

生活课堂

养好气血不长皱纹

四物汤:当归、川芎、白芍、熟地黄。每味药取6-10克,将四味药放进养生壶,加水煮20分钟即可饮用。

金鸡独立1分钟:单脚站立,支撑脚把脚尖踮起来,前脚掌着地,把双手举过头顶后站稳,坚持1分钟,循序渐进。这个动作可以帮助刺激足部的大冲穴、太白穴、涌泉穴,还能锻炼灵活性、平衡性。

养好脾胃面若桃花

养肤水:养生壶中放入干姜或者肉桂煮水喝,有助于调养脾胃。

按揉巨髎穴:巨髎穴位于人体的面部,瞳孔直下,平鼻翼下缘处,鼻唇沟外侧。每日用双手食指按揉两侧巨髎穴,有助于提升苹果肌,改善法令纹。

养好肾脏拥有浓密秀发

五黑水:将黑芝麻、黑米、黑豆、桑葚、黑枸杞5种食材放入豆浆机中,打磨成豆浆后食用,长期坚持有助于保养头发。

梳头:从前发际线一直梳到后发际线,顺着经络梳,梳两三分即可。建议使用牛角梳,梳完之后有镇静安神的作用。

排出浊气活力满满

手部排湿操:拍拍手+拉伸大腿内侧。

舒肝操:保持站姿或坐姿,双手交叉在腹部,然后抬到胸前位置,再把手翻上去,头往后仰,同时吸气,接着沉肩,慢慢把手放下来,边放手边呼气。

揉腹法:将双手搓热,按顺时针方向揉腹,从肚脐开始,从中间往外揉。可以在晚上睡觉前或早上起床后揉腹,可以帮助排出宿便。

经络不通拍拍“三窝”

我们的身体上有很多“窝”,它们之中可藏着不少长寿秘密!每次轻轻拍打3-5分钟,每天拍打5-6次,可以帮助疏通经络、增强体质。

肘窝:即肘部内侧,上臂与前臂的连接处,虚掌,轻轻拍打。此处是肺经、心包经、心经的通行之处,经常按揉拍打此区,有疏通心肺气血,维护增强心肺功能的作用。

腘窝:膝关节后方,大腿与小腿连接的区域。此处是膀胱经通行之处,经常按揉拍打此区,可疏通膀胱经气血,帮助改善腰酸腿胀,对遗尿、小便不利等有调理治疗的作用。虚掌,轻轻拍打膝盖后方即可。

腋窝:此处是心经、胆经气通行之处,经常按揉拍打此区,可疏通心经、胆经气血,帮助疏肝理气、缓解肩颈不适、改善睡眠。虚掌,轻轻拍打腋下即可。

心情不舒畅?拍拍胆经

胆经位于大腿外侧,胆经与情绪紧密相关,如果感到情绪不畅通,可以拍拍胆经,帮助愉悦身心。握拳拍打大腿外侧,力度可以稍大一些。

经常便秘拍打腹股沟

通过搓动、拍打腹股沟,腹部和下肢会有温热放松的感觉,同时还能促进胃肠蠕动,有助于缓解便秘。

小健

鼻出血不一定是上火

医生教你如何对症施治

记者 秦聪聪 实习生 李佳润

鼻出血冬季更容易发作

“鼻出血是耳鼻喉科常见急症之一,也是耳鼻喉科年轻医生进入工作岗位后需要掌握的重要的基本临床技术。”万玉柱介绍,所谓鼻出血,是指鼻腔内血管破裂导致的血液从鼻腔流出症状,发病率高达10%。由于冬季寒冷干燥,鼻出血发病率有所增加。

“我们一个夜班有时需处理5个以上鼻出血患者。”万玉柱介绍,在山东,每年11月中旬取暖季到来以后,鼻出血发病率会大幅增加。不少人认为,鼻出血就是上火,万玉柱提醒,这可不一定,鼻出血原因有很多。

据了解,儿童和老年人是鼻出血的高发人群。每年冬季,特别是周末,就诊的儿童患者特别多,但出血量较少,一般不需要住院处理。

随着年龄增长,鼻腔黏膜趋于萎缩,血管脆性增加,60岁-80岁老年人鼻出血患病率约20%。与儿童鼻出血不同,老人鼻出血发作多在夜间或清晨,出血量往往较大,如果在门诊鼻内镜检查无法找到出血点或者出血点比较深、比较隐蔽,就需要住院治疗。

