

## 太累了 捏捏脊背 好处多

现代生活节奏不断加快,工作紧张忙碌,当人们拖着疲惫的身体回到家中时,多么希望有一种方式来缓解一天的疲劳。其实,不出门不花钱又能消除疲劳的方法很多,“捏脊”疗法就是其中一种。

捏脊疗法手法简易,操作方便,疗效明显。此法从明代后期起就广泛流传于民间,最初主要在治疗小儿疳积、食欲不振、消化不良等方面疗效突出,故捏脊法又有“捏积”之称。但由此也使很多人误认为捏脊疗法仅适用于小儿。实则不然,现代临床研究已证实,捏脊可以止痛,提高人体免疫力,消除疲劳。

具体操作方法是:把两只手的中指、无名指、小指弯成半握拳的姿势,食指半屈,拇指伸直在上,食指在下,这样用拇指和食指从脊椎骨下头的尾骨部位开始,把皮肤捏起来,右手食指紧紧顶住左手食指,沿着脊椎骨从下往上随捏、随拿、随推、随放,一直到颈部为止。这样捏3遍~5遍算一次。捏完一次以后,两手拇指还要在腰部对着肚脐部位的两旁按揉3次~5次。

捏脊疗法操作时,如果感觉比较疼痛,可以在被捏部位涂抹一些润肤露等水剂、粉剂,它们既可以润滑肌肤、减轻疼痛,又不会因为油腻而影响操作;还可以在捏脊前轻轻揉脊背部,让被捏者慢慢适应。

捏脊也有注意事项。捏脊时,要注意保暖,避免受凉;若脊柱部位的皮肤有外伤或感染的地方,不适合捏脊;饭后也不宜立即进行捏脊,需休息两小时后再进行;伴有高热、高血压、心脏病或有出血倾向者应慎用捏脊疗法。

(吴慧轩)

# 捏小腿 “捏”出胃健康

从中医角度来看,小腿肚内侧系足太阴脾经、足厥阴肝经和足少阴肾经循行之处,故按捏这一部位,对上述经络所在的穴位均有一定刺激作用;对膝以下的远端穴位除有局部治疗作用外,还可治疗经络所对应之脏器的病痛。足太阴脾经与脾胃相连,故而捏按此处可能治疗胃之疾患。

部位:小腿肚内侧1/3处的肌肉部分(腓肠肌内缘),每天捏一捏。

方法:用手捏住上述部分肌肉,拇指与四指相对,稍用力按压,以有较强烈的酸痛感为宜。自上而下按捏,再自下而上按捏。一般以各15次~30次为宜。根据疼痛情况,酌情增减。每日可进行1次~3次。

注意在按捏过程中,应有揉的动作——酸痛感强,止痛效果好,不可因怕有酸痛感而



不用力。

此法对急性发作的胃痛效果较好。慢性胃病发作时,运用此法也同样有效。

止痛之后,为巩固疗效,还可加做两种辅助治疗,即每天做一做鼓漱、揉一揉腹。

1.鼓漱:闭口,用舌沿牙

齿边缘左右搅动各24次,然后,闭口鼓腮,做漱口动作,待口中津液充满时,分三口慢慢咽下。此法长练,可益胃消食,增强胃肠功能。

2.揉腹:每当饭后,可适当散步,然后或卧或坐,用手揉腹。先将双手搓热,分别以左、右手,按顺时针或逆时针方向,按揉上腹部,各做30次左右,此法可增强胃肠功能,对治疗肠胃病有一定效果。

如此坚持一段时间,不仅胃痛可止,有胃病者,也可渐愈。

需要说明的是:这种方法适用于一般的胃病,至于胃溃疡穿孔或急性胰腺炎等引起的急性剧烈的腹部疼痛,应立即去医院诊治。

(马用江)

## 日行一万步 健康你一生

锻炼不一定非要到健身房才有效。北京市卫生局日前提出了“日行一万步,健康你一生”的口号。

专家指出,每天走六千步到一万步就可以达到健身的目的。对于上班族来说,如果没有整块的时间进行锻炼,可以化整为零,在上下班或办事、买菜的路上大步快走。如果每日步行能达到六千步到一万步,也可以达到锻炼的效果。

长期坚持有氧运动能提高机体的抵抗力,延缓衰老。运动还能增强心肺功能,提高大脑皮层的工作效率,增加脂肪消耗,防止动脉硬化,降低心脑血管疾病的发病率。但从目前的现状来看,注重锻炼的人群以老年人居多,而年轻人比较少。

专家提醒,即使是工作比较忙的上班族,也可以把健身融入日常生活中。如果没有整块时间进行运动,一次走不到六千步,那可以把锻炼分成几段,如上下班提前两三站下车改步行,或办事、买菜的路上大步快走,只要一天中走路的步数加在一起,达到六千步到一万步即可。

