

# 简单动作“赶走”消化系统问题

## 向生活取经 轻松解决胃胀

在日常生活中,经常因为吃多了、受凉了、吃得油腻了而出现胃胀不适的症状,人们习惯性的缓解方法就是揉肚子,这个方法时而有效、时而无效,如果不见效该怎么办呢?有一个非常有故事性的解决胃胀方法:叫化功。据说在古代有很多的叫花子,他们经常是饥一顿饱一顿,有时一两天没要到吃的东西,只能饿着,有的时候遇到大户人家,可能给了半盆饭就一下子全吃了。如此饥饱无常,叫花子的脾胃功能多数都比较差,常有胃胀、消化不良的症状。但他们又没钱看大夫,只能通过生活实践寻找简单、有效的治疗方法“叫化功”。下面就具体看下“叫化功”是怎么练习的。

1.开步站立,全身放松,将头、背、臀、腿、脚跟全都贴在墙壁上。

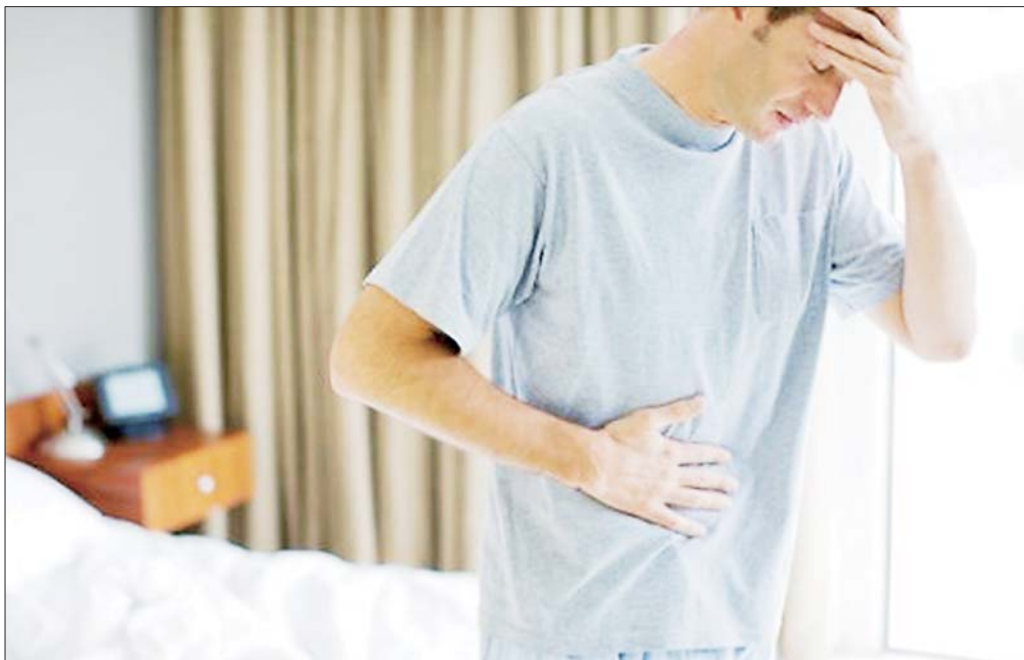
2.双腿缓缓屈膝下蹲,头部和上身仍旧贴着墙并随着下蹲缓缓下降,同时口吐“嗨”字音,一直蹲到臀部与脚跟小腿相接触为止,同时双掌扶在膝盖上。

3.头部顶住墙壁,腰部用力向前挺,脚尖点地,同时口吐“嘶”字音,使上身、臀部离开墙壁,暂停3-5秒后,恢复蹲位,配合口吐“嗨”字音。一起一落为1次,根据个人情况,每天练习3-8次。

此外,腹式呼吸也是一个随时随地能让您解决胃胀问题的好方法,具体动作如下:

