

常揪十指 强身健体

我们常说“十指连心”，临床中，医生们常有这样一段顺口溜：“常揉拇指健大脑，常揉食指胃肠好，常揉中指能强心，常揉环指肝平安，常揉小指壮双肾。十指对力强心脏，双手对插头脑清，旋转关节通经脉，反掌伸展松筋骨，揉揉十指祛头痛。”中医认为，拇指处有肺部经络循行，对应心脏和肺；食指处有大肠经络循行，对应胃、肠和消化器官；中指处有心包经络循行，对应五官、肝脏；无名指处有三焦经络循行，对应肺和呼吸系统；小指处有心、小肠经络循行，对应肾脏、循环系统。因此，经常揪揪十指，非常有利健康。



大拇指

经常按摩刺激大拇指可缓解心脏疾病、过敏性皮炎、脱发、喉咙痛。用大拇指尖轻轻掐揉少商穴，对防治慢性咽炎非常有效，还可预防感冒。打嗝时，用大拇指按压少商穴，以感觉酸痛为度，持续半分钟，即可止嗝。大拇指上还有三个相邻的穴位，分别是明眼穴、凤眼穴、大空骨穴。按摩明眼穴、凤眼穴能改善眼睛疲劳和急性结膜炎，按摩大空骨穴可改善一切有关眼睛的症状。平时眼睛容易疲劳的人，每天可刺激这三个穴位两次。具体按摩方法是：用另外一只手的大拇指和食指夹住，然后用大拇指指甲分别对三个穴位进行刺激。以上方法还可抑制老年性白内障。

食指

揉捏食指可缓解便秘、食欲不振、胃痛、慢性胃炎，方法是用拇指和食指握住另一只手的食指两侧揉捏，每次2分钟左右，每日2次。食指上有一个穴位——商阳穴，这个穴位位于大肠经脉上，经常刺激这里能旺盛大肠经气血，调节消化道功能，加快人体新陈代谢，有强身健体的作用。若平时便

秘，可用刮痧板刮拭食指，从指根部刮至指尖，重点刮拭商阳穴，能促进肠道蠕动。若是暴饮暴食引起的恶心、呕吐，用牙签重重刺激此穴7~10次，难受的感觉会有所缓解。若是牙痛，正坐或仰卧，轻咬牙，双手拇指、小指稍曲，中间三指伸直，中间三指放于下巴颊部，中指指腹压在咬肌隆起处即是颊车穴，按压3分钟，再按压嘴角边的地仓穴3分钟，接着轻揉合谷穴5分钟，最后揉捏商阳穴30次。

中指

中指主要有中冲穴，有缓解治疗中风昏迷、热病心烦、头痛、心痛等作用。按摩中冲穴有发散内热、回阳救逆、醒神通络的功效，可预防心脑血管疾病，辅助治疗高血压、心脏病。

无名指

关冲穴位于无名指，经常按摩此穴有泻热开窍、清利喉舌、活血通络的功效。古代医术记述关冲可治疗头痛、寒热、头眩、心痛、心烦、昏厥、目痛、口干、口苦、喉痹、耳聋鸣、肩背痛、臂痛、肘痛。现代实验研究显示，关冲穴对于急性扁桃

体炎、喉炎、结膜炎、角膜白斑等症有治疗作用。

小拇指

揪小拇指可缓解肩痛、腰痛、月经不调、视疲劳、肥胖、失眠。平时压力大导致晚上睡眠不好的人，或经常口腔溃疡者，或心烦意乱、容易上火者，平时可多揪揪小拇指。具体方法：从小拇指指根往上揪，一直揪到指尖，不断反复揪5~10分钟。这个过程，可以刺激到小拇指上的四个穴位：一个是少冲穴，在小拇指桡侧，距离指甲根角0.1寸处，是心脉经气冲出之所在，其最大的功效就是安神、醒神开窍，还能泄心中的邪热。第二是少泽穴，在小拇指尺侧，距离指甲根角0.1寸处，和少冲穴相邻，也能清热、安神，少泽穴可以经常按摩，能缓解头痛、疲劳、头晕耳鸣等症状，同时也可以治疗乳腺炎等疾病，对于醒脑开窍也有帮助。三是前谷穴，在第五掌指关节前缘，在掌指横纹尺侧端赤白肉际处取穴，此穴能安神志、清头目、通经络。四是后溪穴，握拳后第五站掌指关节后缘，手掌横纹头赤白肉际处即是。此穴能安神志、治失眠。

