

# 五脏最喜欢的养生动作

俗话说：“五脏调和，疾病不来找。”五脏功能衰弱与多种疾病密切相关，养护好脏腑，方可“正气存内，邪不可干”。中华中医药学会推拿分会副主任委员、湖北省中医院推拿科、康复医学科主任赵焯表示，根据五脏的经络和穴位不同，每个脏腑的养生动作各有差异。

**心最喜欢拍打手臂内侧。**心与手少阴心经和手厥阴心包经两个经络相连，且都位于上肢内侧。拍打手臂内侧，刺激经络，相当于给心脏一个良性刺激，有助于增加心脏供血功能。拍打从胸口位置开始，拍至手指即可。每天一次，每次不超过5分钟为宜，力度以拍打时感到舒适为宜。心怕寒，除了拍打手臂内侧，还可把手掌搓热后捂在心脏的位置上轻柔按摩，可起到驱寒作用，该动作每天可做2至3次，每次捂1分钟左右。

**肝最喜欢伸懒腰。**肝主情志，以畅达为主。长时间工作或保持一个动作，容易导致肝气郁结。伸个懒腰，人会感到心情舒畅，也能舒展身体，放松身心，达到调节情志、宽胸理气的作用。中医认为肝经从两肋经过，所以推搓两肋也有助于肝经的气血运行，能刺激两肋处的期门穴和章门穴，具有健脾理气、舒肝解郁、调和肝胆脾胃等功效。可双手沿着肋肋（肋骨）向下“搓摩”，每天一次，时间控制在5分钟内。

**脾最喜欢揉肚子。**腹部居于人体中间，肾经、胃经、脾经、肝经均在腹部有循行，肝胆脾胃大小肠等脏器也

都位于腹部。腹部就好比交通枢纽，畅通不拥堵，才能保证人体经络四通八达。揉腹部可以摩擦刺激膻穴等穴位，增强所属经络功能，调节脏腑功能。脾为后天之本，中医一直提倡“腹宜常揉”的保健法，餐后半小时，一手掌心或掌根贴腹部，另一手按手背，顺时针方向旋转揉动，每次约10至15分钟。长期坚持，可增加肠胃蠕动、增强脾胃功能。

**肺最喜欢叩击背部。**背部肩胛骨区域是肺脏的投影面，有肺腧穴、大椎穴等很多穴位。叩击背部区域，能很好地刺激经络穴位，起到按摩肺脏的效果，有助排痰，使气道更通畅。可用双手向后扣打，也可用柔软的辅助器械拍打背部。一般从下往上，从肺底部到肺肩部，从外侧往内侧顺序拍打。频率每天一次，每次控制在5~20分钟（不产生疲劳感），力度以舒适无疼痛感为佳。此外，也可用热毛巾驱寒。洗澡时用35℃至38℃的温水，先从背部开始，从上往下，再到前胸部肋骨区域，热敷5分钟左右，可以振奋阳气、驱寒。

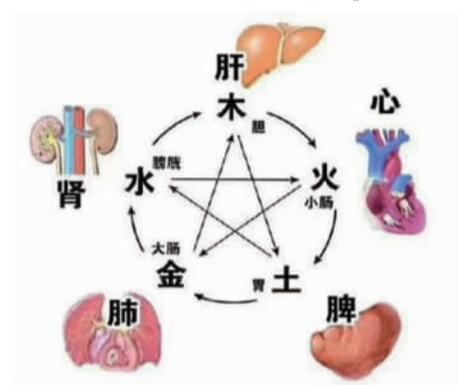
**肾最喜欢踮脚。**脚与人体的肾经关系密切，踮起脚尖可刺激足少阴肾经（起于足小趾下，斜行于足心涌泉穴，沿足跟部上行）、疏通足三阴经，使体内的气向上运行，从而温补肾脏、激发中气。俗话说，人老脚先衰。踮脚还可以增强足根部的活力，预防衰老。每天可以早晚各一次，踮脚频率控制在2至3秒一次，每次时间1至