1.两手虎口交叉,放在腹部,体会一下随着我们的呼吸,腹部有没有跟着动。然后,深呼吸,随着吸气,腹部向回收,也

随着时代的发展,人们的生活如“芝麻开花,节节高”。“吃不饱”已不再是人们担忧的问题,而“怎么吃更健康、更营养”则越来越困扰着我们。说到“吃与健康”,就不得不说到我们的消化系统,中医认为,脾胃是人的后天之本,脾胃功能减弱会导致没胃口、反胃、胃胀、恶心呕吐、便秘等,对于一些轻微的消化系统症状,能否少吃药、不打针,通过简单轻松的锻炼方法而得到缓解呢?其实,只需要做一些小动作,就可以解决消化系统问题。



就是瘪肚子。

2.深呼吸,腹部隆起,也就是鼓肚子。肚子一鼓一瘪为1次,共做20-30次。

动作要领:有人说在吸气时腹部总是鼓起来,呼气的时候反而收回去。那是不是就错了呢?首先,吸气时,胸腔扩张,腹部也鼓起来,这是很顺的一个过程,我们称之为顺腹式呼吸。那么反过来称之为逆腹式呼吸。其次,不管是吸气收回来还是鼓起来,只要在呼吸的过程当中,腹部在跟着一起活动都是腹式呼吸。不要太刻意地强调在吸气的时候是收回去还是鼓起来。

除了以上两种方法,八段锦中的“调理脾胃须单举”也能起到缓解胃胀、调理脾胃的作用。建议选择适合自己的运动方式,坚持锻炼。

## 摩运这里 舒缓肝郁胃痛

不知道大家有没有这样的经历,情绪平稳时,胃没有任何问题,反而是一生气,胃就开始胀痛,并且没有食欲。出现这样的胃痛,大家总在犹豫该不该吃点药治疗一下。其实如果检查胃部没有溃疡、炎症等病变表现,通过运动遏制生气、发怒

等不良情绪的发生会是一个更好的选择。下面就介绍一个能舒缓肝气、调畅心情来防止胃痛发生的方法:摩运,大家不妨平时或生气时练习一下。

1.两手握固,左手在下、右手在上,放在我们右侧的肋肋部位。

2.两拳同时从下往上,再从上向下在右侧肋肋旁进行推按,反复3-5次。

3.两拳从右向左推出,推到身体的左侧,同时上身微微的左转,两拳到左侧肋肋部位后,从下向上,再从上向下进行推按,反复3-5次。

动作要领:两拳上下不能

分离,力度一致。

## 内外夹击 远离便秘烦恼

便秘的时候,大家如厕都有这样一个动作:屏气增加腹压,希望通过这样的外部力量来推动大便的排出。这也应验了中医的诊断,气虚、肠动力不足是导致便秘的主要原因。中医认为,气为血之帅,血为气之母。一旦气虚,则血行缓慢甚至瘀滞,各器官无法得到濡养,身体一系列麻烦也就来了。如气虚则脾的运化功能和胃肠蠕动减弱,身体就会有胃脘痞闷、纳差、便秘等症状。通过增加腹压治疗便秘并不适合所有的人,有时不仅无效还会因为腹内压的增大而导致脑出血或心梗的发生。如您有一些潜在的心脑血管疾病,建议您通过源于《诸病源候论》中的理气运动:转动,进行调理。

1.站立姿势,足部保持温暖。两手重叠按于腹部,沿顺时针方向揉腹部,幅度由小到大,力度由轻到重。21圈之后,再反方向揉腹部21圈。体会到腹部温暖,咕咕作响,甚至微微汗出为度。

2.揉腹之后,腰部向左转,头颈也左转,拧腰转头,再向右转。

3.两手上托,掌根用力,再下按,体会上下通畅。

注意事项:身体的很多疾患或者紧张、抑郁等情绪都会引起大便秘结的发生,这其中的原因多离不开脾胃功能异常。所以在治疗便秘中,应先调理脾胃,只有在恢复脾胃功能之后,机体抵抗力增强,才能使便秘难题得以解决。

