

新知·养生



健康新知

# 吹风机也能保健养生

吹风机早已成为很多人居家、旅游的必备工具。吹风机的热风有局部加热与干燥的效果,因此,在日常生活中,“吹风机”还可以作为一种实用的养生保健小工具。

以下就是吹风机的主要功效。

**热敷:**当身体某处肌肉酸痛或是跌打损伤时,可以用吹风机进行热敷治疗。热敷的方法有两种,一种是在酸痛或受伤部位敷上一条湿毛巾,然后打开吹风机的强热挡,对着湿毛巾吹热风;另一种方法是将吹风机直接对着酸痛或受伤部位,有控制地吹热风,进行局部热敷。

**升温:**在气温偏低的冬天,帮助幼儿和老弱病人更换尿布或者内衣时,可以用吹风机对着尿布或内衣吹热风加温,等待暖和后更换,可以避免幼儿及老弱病人因受凉而引发感冒。

**止血:**用吹风机对着正在流血的伤口吹热风,伤口能在短时间内结痂止血,这种方法仅适用于小伤口出血。

“吹风机”日常保健的方法:  
**预防与治疗感冒:**主要是针对受风寒、淋雨所引发的初期感冒症状,通常伴随头晕、头重、头颈部紧绷、轻微畏寒等,这时候可以用吹风机对着“太阳穴”、“大椎穴”、“风池穴”部位吹送热风,或

者由头颈部紧绷处吹到两侧肩膀,直到身体微微发热为止。

**治疗头痛:**因受寒感冒引起的头痛或神经性头痛,可用热毛巾包住额头,然后用吹风机对着两侧太阳穴吹3至5分钟,头痛即可减轻或缓解。

**头发保健:**每天用吹风机对着头部轻轻地吹热风,同时用梳子由前向后梳头皮,可以改善头皮下血液循环,促进头发增生、保持头发乌黑。

**治疗落枕:**用吹风机对着“风池穴”、“大椎穴”、“肩井穴”等吹热风,并配合局部按摩,按摩部位主要针对颈部肌肉紧绷僵硬部位,各部位大约3至5分钟。

**缓解胃痛:**主要针对“痉挛性胃痛”,用吹风机对着“胃脘部”吹片刻,即有热敷的效果,可以缓解胃部疼痛感。此方法仅用于短暂的疼痛缓解,如果胃痛反复发作,仍需进一步就医治疗。

**治疗腰痛:**主要以扭伤腰痛和肾虚腰痛为宜。患者俯卧在床上露出腰部,家人可以使用吹风机对着“肾俞穴”、“腰眼穴”吹热风,或沿着两侧腰肌吹热风,每个部位约3至5分钟,早晚各

1次,可减缓腰部疼痛感。

**膝关节保健:**用吹风机对着“膝关穴”、“膝眼穴”吹热风,并配合局部按摩,按摩部位主要针对膝盖内侧、外侧韧带的部位,每部位大约按摩3至5分钟,每日早晚各1次。

**治疗小腿抽筋:**用吹风机针对“委中穴”、“承山穴”,与肌肉抽筋的部位吹热风,每个部位约3至5分钟。

**预防脚癣:**在穿鞋前,用吹风机向鞋内吹一会儿,不但可以让鞋子穿起来更舒适,还有杀灭霉菌、预防脚癣的功效。



## 附加穴位说明

**大椎穴:**第七颈椎棘突下凹陷中。常用于治疗感冒、疟疾、颈椎病、痤疮、小儿舞蹈病等。配曲池、列缺、风门主治感冒。

**风池穴:**位于人体项部,当枕骨之下,与风府穴相平,胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处。

**肩井穴:**在大椎穴与肩峰

连线三 midpoint, 肩部最高处。

**肾俞穴:**在第二腰椎棘突旁开1.5寸处。主治腰痛、肾脏病、高血压、低血压、耳鸣、精力减退等。

**腰眼穴:**第四腰椎棘突下,旁开约3.5寸凹陷中。常用于治疗腰肌纤维炎、腰肌劳损、子宫内膜炎等。

## 上班族多吃防辐射食品

我们的周围充满了各种辐射,除了可见光、红外线这些温柔的家伙,电离辐射也广泛存在。自然界中各种天然放射性物质和宇宙射线带给人每年相当于做30次胸透的辐射剂量。下面,就向上班族推荐九种防辐射食品。