来源：光明网

四类贫血

补养策略有差异



贫血指全身循环血液中血红蛋白含量或红细胞数低于正常值，引起组织缺氧，而出现全身无力、头晕、心慌、面色苍白、毛发缺少光泽等。贫血严重的人还会发生浮肿及心脏病变。引起贫血的原因有很多，主要有造血功能不良、红细胞破坏过度以及急慢性失血等。

缺铁性贫血

发生率最高，全球孕妇发病率达38%，中国7个

月到7岁儿童发病率约为40.3%。具体发病原因一个是铁的吸收不足或吸收不良，如吃得不够科学、胃肠道做过手术；二是铁丢失增多，比如各种因素引起的失血等。

轻型、中型的缺铁性贫血患者通过营养素治疗，一般就能治好，比如增加含铁丰富的食物，每天吃的次数、频率稍微增加些，这里特别强调动物性蛋白，提升血色素效果非常好，比如牛羊肉、动物肝脏、动物血或其小分子肽。另外，乙酸、维生素B12也非常重要。如果通过膳食改善效果不好，再考虑铁剂的补充，比如硫酸亚铁等。

总之，缺铁性贫血患者首先应进行合理营养、医疗膳食治疗，再根据具体情况对症治疗，必要时补充铁剂。

巨幼细胞性贫血

没有缺铁性贫血发生频率高，但也比较常见，尤其在老人、儿童、哺乳期、进行胃肠道手术的病人中更常见。发病原因与缺乏叶酸和维生素B12、胃肠道疾病、药物干扰、代谢异常等有关。治疗首先要针对病因，同时注重日常饮食的管理，即根据食物含维生素B12、叶酸的含量进行选择。含叶酸多的食物有草莓、菠菜、胡萝卜、樱桃、猪肝、羊肉、豆浆、豆腐等；含维生素B12多的食物有动物内脏、肉类、蛋类，豆制品经发酵也会产生一部分维生素B12。对大部分人来

说，只要饮食正常，不太可能缺乏维生素B12，但如果长期纯素食，就会导致缺乏。

此外，还可以补充叶酸和维生素B12制剂，它们都是水溶性的，非常安全，但需注意不要长期大量服用，以免出现恶心、腹胀等不良反应。

慢性病贫血

很多慢性病最终都会出现贫血，发生率仅次于缺铁性贫血，但患者的细胞大小往往没有什么特别异常，但由于慢性病造成一些炎症、感染等，会慢慢消耗身体，最终出现红细胞和血红蛋白的下降。比如肿瘤会使血红素下降，导致造血原料的消化吸收不良；一些慢性病有时会出现慢性失血，导致造血系统、造血原料等改变，最终引起贫血。中老年人群由于身体机能衰退、抵抗力下降，要警惕慢性病贫血的发生。

治疗首先要针对病因进行综合分析，贫血问题主要在哪里；然后从饮食进行管理，切忌不要长时间素食，要及时补充优质蛋白或肽类营养、维生素C、叶酸、维生素B12等，必要时进行输血。

地中海贫血

这是一种遗传病，患者往往鼻梁比较塌，肤色看起来非常白。针对轻型、中型地中海贫血患者可以合理营养，提高机体免疫功能，达到比较理想的状态即可。重度患者在治疗过程中，亦可进行干细胞移植治疗；不能一味地补铁，还要适当减少含铁丰富的食物，搭配活性肽或其他营养素，让患者血红素稍微低一点，别的方面达到比较好的状态。一些患者要通过输血来维持正常的生活、工作，否则病情会进一步加重。

来源：人民网