

可以直接贴在身上的艾灸器,既方便又养生 艾灸正当季,注意分辨体质把握科学尺度

本报综合报道

在大热的综艺节目《向往的生活》中,其中有一幕引发了广大网友的热议,何炅拿出了艾灸器,点燃后可以贴在身上,看起来很舒服的样子。相比于传统的艾灸条,又大又粗,还需要长期手持,又费时又费力,这款艾灸神器可方便多了。

秋季,人极易疲倦乏力,湿邪内蕴,阴阳失衡。《黄帝内经·素问》指出:“春夏养阳,秋冬养阴。”这个季节正是艾灸养生的好时节,科学地进行艾灸保健可以达到温通经脉、调和气血、强身健体的目的。艾灸可以调整人体的阳气,属于温补,在秋冬季节使用可以达到养生保健的目的。

值得注意的是,在使用艾灸前,应先到正规医院辨清体质是否适合以及听取医生的建议选择适合的艾灸部位,而不能盲目在家里自己艾灸。

艾灸保健适合体质虚寒的人群,如同样是灸足三里,对于寒性的胃痛就有疗效,而对于热性的胃痛就需要用针灸来治疗。体质虚寒一般表现为面色黄白、手脚发凉、大便稀软、怕风怕冷等。身体阴虚火旺、湿热重等人群就不适合使用艾灸,尤其是高血压患者,要谨慎使用艾灸。

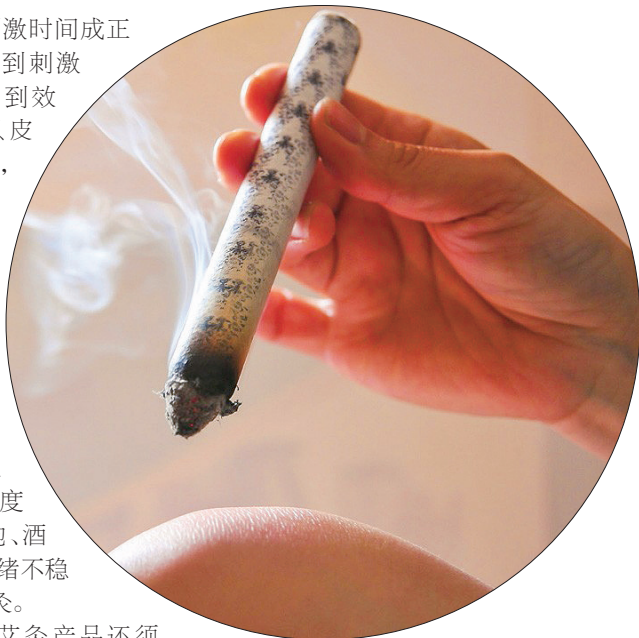
随着艾灸器的出现,在家里做艾灸已经十分普遍,但是艾灸要掌握度,以感觉舒服为好,如果艾灸后感觉没有好转或是心烦意燥,则需要停一段时间。艾灸时,注意不要受凉,也不要再在密闭的空间内长时间艾灸,烟熏多了会有恶心呕吐等情况发生,长期封闭式艾灸对呼吸道也会有不良的影响。

另外,在艾灸时,掌握时间非常重要,如果艾灸仅两三分钟可以说基本没有效果,因为刺激量是根

据刺激强度和刺激时间成正比的,如果达不到刺激量,艾灸就达不到效果。艾灸时,以皮肤红晕灼热为佳,但时间不要超过两个小时。

在做完艾灸后,饮食上要注意选择滋润的食物,如银耳、百合、蔬菜、水果,以缓解艾灸后出现燥热上火等现象。在极度疲劳、过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳或妇女经期时忌灸。

此外,购买艾灸产品还须通过正规途径,切勿贪图便宜,否则劣质的产品可能会影响健康。



健康小贴士

走着走着泪流满面 “迎风流泪” 眼睛到底怎么了?

本报综合报道

有的人出门迎风就流泪,见凉风更严重。那么,迎风流泪是否表示身体有异常?需要注意的是,迎风流泪有时也是病。

眼睛迎风流泪可分为“冷泪和热泪”,冷泪:眼睛不发红,经常流泪,迎风时更甚,眼泪清稀,如不治疗,时间久了,会使眼睛昏暗,辨不清颜色。热泪:眼睛红肿疼痛,怕见光,眼泪黏浊,多与其他眼病并发。

一般说来,引起迎风流泪的情况有两个方面:首先是由于泪道及其附近的组织有慢性炎症,例如沙眼、慢性结膜炎等,可造成泪道狭窄或阻塞,从而使排泪功能受到影响,再遇到冷空气的刺激,泪液分泌增多,自然就会出现泪水外溢的流泪现象。但是有些人平时不外出,在室内也经常流泪,这可能是发生泪道阻塞了。其次在外出时,眼睛泪腺突然受到冷空气的刺激,使泪液分泌暂时增加,同时泪小管周围的括约肌遇到冷空气的刺激而发生痉挛性收缩,使本来就细小的泪小点、泪小管变得更细,一时不能把过多的泪液全部排出去,而出现流泪现象。像这种原因引起的迎风流泪一般属于生理现象,用不着担心和治疗。