2分钟，感觉脚底发热即可。

此外，直接按摩心、肝、脾、肺、肾对应的身体部位，也能起到一定的养护的作用。每个部位每天可以搓摩1至2次，每次5分钟以内，感到发热即可。了解五脏和经络穴位，更有助于提升按摩效果。赵焯提醒，以上的养生动作也有相关注意事项：

1. 肿瘤患者、皮肤破损患者和重大疾病发作期的人群不宜使用。
2. 所有动作均讲究柔和适度，用力过大，尤其请别人帮忙时，出现疼痛感可能反而伤身。自我按摩时以感到舒适、按摩部位发热为宜。

据《银川晚报》



## 别把孩子过敏误当作感冒

秋季开学不后，医院里的小病号就多了起来。带孩子看病的家长们几乎众口一词：这8个月在家孩子可好了，一次病都没生过。怎么一开学才几天就生病了？是有特殊病毒吗？是学校环境有问题吗？还是老师没照顾好孩子？都不是。这是孩子们一开学就赶上了秋季过敏季。

### 秋季花粉过敏比春季更厉害

春天到处都是花，花粉过敏大家容易理解。秋天花都开过了，为什么过敏的人更多，过敏症状也更严重呢？因为春天花粉大都来自于鲜艳花朵，这些花大多是虫媒花，靠昆虫传播授粉。虫媒花花粉颗粒比较大，花粉从花朵脱落后容易沉降，较少在风中飘散；花粉量也相对较少。因此，大朵鲜花引起的过敏相对较少。

秋天的花粉主要来自于蒿属、藜科、葎草属这些不起眼草类，生命力强，

旷野、田间、小区院子里到处都有。这些草也会开很小的花，叫风媒花，也就是通过风完成传粉。风媒花的花粉颗粒小且花粉干燥，容易在风中飘散；而且风媒花数量比较多，花粉小而多，更容易引起过敏。

### 你以为的感冒，可能就是过敏

近期来医院就诊的一些孩子，他们的症状与感冒非常相似，也是流鼻涕、打喷嚏、咳嗽，有的孩子还有轻微发烧，常被家长误判为感冒。

其实那并不是感冒，而是过敏，这两者所表现症状是很相似的。尤其开学这两三周，由于过敏原浓度爆表，很多孩子出现过敏症状也很自然。

尤其当孩子出现症状前有爬山、郊游，或居住地周围上述这些草类繁密，症状与花粉浓度指数有相关性（花粉浓度高、症状重），要考虑是不是过敏。必要时可以吃一些抗过敏药，如服用后症状明显缓解，也是过敏的佐证。

过敏性疾病在过敏季不太能避免，即使不开学，估计也会有相当多孩子出现症状。当然如果像3月份那样的疫情防控隔离状态，患病的会少很多。因为如

果出门很少，接触过敏原的机会少，引起过敏症状的可能性就会减少。而孩子上学后，户外时间增加，接触过敏原机会多，过敏患者自然会增多。

### 对付秋季过敏，重在生活预防

目前最多见的是鼻子过敏，主要表现为打喷嚏、流鼻涕、鼻子痒、鼻子堵，有的会有鼻出血；眼睛过敏的也不少，主要表现为眼睛痒，有的孩子因为眼睛痒而频繁眨眼，或者眼睛充血非常明显；还有频繁咳嗽的。