# 秋冬季节皮肤干痒 切记千万别挠

## 记住这几个止痒小妙招

## 局部降温 竟可缓解瘙痒

令人意想不到的,局部降温也可以止痒。广州市皮肤病防治所中山四路门诊皮肤科医师叶倩如表示,在瘙痒的部位给予降温处理,比如用布包裹着冰块或使用湿冷的布局部外敷,持续时间控制在5-10分钟或直至瘙痒消退。或者外用冷却剂,比如选用含有薄荷霜、炉甘石成分的产品,将其放于冰箱后,再涂在瘙痒处,可以达到降温止痒的效果。

瘙痒难忍时,洗澡就不要用热水淋浴或者泡澡了,水温过热容易破坏皮肤油脂,从而加重瘙痒。因此淋浴或泡澡时的水温控制在40℃以下,时间不超过10分钟。如果皮肤已经被抓破或者有水泡渗出,可以用燕麦浴,对瘙痒能起到舒缓的作用。

尤其需要注意的是,在治疗瘙痒的过程中,切忌搔抓。因为搔抓会加重皮肤瘙痒,形成瘙痒-搔抓-瘙痒加重的恶性循环,增加皮肤感染的风险。勤剪指甲以减少搔抓对皮肤的刺激及感染风险,儿童或老年人

天气愈来愈冷,很多人皮肤瘙痒的情况更严重了。感觉皮肤痒的时候人们总会不自觉地抓挠,可有时会出现越挠越痒的情况,这可能是由皮肤瘙痒症引起的。小编教你几招,助你缓解皮肤瘙痒。



若无法控制对皮肤的搔抓,可戴上棉质的手套。

## 减少洗澡频率 改变擦拭方法 也可缓解瘙痒

在冬天皮脂腺分泌少,对

皮肤的保护不足,很容易因为太频繁的洗澡而导致皮肤干燥。实际上,如果没有大量出汗,两天洗一次也是可以的。而且沐浴露甚至都可以不需要。

叶倩如建议,洗澡时选用不含香精的沐浴露或非碱性肥皂,以减少刺激。皮肤干燥的患

者可尽量减少使用沐浴露或肥皂的次数,频率可控制在1-3次/周。

洗完澡后可用毛巾轻轻蘸干皮肤,切忌反复摩擦皮肤,然后在5分钟内,全身涂抹保湿润肤剂。叶倩如指出,在选用保湿剂的时候,注意挑选不含香料和添加剂的产品。

需要提醒的是,冬季最好穿宽松、全棉衣物,紧身、羊毛或其他纤维的衣物容易刺激皮肤,引起剧烈瘙痒。冬季若皮肤干燥明显,必要时可使用加湿器。

## 自制杏仁雪梨茶 护肤止痒有效果

材料:杏仁粉1茶匙、梨汁150毫升、蜂蜜少许。做法:将杏仁粉及梨汁搅拌均匀,加入少许蜂蜜调味即可。

杏仁富含健康脂肪以及维生素E,这些营养素具有修复受损肌肤及滋润的功效。此外,杏仁还富含胡萝卜素,它能在人体中转化成维生素A,维生素A有助合成和修复上皮组织。梨富含含维生素C及果胶等成分,维生素C可增加人体胶原蛋白的产生,让肌

肤柔软光滑,果胶可维持皮肤弹性及光泽。蜂蜜则有保湿、滋润肌肤的效果。三者进行搭配,对缓解皮肤瘙痒有一定的效果。

## 中医支招 用“它”洗浴有奇效

中医认为,空气干燥环境下的皮肤瘙痒及风疹所致瘙痒,致病因素有两个:一是血虚,血虚则生风,风起则有瘙痒之感;二是阴虚,水液不能滋养皮肤,进而形成瘙痒。因此,治疗秋季皮肤瘙痒,就是要养血滋阴。

夜交藤,恰恰有养血、滋阴、安神、祛风、通络的效果。它不但对于皮肤瘙痒有明显的治疗效果,还可以对风湿病起到治疗作用。具体方法:准备夜交藤100克,水煎取汁,倒入浴盆中清洗皮肤,每天一次,坚持半个月,见效明显。

如果外洗效果不明显,我们还可以根据同样的思路来内服。准备熟地黄和当归各20克,水煎取汁,用药汁兑入热水煮粳米粥服用。熟地黄滋阴,当归养血活血,也能起到标本兼治之效。