正常的功能性的迎风流泪属于生理现象,不必治疗。但对于部分患有沙眼、慢性结膜炎及泪道炎症的患者来说,如果不及时治疗就有可能导致眼部感染的严重后果。

预防迎风流泪,首先是注意防风、保温,尽量不出门,避免与冷空气接触。早上赶着上班的人和寒风中晨练的人们,出门时最好佩戴口罩、围脖和戴眼镜防风,尽量别让冷风直吹眼睛。多补充叶黄素,提高眼底叶黄素含量,为眼睛补充充足营养,增强免疫力。



健康百科

深秋易积湿热之邪,须先给脏器洗个澡

本报综合报道

经历了夏秋之交,我们的身体通常会聚积不少湿热之邪,这些“毒素”潜藏于体内便会埋下祸根,使冬季变得容易生病。因此,趁着还未入冬,给身体来一次大清洗,驱除体内毒素,守住正气。

清肺。在秋高气爽的季节里多做深呼吸,不仅能增加肺活量,增强肺功能,还可将肺部污浊之气排出。同时应适量运动,让汗液带走肺内的毒素。洗热水浴、泡温泉也可起到出汗的效果,沐浴前可在水中加一些生姜和薄荷精油,这样能使汗液分泌得更畅快。

清肠胃。秋季天气干燥,现代人嗜食辛辣食物,极易形成胃火,表现为口干口臭、牙龈肿痛、便秘等。同时还容易发生便秘,中医认为,宿便不能及时排出,肠内集聚的毒素会透过肠黏膜进入人体,带来健康隐患。建议便秘者可以多食用猕猴桃、火龙果、香蕉等润肠通便的水果,以及含有高纤维素的蔬菜和主食,如菠菜、南瓜、油菜、红薯等。

清肝。秋季燥邪偏盛,人们常常会表现出心情烦躁易怒、口腔溃疡、口干、尿黄等症状,这是肝火旺的表现。秋季清肝火,建议服用代茶饮,平日可

用金银花、合欢花、菊花、玫瑰花泡水喝。同时要注意控制自己的情绪,通过自我调节清肝火,进行户外运动,太极、八段锦等传统运动对于舒缓心情、清肝火具有很好的作用。

清肾。秋季湿热之邪易伤及肾阴,使得肾脏蒸腾气化功能失职,湿邪无法祛除,致水液聚积,表现为眼睑、四肢水肿,下肢浮肿尤甚。此外,由于肾脏和膀胱互为表里,湿热之邪还会通过肾脏下注到膀胱,出现“淋症”,表现为尿频、尿急、尿痛等症状。所以,这个季节,建议大家多喝水、勤排尿,促进湿热排出。

寒从脚底生,快把裤腿放下来

本报综合报道

现在有很多年轻人都有个穿衣习惯:露脚踝。时尚人士认为露脚踝是一种时尚,既能显腿长,又能有骨感。但是从中医看来,寒从脚底生,把脚踝露出来,就像没关严的门,给了外邪绝佳的可乘之机。由此而入,积少成多,一方面消磨着体内宝贵的阳气,另一方面和风、湿等

邪气相互勾搭成为实质的病症,给人体造成更大的麻烦。

中医指出,如果在生活中经常感到腰酸背痛,没干什么活就觉得累,双腿浮肿、冒凉气,四肢发冷,尿少而清;月经总是后推、量少,经常小腹疼痛或经血块多色暗等,都要引起注意,这是典型的阳虚症状。

此种情况,做好保暖措施,改掉不良的生活习惯是治本。不要食用生冷、辛辣食物,忌食性寒凉或滋腻味厚、难以消化的食物,平常不要熬夜。每晚用热水洗脚后,搓两脚心,每次5—10分钟。

如果在之前有露脚踝这种陋习,或者感觉自己脚冰凉的话,在日常闲暇的时候还可以用跺脚这种简单的方法:将脚抬离地面三十厘米左右,然后用适当的力度使劲跺到地上,使自己的全身有震动的感觉。两只脚每天各跺三四十次,能够使激发气血向脚部运行,从而达到排出寒邪的效果。

平时穿衣服要尽量做到上薄下厚,就是底下,足部、腿部要保暖。肚脐不能露,脚、关节这些都是不能露的。换季时候,穿衣服也应该一层层地递减或递增。在昼夜温差超过8—10摄氏度的时候,也要适当增减衣物。