最后专家还提醒,锻炼身体时要特别注意适时、适度、适量。比如练瑜伽时关节都在反向运动,如果超出了关节的承受度,对关节造成挤压,就会损伤软骨,造成创伤性关节炎或关节退行性病变。

体弱或慢性病患者锻炼时也要适度,一般感觉到身体舒适、微微发热就可以了。老年人连续锻炼时间不要过长,否



则不但起不到健身作用,反而会因过度疲劳损害身体。不经常运动的人,绝对不能锻炼过猛。

(杨凤立)

## 痛风发作 别用膏药止痛

近日,老张左足踝关节莫名其妙地肿胀疼痛且皮肤发红。他以为是关节扭伤,就没有上医院就诊,而是在便民药店随意购买了几张伤湿止痛膏外贴。谁知贴了膏药以后,疼痛不但没有缓解,还越来越重,以致几乎不能走路,晚上也疼痛难忍,不能入睡。这下,老张感到问题大了。于是,他急匆匆赶到医院就诊。

医生在给他做了血液检查后,很快找出了引起他关节痛的原因。原来老张患有痛风,是痛风急性发作。之后,医生采取了一系列措施,很快老张左足踝关节处的肿痛症状就好转了。

足踝关节红肿痛,提示痛风急性发作

在医院里,我们经常见到类似老张这样的病人,自以为关节肿胀、疼痛就是关节扭伤或风湿性关节炎,自行用膏药止痛,结果却越治越坏,不但关节疼痛没有缓解,还越来越严重。事实上,引起足踝关节处肿痛的疾病,除明显扭伤、类风湿关节炎以外,还有一种常见疾病——痛风急性发作。

痛风是由于体内血尿酸水平增高到一定程度,超过了血液能溶解的度后会发生结晶沉积于关节而导致关节发生局部炎症,产生红、肿、热、痛表现的一种体内嘌呤代谢异常的疾病。通常,该病易发生于中老年男性和绝经后的女性,常易发生在肢体远端的关节处,如足趾关节、踝关节、手指关节等。典型发作起病急骤,数小时内发展到高峰,疼痛剧烈。

痛风急性发作莫用膏药止痛

由于痛风急性发作时关节局部红肿充血比较明显,局部炎症性反应也较剧烈,有的病人便自作主张地使用伤湿止痛膏止痛。其实,这一做法不妥。一方面,伤湿止痛膏之类的膏药多为温燥之品,对皮肤有一定的刺激作用,

会加重局部充血。如老张在痛风急性发作时贴用膏药,结果使局部肿痛加剧。另一方面,如果病人关节处已存在痛风结石(一种尿酸盐在皮下组织或关节腔附近沉积所形成的结节),此时用伤湿止痛膏,则有可能导致局部皮肤破溃糜烂,加重病情。

在急性痛风发作时,既不能对局部关节处进行热敷或冷敷,也不能进行局部按摩、理疗等。因为热敷、按摩等理疗会加重病变部位充血,加重肿痛。而冷敷会降低病变部位温度,促使血中尿酸进一步沉积于病变部位,加重局部炎症。

药物才是治疗痛风的

关键 那么,痛风急性发作时应该怎么治疗呢?一旦确诊是痛风,病人可抬高患病关节,减少关节活动,必要时卧床休息。病人应多饮水,每日应喝水2000毫升~3000毫升,以促进尿酸排出。少吃盐,每天应限制在2克至5克以内。禁酒,因为酒精容易使体内乳酸堆积,对尿酸排出有抑制作用,可诱发痛风。禁食内脏、骨髓、海味、发酵食物、豆类等食品。多吃碱性食物,如水果、蔬菜等。

当然,治疗痛风最关键的手段应当是药物治疗。通常首选秋水仙碱,如对该药过敏或有其他禁忌,则也可选用解热镇痛类药物如消炎痛(吲哚美辛)、布洛芬等。若加用碳酸氢钠,则能够更快地缓解疼痛症状。药物治疗应在医生指导下进行,切不可自行盲目使用。

需要提醒大家的是,由于痛风是血尿酸增高到一定程度后发生的并发症,因此,即使关节疼痛好转,也并不表示痛风已经治愈。此时,病人还应积极治疗,把血尿酸控制在适当水平,避免痛风再次急性发作。

(邹建洲)

# 大中华名烟名酒行

广州大酒店月饼独家代理

**茅台、五粮液、水井坊、剑南春、国窖1573直营店**

大中华经营理念:

诚信经营  
杜绝假货  
品种最全  
价格最优

广酒月饼 60 万元有奖销售

特等奖(10名)		笔记本电脑一台
一等奖(20名)		电动自行车一辆
二等奖(100名)		MP4一部
三等奖(800名)		客房一间/天
酬宾奖(6000名)		精致月饼一盒

**招聘优秀人员**      **地址: 新区华夏南路(淇滨区家属院对面)**      **电话: 3372365**