腔醫師要詢問病史和病情，結合各種檢查，以便作出正確

的診斷，並給予恰當的治療。講明病史，首先把自己最明顯、最主要、最痛苦的主觀感覺及看口腔病的主要原因和患病時間告訴口腔醫生。以牙痛為例，一般應該說清這樣幾個問題：是上牙痛還是下牙痛？是自發性痛還是刺激性痛？是持續性痛還是陣發性痛？是輕微的隱痛還是劇烈的疼痛？在敘述病史時要按照口腔醫師的提問，不誇大、不縮小，簡明準確地回答問題。然後，可向口腔醫生介紹這次疾病從發病到就診時全部過程，包括發病時間、誘因、主要癥狀的部位，初發或復發，逐漸加重或逐漸減輕，曾經過哪些治療和檢查。檢查結果及療效如何，是否伴有發熱、發冷等癥狀。如果對某種藥物或麻醉劑過敏，患有心臟病、高血壓、肝炎等疾病，皆應主動向口腔醫生說明，以免發生意外。如果是第二次看口腔病，請帶上病歷和X光片，化驗



單等，這些有利于診斷和治療。

遵守醫院秩序

由於口腔治療操作技術復雜，口腔醫生診治一名口腔患者，大約平均需要20~30分鐘，復雜的情況甚至需要1~2小時，因此患者應耐心等待排隊，如有急事可主動向口腔醫生和排在前面的患者說明，爭取同情，提前看病。另外應注意的一個問題是一定要按口腔醫生醫囑，按時復診，不要認為癥狀減輕了，牙齒不痛了，就是治好了，實際上延誤了病情。

對於行動不便的老年人和高齡老年人，陪人和家屬應主動配合口腔醫生診療。可以事先和醫院取得聯繫，預約看病。

經常做噩夢 多是腎不好

夢被稱做“五臟的附體”，能夠反映臟器的虛實盛衰。《黃帝內經·靈樞》中專門記述了古人對夢境的各種理解，如：人體陰陽之氣都很盛，就會夢見互相廝殺；肺氣特別實，就會夢見使用金屬兵器，因為肺屬金。

中醫認為，心肝肺分別對應人體的神魂魄，並從這個角度認識睡眠與夢境。按五行配屬，心主神明，神不入捨則不得眠；肝主魂，肺主魄，魂魄飛揚就會做夢。夢中的情緒也可以反映臟氣的變化，古人總結：夢中發怒多為肝氣太盛，夢到恐怖的情境多為腎氣虛，夢裏悲傷哭泣多為肺氣虛，夢中大笑多為心氣太盛，夢中歌唱多為脾氣太盛。總而言之，人體的氣血水平或者五臟的問題會導致人做特定的夢。

現代醫學也認為，夢境和疾病有一定的聯繫。比如有膽囊炎的人，可能會夢到心臟病發作；有肺病的人，會常常夢見胸部受壓；有心血管疾病的人，容易夢見被追趕。

對於以下3類多夢的情況，可以針對性地進行調理和治療。

經常夢到白天發生的瑣事，表明其睡眠淺，意識還在活動。中醫講“脾主意”，做這些夢的人，脾胃功能大多不太好，因此可加用黨參、白術、山藥等益氣健脾。另外還要注意晚飯以易消化的食物為主，不可過飽。

如果常做一些離奇古怪的夢，中醫把這類夢叫做“神游物外，魂不附體”。中醫認為，“肝藏血，血攝魂”。容易做這些夢的人可用白芍、酸棗仁、夜交藤、柏子仁等養肝血、收攝魂魄、安神助眠。

如果經常做噩夢，如夢見跳樓或被人追殺，或是被狗、蛇咬，或夢到掉到骯髒的地方等等，中醫認為大多是腎的問題。五行學說中，腎對應的是“恐”。如果人的腎氣或腎精受到損傷，往往就會做比較驚恐的夢。調理的辦法一般是用溫補腎腎的藥，如熟地黃、山萸肉、枸杞子等，使腎的精氣充盛，噩夢自然就消失了。