

## 遇冷腰疼,学学这两招

当气温下降,有的人会感到腰部又冷又疼,或许这是得了老寒腰。老寒腰是指腰部疼痛,发冷沉重、屈伸转动不利。每逢阴雨天或腰部受寒湿侵袭,老寒腰会发作或加重。应对老寒腰,这两招中医养生法赶紧学起来。

### 第一招:晒背振奋腰背部阳气

具体方法是:腰背对着太阳晒,时间以上午9点或下午5点为宜,每次晒30分钟,晒时注意避风吹。在日常生活中,老寒腰患者一定要注意保暖,避免空调、风扇直吹腰背部;远离寒冷、阴凉、潮湿的环境;避免久坐久站,避免过度弯腰。另外,在饮食方面可进食温补肾阳的食物,如黑豆猪腰生姜汤、黑芝麻山药小米粥、桂圆枸杞饮,以及羊肉、韭菜、泥鳅等。

### 第二招:学一学健腰督脉操

督脉上有28个穴位,其中15个穴位分布在脊柱上,通过循经拍打、碰撞拉伸腰背,刺激经络要穴,可以达到祛寒升阳、舒经活血、减轻疼痛的目的。

第一式(拍一拍):双脚打开与肩同宽,手握空心拳,放于腰骶部,从下往上捶,左右手各四个八拍,然后手握空心



掌,放于颈部,从上往下拍,左右手各四个八拍。

第二式(拉一拉):抬头挺胸,同时双手向后伸,用力拉伸腰部,重复八个八拍。

第三式(撞一撞):背对墙壁离墙30厘米站立,轻轻向后撞击腰背部20次。

第四式(推一推):双手叉腰,虎口朝下,从上往下推拿腰背部20次。

张顺聪

## 高血压患者如何远离并发症

高血压是一种常见的、多发的慢性病,也是心脑血管病最主要的危险因素。确诊高血压后要及早做好应对措施,否则容易发生心肌梗死和脑血管疾病等并发症。

其实,想要避免高血压可怕的并发症并不难,只要能够遵循定时定量服药、控制日常饮食、合理运动锻炼、学会控制情绪四个策略,就能较好地摆脱这些危险。

### 定时定量服药

确诊高血压后一般都需要定时服药。此时不能像有的人吃感冒药一样,难受的时候就吃,感觉好点了就停药。服用降压药的时间和药量有严格规定,一旦私自停药,容易发生心率加快、头晕等症状,严重的甚至会猝死。想要真正控制好病情,听从医嘱按时按量服药才是正确选择。

### 控制日常饮食

良好的饮食能够在一定程度上调养身体,从而缓解疾病带来的伤害。对于高血压患者来说,日常饮食需要清淡。烟酒是必须禁止的,尼古丁、酒精都会使血压增高,让

病情加重。应多吃新鲜水果蔬菜,如苹果、猕猴桃、冬瓜、芹菜等。

### 合理运动锻炼

得高血压的人有相当一部分身体较胖。控制高血压、避免病情加重首先要减肥。需要注意的是,高血压患者并不能进行过于激烈的运动,以避免血压上升过快而失控,造成心肌梗死。散步、游泳、骑自行车、慢跑等舒缓的有氧运动,都是适合高血压患者的锻炼方式。运动应注意每天都进行,持续性的运动才有效。不规律的运动不仅没有效果,反而可能带来伤害。

### 学会控制情绪

过于激烈的情绪会让血压升高,一旦未能及时控制,后果往往很严重。时刻提醒自己保持平和的心情,这是高血压患者的必修课。日常生活中,应该多培养一些爱好,比如养花、绘画、听音乐等。保持良好的情绪、乐观的人生态度,可以有效控制血压,有效避免并发症的发生。

赵守佳

## 从眼睛“五轮”看脏腑健康

中医称眼睛为“眼球”,又名“目珠”,其中把眼珠的外壁称为黑睛和白睛,前端中央为黑睛。

目为肝之窍、心之使,五脏六腑精气皆上注于目,因而目与五脏六腑皆有密切关系,体现在“五轮学说”之中。

五轮分别属于五脏,即风轮眼黑(包括角膜和虹膜)属肝;血轮两眼的内外眦及其附近组织属心;肉轮两眼睑属脾;气轮眼白(包括球结膜和巩膜)属肺;水轮瞳仁(包括瞳孔、晶状体、玻璃体、视网膜)属肾。中医认为“轮属标,脏属本,轮之有病,多由脏失调所致”,脏腑的病变更相应地在眼部出现某些特征,通过观察五轮的形色变化,可以诊察相应脏腑的病变,对眼科临床和内科病症的诊断具有一定意义。

眼睛黑白分明,视物清晰,神采内含是有眼神,虽病易治;若白睛暗浊,黑睛色滞,浮光外露,失却神采,视物模糊为无眼神,病较难治。

目眦赤为心火,淡白为血虚;白睛赤为肺热,黄为湿热内盛;珠肿为肝火;眼胞皮红而湿烂为脾火;全目红肿为风热;目胞上下鲜红为痰饮,目胞色暗为肾虚。目窠肿为水肿初起征象,目窠内陷为脏腑精气衰竭;眼球突起多为癭病。若瞳仁变色,眼生翳膜,视物不清,为内障、外障等眼病。若见瞳仁扩大是肾精耗竭,见于濒死危象,或绿风内障及某些中毒症;若瞳仁缩小,多属肝胆火旺、虚火上扰或为中毒。眼睑下垂称睑废,为先天不足或脾胃两虚,也可因外伤所致。目翻上视、直视,病较严重,昏睡露睛,则常见于小儿脾虚或慢脾风。

伍婷婷

## 化解三个健康隐患,让办公环境更舒适

一进办公室就浑身不对劲? 过敏打喷嚏、昏昏欲睡、头痛眼花。每天要久待的办公室,隐藏哪些健康隐患? 又该如何化解?



### 隐患1:复印机、列表机——臭氧刺激呼吸道

很多办公室中都安装有复印机或者列表机,它们运作时会释放臭氧,虽目前无研究显示其有致癌风险,但若座位离得太近,可能因臭氧的氧化性作用,刺激呼吸道黏膜,造成鼻腔、喉咙、气管干涩,导致咳嗽,甚至诱发气喘。

化解办法:最好的方式就是不要将复印机及列表机放置于座位区附近,应摆放于办公室通风良好的角落,如窗边;若座位只能安排在复印机及列表机旁,可摆屏风隔绝。当有人在使用复印机及列表机时,尽可能暂时离开或戴上口罩。

### 隐患2:键盘鼠标带菌多——免疫力下降

未定期清洁的键盘与鼠标,带菌量多,病毒可

在无生命表面活一至两天,当上班族免疫力弱、又边吃零食边工作,就是敞开大门迎接病毒。

化解办法:键盘鼠标虽不用每天清洁,但需保持定期消毒习惯,尤其传染病流行期,务必以酒精杀菌,清水无法消灭细菌。

### 隐患3:计算机盯整天——损害视力

操作计算机或者其他电子产品时,一分钟眨眼频率会从15次降至8次,容易出现干眼症。办公室灯光不足,背景光太暗,会让瞳孔扩张,进入眼球的光线过多;办公室灯光太强,背景光太亮,瞳孔保持收缩,两者都会造成双眼疲劳。

化解办法:上班族每使用计算机40分钟,要将眼睛移开荧幕几分钟,休息一下,多多眨眼。建议以色温4000k暖色系台灯改善办公室过暗或过亮的光源,减轻双眼负担。

王贞虎