**绿茶——有助于排泄体内毒物。**

民间素有“绿豆汤解百毒”之说。现代医学研究证明,绿豆含有帮助排泄体内毒物,加速新陈代谢的物质,能有效抵抗各种污染,包括电磁污染。

**黑木耳——清胃、涤肠、防辐射。**

黑木耳中的胶质可把残留在人体消化系统内的灰尘、杂质及放射性物质吸附,集中起来排出体外,从而起到清胃、涤肠、防辐射的作用。

**大蒜——减少辐射损伤。**

大蒜是烹饪中不可缺少的调味品。大蒜中含硒较多,并且大蒜的抗氧化作用优于人参。因此适量吃些大蒜有助于减少辐射损伤。

**海带——具有抗辐射作用。**

最新研究发现,海带的提取物海带多糖能抑制免疫细胞凋亡,因而具有抗辐射作用。

**绿茶——减轻辐射对人体的不良影响。**

绿茶中的茶多酚是抗辐射物质,可减轻各种辐射对人体的不良影响。茶叶中还含有脂多糖,能改善机体造血功能,升高血小板和白血球等。

**辣椒——保护细胞的DNA不受辐射破坏。**

辣椒之类辛辣食品属于常用调料,同时也是抵御辐射的天然食品。吃辣椒不但可调动全身免疫系统,辣椒、黑胡椒、咖喱、生姜之类的香辛料,还能保护细胞的DNA,使之不受辐射破坏。

**紫菜——抗辐射圣品。**

紫菜能抗辐射、抗突变、抗氧化,与其含硒有关。硒是重要的微量元素,能增强机体免疫功能,保护人体健康。常吃含硒丰富

的紫苋菜,可提高人体对抗辐射的能力。

**西红柿——减少皮肤辐射损伤,并可祛斑美白。**

科学调查发现,长期食用番茄及番茄制品的人,受辐射损伤较轻,由辐射所引起的死亡率也较低。

实验证明,辐射后的皮肤中,番茄红素含量减少31%~46%,其他成分含量几乎不变。番茄红素通过猝灭侵入人体的自由基,在肌肤表层形成一道天然屏障,有效阻止外界紫外线、辐射对肌肤的伤害。并可促进血液中胶原蛋白和弹性蛋白的结合,使肌肤充满弹性。特别值得一提的是,番茄红素还有祛斑、祛色素的功效。

**黑芝麻——增加细胞免疫,抵抗辐射。**

中医理论认为,黑色入肾,“肾主骨升髓通于脑”,各种辐射危害主要影响人体大脑和骨髓,使人免疫系统受损。多吃补肾食品可增强机体细胞免疫、体液免疫功能,能有效保护人体健康。

(据新浪健康)

## 从生痘痘部位看健康状况

中医认为,皮肤就是五脏六腑的镜子,能反映内脏所产生的各种变化,不管哪个部位长痘,都代表身体不同的脏器在抗议啦!只要您的痘痘是持续长在同一个部位3星期以上,且为红肿、化脓型的痘痘,即可参考以下脏腑辨症。

**胃热型:以长在嘴巴周围为主。**

问题所在:患有消化系统功能不佳、胃痛、胃病,偏食、不爱吃青菜及水果者,约有20%会长痤疮,85%是长在嘴巴周围。

改善方法:多食富含纤维素食物,如胡萝卜、菠菜、金针菇、笋子等,以帮助肠道蠕动。早上起床立即饮用1杯温水,平时也可多喝酸奶,以帮助排便顺畅。

**肾阴虚型:痤疮以长在上颌及下巴处最多,长年消了又长,难以完全消除,虽然脸部其他地方也会长痘,但较易痊愈。**

问题所在:多因家族性遗传型的青春痘。

改善方法:这一类型的人面部较容易出油,因此最好多以水洗脸,以防毛孔阻塞。可多吃些退火食物,如冬瓜、西瓜、胡萝卜、番茄、空心菜、茼蒿、竹笋等。另外要注意不宜熬夜,切忌食用辛辣、热补及容易上火的食物。