需注意的是,长期饮酒也是鼻出血的重要原因。“我曾接诊一位老年男性患者,他长期饮酒,每日饮酒一斤左右,住院期间反复鼻出血,半月后才治愈。他出院时我们千叮万嘱咐,让他不要再饮酒了,但他只戒酒一年,再次每天大量饮酒,三年后出现大出血,再次住院治疗。”万玉柱解释说,饮酒可以导致鼻腔黏膜充血及血管扩张,这都是鼻出血的易感因素。同时,长期饮酒会带来肝功能受损,导致凝血机制受到影响。

除此以外,外伤、鼻中隔偏曲、过敏性鼻炎、肿瘤、异物等,以及高血压、糖尿病患者,尤其是因心梗、脑梗口服阿司匹林、

壹点问医

鼻出血作为鼻部疾病最常见的症状之一,可发生在各年龄段。日前,山东省耳鼻喉医院鼻科中心副主任、炎症性鼻病科主任万玉柱做客《壹点问医》,就鼻出血的相关问题进行了详细解答。

发生鼻出血该咋办

压迫填塞法:

把无菌棉球塞进鼻孔,在鼻子外侧指压止血。



华法林等抗凝药的患者,鼻出血的概率也有所增加。

仰头止血可能带来窒息风险

万玉柱介绍,鼻出血的严重程度不同,处理方式也不同。多数鼻出血症状很轻,表现为涕中带血、数滴或数毫升出血,这种出血往往可以自行停止,不需要特别处理。

“流鼻血仰头,是大多数人遇到鼻血的第一反应。实际上,发生鼻出血时将头后仰,既没有止血效果,还会导致血液倒流至咽喉,有窒息风险。”万玉柱提醒,仰头止血只是改变了鼻血的流向,并不具备止血作用。如果出血比较明显,患者可尽量取坐位、低头,防止血液呛入肺内。可以使用拇指和食指



按压:

用手指把出血一侧的鼻孔按压5到15分钟。



冷敷:

在手指按压基础上,用冰块或冷毛巾敷额头、鼻部。

紧捏两侧鼻翼,一般5-10分钟后可止血。如果出血未停止,可使用干净棉球等填塞鼻腔压迫止血。如果出血仍未停止,则建议立即到医院就诊。

统计显示,仅10%的患者由于鼻出血量较大,不能自行止血,需要急诊治疗。

据了解,鼻腔填塞是急诊最常用,也是最有效的治疗手段。随着材料更新,过去常见的凡士林纱条填塞,逐渐被可降解的纳吸棉取代,它适用于鼻黏膜弥漫、较小量的出血,具有止血效果好、痛苦小的优点。

第二种治疗手段是鼻内镜下出血点电凝治疗。首先进行鼻内镜检查,如果能找到出血部位,用等离子或双极电凝止血。

如果以上两种手段无法止血,需要住院治疗。住院后可以

搞好近视防控,拒当“小眼镜”

记者 韩虹丽 通讯员 孙方雷 巩磊

寒假里,家长们都很担心孩子近视度数会涨很多。孩子离开学校后,宅在家中时间较长,写作业、玩手机等更容易用眼过度。家长们该如何帮孩子们保护视力,控制近视的发展呢?

山东省妇幼保健院验光师徐双玉表示,可以从以下几个方面注意。

养成规律健康的生活习惯

徐双玉表示,家长朋友们

不要只顾着忙工作,更要注重孩子视力健康问题,父母要以身作则,不做手机控,在家中尽量对孩子多一些陪伴,加强亲子交流互动。跟孩子一起合理规划生活,规律作息,合理安排休息时间。

“若发现孩子有揉眼、歪头、皱眉、不良读写坐姿等习惯,应及时挂号就诊,进行视力检查,做到早预防、早发现、早治疗。”徐双玉说,营养均衡也是预防近视的好习惯之一。

生活中要做到均衡饮食,不挑食、不偏食,多吃蔬菜和水果,少吃甜食、辛辣食物和油炸食品。

减少近距离用眼

长时间近距离用眼,会导致眼睛肌肉过度疲劳,眼轴变长,形成近视。

要指导孩子科学规范使用电子产品,电子产品屏幕大小很重要,徐双玉表示,有条件的情况下,尽量选择屏幕较大的电子产品,并尽量远距离观看。

孩子阅读时建议选择纸质书籍,端正读书姿势,营造良好的光照环境,减少用眼负担,培养孩子近视防控观念。

保证充足的户外运动

徐双玉提醒,孩子日常户外活动不足,会增加近视的发生。户外充足的光照和开阔的环境,对近视防控有益,同样也减少了近距离用眼的时间。

“保证平均每天户外活动2小时,能够有效预防近视,其中关键点是需沐浴阳光,同时尽可能多地远眺。”徐双玉说,户外活动时,也要注意安全,及时补充水分和避免强光直射。若户外活动条件受限,可通过阳台、窗户或自家庭院“目”浴阳光,接触自然光线。