### 既然秋季花粉多且容易致敏，过敏体质或秋季容易过敏的人该怎么办呢？

**1. 关注秋季花粉指数。**资料显示，中国北方地区夏秋季花粉高峰期位于8月中下旬至9月中旬。在这个时间段，家长应更多关注气象局发布花粉指数及变化趋势，关注自己所在区域的花粉浓度、级别、种类以及具体数字。

**2. 适当回避。**关注花粉指数是为了采取适当回避措施，减少花粉高峰期间的外出和户外逗留。如必须外出，回来后

要做对应处理。

**3. 戴口罩。**今年因为疫情大家积极戴口罩，让过敏人群减少，过敏症状也减轻很多。所以秋季如果外出，一定记得戴口罩。

**4. 外出回来后及时清洗鼻腔、眼睛。**如果孩子当天户外活动多，校园、幼儿园周围草类多，天气微风（空气中花粉多），回家后要督促孩子洗脸、漱口、洗鼻子，减少过敏原刺激时间。孩子们在外回来后可以鼻腔清洗（生理盐水鼻喷剂或鼻腔冲洗器）；眼睛可滴人工泪眼作为清洗之用；也要注意洗脸漱口。

**5. 提前服用抗过敏药。**对于有秋季过敏的人，最新治疗建议是：①在发作前半个月使用像氯雷他定、仙特明这样的过敏药，可大大缩短发病周期，减轻发病程度，甚至可避免发病。②积极使用鼻喷剂或呼吸道气雾剂（或雾化），如果孩子有明显鼻敏感症状，建议在医生指导下使用鼻喷剂。③如果有敏感性咳嗽、喘憋的发生，要在医生指导下使用呼吸道气雾剂或雾化治疗。 据《新华网》

## 泡脚水里加点“料”

足浴有助于睡眠，而中药足浴对多种疾病如糖尿病足、高血压、术后肠功能恢复更是大有裨益。

**缓解疲劳方：**熟地、党参、桂枝、苍术、川芎、丹参及甘草各50克，煎煮冷却后足浴。

**改善睡眠方：**川椒、红花、五加皮、海桐皮各15克，桑枝、路路通、桂枝各20克，伸筋草、透骨草各30克，煎煮冷却后足浴。

**预防糖尿病足方：**苦参、蛇床子、大黄、白芷、白芨及地肤子各20克，石菖蒲10克，煎煮冷却后足浴。

**降血压足浴方：**怀牛膝、川芎、钩藤各30克，白芷、夏枯草、吴茱萸及肉桂各10

克，煎煮冷却后足浴，可辅助降压。

**促进术后肠道功能恢复方：**当归、川芎、桃仁、白芍、五灵脂及甘草各5克，煎煮冷却后足浴。术后出现胃肠功能紊乱，常可导致腹胀、便秘等不适，术后常规治疗联合中药足浴可促进胃肠功能的恢复。

**注意事项：**1. 足浴时间以30至60分钟为宜，水温以40至45℃为佳；2. 孕妇及婴幼儿不宜足浴；3. 儿童及青少年皮肤娇嫩，应缩短足浴时间及降低足浴水温，且不宜药浴；4. 饥饿及饱食30分钟内不宜足浴；5. 足部有皮肤破溃者、下肢静脉曲张或静脉回流不畅者均不宜足浴。 据《快乐老人报》



## 艾滋病防治宣传教育核心知识

袁州区疾控中心

### 预防知识

(1) 感染了艾滋病病毒的孕产妇应及时采取医学手段阻止艾滋病病毒传给婴儿

感染了艾滋病病毒的怀孕妇女要在医生的指导下，采取孕期和产时服用抗病毒药物、住院分娩减少损伤性危险操作、以及产后避免母乳喂养等预防传播的措施，可大大减少将艾滋病病毒传染给胎儿或婴儿的机会。

(2) 艾滋病目前没有疫苗可以预防，掌握预防知识、拒绝危险行为，做好自身防护才是最有效的预防手段。

目前尚没有能够预防艾滋病的有效疫苗。掌握预防知识、拒绝危险行为，做好自身防护才是最有效的预防手段。

- 卖淫、嫖娼、吸毒等活动是艾滋病传播的重要危险行为。
- 多性伴且没有保护的性行为可极大地增加感染、传播艾滋病和性病的危险。
- 从青少年起，应树立健康的恋爱、婚姻、家庭及性观念是预防和控制艾滋病、性病传播的治本之策。