**肝火旺盛型:痤疮以长在上颌及下巴处为主。**

问题所在:压力大或要经常熬夜加班之人最为常见。

改善方法:一定要放松心情,多吃具有退肝火功效的食物,如绿豆、冬瓜、小黄瓜,多饮用决明子茶、菊花茶。尽可能在晚上11点以前入睡,因中医认为晚上11点至凌晨1点,经络系统正好走到肝经,此时睡觉可调节肝脏运作功能。

**肺火盛型:以鼻子及右脸颊为主。**

问题所在:中医认为肺主皮毛、开窍于鼻,故肺火旺易长痤疮。

改善方法:多做运动,增强肺脏功能。忌抽烟、吸二手烟。多食用薏仁、木耳、杏仁、白菜、梨子等食物,也可多饮用蜂蜜茶、绿茶等,均具有润肺功效。

(据《南方日报》)



## 夏季喝乌梅煮水可降脂

夏季天气炎热,人体代谢旺盛,容易缺水,因此及时补水是暑天养生的一件大事。除白开水外,用绿豆、乌梅、山楂等原料熬制的消暑饮品也颇受欢迎。中国中医科学院教授杨力说:“可以用来煮水制成汤饮的食材很多,不同的食材煮水食疗作用不同,常见的可以分成以下四类。”

一是豆类,包括绿豆、赤豆和黑豆。绿豆汤有清热解毒、止渴消暑的功效,还能起到降血压、降血脂的作用。绿豆熬汤时,煮到绿豆刚开花,清热效果是最好的。将绿豆煮烂或加入适当的薏仁、大米,能减轻其寒凉性。不过,体质虚弱、肾功能不好、脾胃虚寒的人还是不适合喝。

赤豆(即红豆)性味甘、平,有除湿、消肿解毒的效果,还能促进通便排尿,因此有

水肿或者便秘的人,可以将赤豆与冬瓜搭配煮水喝。

黑豆入肾经,具有滋肾补肾、补血明目的功能,因此肾虚体弱、身面浮肿的人适合饮用。同时,黑豆汤含有丰富的维生素E,常喝能滋养肌肤、乌黑秀发。

二是粮谷类,常用的有薏米、谷壳。薏米性凉、味甘,可用于治疗水肿、脚气、小便不利、脾虚泄泻等,还能起到降血糖、血压和美白祛斑的作用。煮薏米水时可加入适量玉米须,能帮助消化、强健脾胃。谷壳药名谷白皮,也就是稻的种皮,其味甘、辛,含有丰富的B族维生素,煮水饮用可以改善食欲不振、消化不良。同时,还可以治疗脚气、浮肿。

三是菌类,最常用的就是银耳。银耳有滋

阴润肺、养胃生津的作用,尤其适合炎热的夏季煮汤食用。大量流汗后,将银耳、莲子、梨、煮水服用,能及时补充体力,消暑解乏。

四是水果类,常见的有梨、西瓜皮、山楂、乌梅等。梨、西瓜皮煮水具有清肺润喉,消痰降火的作用。山楂、乌梅煮水饮用能去油解腻,生津开胃、降脂降压。

煮水时也可以适量加入一些有滋补作用的配材,如红枣、枸杞、甘草、莲子等。

和平时喝水一样,此类自制饮品不宜饭后大量饮用,而应该在两餐之间饮用,效果更好。此外,有人喜欢把自制的饮品冰镇后喝,这样口感清爽。但脾胃虚寒的人不适合,尤其绿豆汤、黑豆汤等本身性质较为寒凉,更不宜冰镇。

(据《生命时报》)