

## “上病下治” 重点刺激足部

### 甲状腺结节:搓脚缝

脚缝,也就是中医所讲的“八风穴”,恰好是肝、胃、胆之荣穴,常搓脚缝可起到疏肝利胆、调理脾胃的作用。甲状腺所过之经脉运行通畅,甲状腺自身的气血亦能通畅。搓脚缝没有严格的次数及时间要求,有空时用手指或布条搓摩即可。需要提醒的是,有严重脚气和脚缝有皮损者不宜使用此方法。

### 消化不良:扳脚趾

消化功能涉及多个脏腑:从经络上看,脾经循行过足大趾内侧,肝经循行过足大趾外侧,胃经循行过足二趾和足三趾,胆经循行过足四趾,可见消化功能与脚趾有着密切关系。经常扳脚趾或按揉脚趾,可激发脾、胃、肝、胆的脏腑之气,促进消化和吸收。扳动脚趾以每个脚趾15~20次为宜,不拘时间,不可用力过猛,以脚趾有可接受的拉伸感为宜。

### 眼干:揉大脚趾

眼干的症候虽在眼部,根源却在“肝”。传统医学认为,“肝开窍于目”,是指肝经上连于眼睛,眼睛的功能有赖于肝血润养,视力强弱和肝有直接关系。如果肝血不足,目失所养,就会出现两眼干涩、视力减退等症。这就是肝的润养不足引起的,需从根本上治疗。大敦穴,是肝经的起始穴、肝经之气发出的地方,位置在足大趾末节趾甲根边缘外侧0.1寸处。根据个人情况,每日按揉100~300次,力度以局部轻微酸痛为宜,可以促进肝经气血的运行,润养双目,缓解眼睛干涩症状。

### 止咳:按脚背

咳嗽主要涉及肺脏、气管、支气管、喉等器官,而这些脏器主要位于胸腔,对这些脏器的足部反射区进行刺激,可起到止咳、平喘、宣肺的功效。胸腔的足部反射区在足背部,而且区域较大,肺和气管的足部反射区在足底前端,身受咳嗽疾患困扰的人群,平时用手指点按肺和支气管的反射区,可起止咳效果。隋晶

## 夏天吹空调需警惕“眼中风”

炎热的夏天,很多人回家后的第一件事就是打开空调,可很多人不知道的是,持续吹低温空调容易引发“眼中风”。到底什么是“眼中风”?有哪些症状?下面就和小编一起来了解一下吧。

### 吹空调为什么会导“眼中风”

“眼中风”在医学上称为视网膜血管阻塞,是由于动脉硬化、血管内皮损伤形成血栓,或血管壁上的粥样硬化斑块脱落堵塞血管而导致发病。因为与脑中风比较相似,有人将它称为“眼中风”。

夏季气候炎热,如果室内空调温度过低,室内外温差较大,当突然从室外进入充满冷空气的房间时,容易导致血管异常收缩,不仅可能会出现脑中风或脑梗,还有可能因眼底血管收缩异常而导致“眼中风”。

### 引起“眼中风”的其它因素

高血压。正常血管内皮是光滑平整的,长时间过高的血压会导致血管内皮损伤,血液中的血小板、血脂等物质会在管壁损伤的部位沉积,形成斑块。这些斑块在稳定时会引起血管腔狭窄,影响血供;一旦斑块破裂,附壁血栓脱落至视网膜血管就有可能造成视网膜血管阻塞,引发“眼中风”。

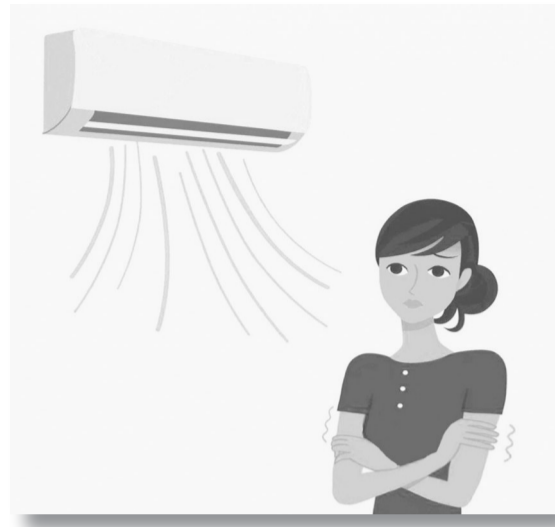
血脂异常。高血脂会引起血液黏稠度增高,血液流变学指标异常,血管内皮的脂质沉积易形成血栓。

吸烟。香烟中的有害物质会导致血管收缩或者血管痉挛,长期大量吸烟甚至会引发血管堵塞,导致“眼中风”。

### “眼中风”有哪些症状

“眼中风”的类型不同,危害的程度不一样,症状也不同,根据阻塞血管的位置不同可以分为两种:

视网膜动脉阻塞。如果视网膜动脉发生阻塞,由于视网膜缺血缺氧,视力会在短时间内大幅下降甚至完全失明,通常为单眼无痛性发病。因为视网膜耐受缺血的时间很短,光感受器在缺氧的状态下短时间内就会死亡且不能再生,造成视力永久性地损失。因此,出现视网膜动脉阻塞必须马上急诊处理,争分夺秒挽救视力。



视网膜静脉阻塞。当病变较轻时可能没有明显症状或仅有轻度的视力下降,一旦病变累积至黄斑区,继发黄斑水肿,会导致中心视力明显下降、视物变形、对比度下降,中心有暗点等症状。如果治疗不及时,前房角和虹膜可能会产生新生血管,引起眼压升高,形成极其严重的新生血管性青光眼,最终导致失明。

### 夏季用眼还应注意哪些事项

空气湿度低,干眼要注意。夏季气候炎热,人们普遍会选择待在空调房内。然而,如果房间的门窗长时间紧闭,室内的空气得不到流通,湿度降低,眼睛就很容易干涩、疲劳。平时要注意开窗通风,避免长时间待在空调房内,更不能让空调直吹面部。

游泳很清凉,感染要预防。夏天同样是游泳的好时机,但在游泳前需要做好眼睛的防护。尽量选择水质好并且卫生条件好的游泳场所,如果泳池内的水受到污染,又没有对眼睛做到有效的防护,极有可能由于细菌或病毒感染引发急性结膜炎。游泳后一旦出现严重的结膜充血水肿、眼部分泌物增多等症状,要及时用清水冲洗并立即就医。

夏日阳光好,防护不能少。夏天阳光比较充足,在户外除了皮肤要做好防晒以外,眼睛也需要做好防晒。太阳光中包含对人眼有害的短波蓝光,长时间大量接受短波蓝光的照射,可能会引起眼底黄斑损害。因此,在户外可以佩戴太阳眼镜,同时尽量避免直视阳光。

李宗鸣

## 姿势疗法驱腰痛



腰痛是一种常见病,其原因很多,如急性腰扭伤后没有及时治愈,留下了慢性腰痛的病根;长期弯腰工作造成慢性腰肌劳损;腰背部受风寒湿侵袭,引起风湿性疼痛;老年人脊柱骨质增生,压迫周围神经;缺乏体育锻炼,导致腰背肌肉过早萎缩老化等。

腰痛受姿势的影响较大。除了及时矫治外,腰痛者在日常起居中要学会自我保健,采用姿势疗法,可收到意想不到的效果。

### 站姿

两眼平视,下颌稍内收,胸部挺起,腰背平直,小腿微收,两腿直立,两脚距离约与骨盆宽度相同。长时间的站立姿势不能持久,可改为“稍息”,并双脚互换。站立久了做弯腰活动,以消除腰背肌的疲劳。

### 坐姿

上身挺直,收腹,下颌微收,双下肢并拢。可能的话在双脚下垫一踏脚板或脚凳,使膝关节微微高出髋部,这样可以让腰背部更加平直而不易弯曲。

坐在有靠背的椅子上时,则应在上述姿势的基础上,尽量将腰背紧贴并倚靠于椅背,使腰骶部的肌肉不至于太疲劳。

### 卧姿

宋人蔡季通在《睡诀》中提出:“睡侧而屈,觉正而伸。”意思是侧卧睡眠应略微屈着点身子,仰卧睡眠应伸展身子。这样可以使肌肉,尤其是腰背肌处于松弛状态,不仅有利于睡眠,还可缓解或预防腰痛。需要提醒的是,最能减轻腰痛的床垫类型为中等硬度,而不是直接睡在硬板上。硬度适中的床垫能为整个身体提供良好的支撑。钢丝床、席梦思等软床容易使腰椎生理曲度改变,导致腰部肌肉及其它软组织劳损。

### 步姿

正常的步行是一种自然、有节律、看似轻松不费力的下肢运动。患有腰痛的女性不宜穿高跟鞋行走,鞋跟高度以3厘米左右较合适。鞋跟高度每增加1厘米,腰椎的后伸及腰背肌的收缩就会成倍增加,腰痛的机会也就大幅增加。

另外,游泳较适合腰痛者活动,尤其是自由泳和仰泳。也可进行医疗体操锻炼,如仰卧屈腿挺腹运动、俯卧燕飞运动等,量力而行,循序渐进。每天早晚进行倒走锻炼,每次20分钟,锻炼时挺胸并尽量高抬腿。按摩腰部,增强腰部血液循环,加强腰背肌力量。这些都可以减少腰痛复发。

朱秀兰