



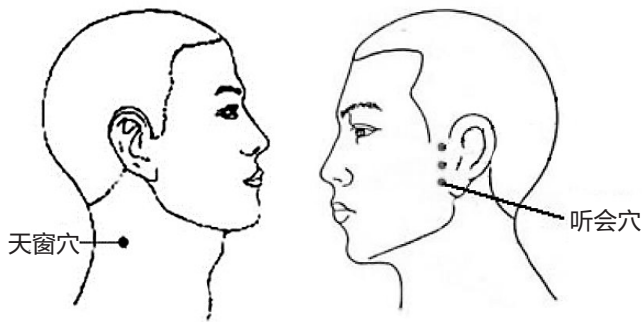
无忧简介:

吴俊巧(无忧)是河北省中医院中医养生老师,曾获河北省文明办和燕赵都市报共同主办的“感动河北”2015年度人物奖,被粉丝们尊称为“最美女医生”。

养生俱乐部

耳鸣火旺按摩俩穴位

聂勇/文



**天窗穴:**天窗穴是手太阳小肠经上的穴位,由人体下部以及小肠经传来的热气经由此穴而上行头面部。天窗穴位于人体的颈外侧部,胸锁乳突肌的后缘,扶突穴后,与喉结相平。该穴通畅,就能疏散内热、通耳利窍。穴道闭塞不通,则内热蕴积,出现耳鸣、耳聋等听觉异常,并多伴有咽喉疼痛不适等症状。经常刺激天窗穴,可改善耳鸣、耳聋、咽喉肿痛等各种人体上部孔窍的疾患。每天用双手中指指腹按揉天窗穴并做环状运动,每次按摩2~3分钟。

**听会穴:**听会穴是胆经的穴位。《针灸资生经》说“耳蝉鸣,取听会”。《医宗金鉴》说其“主治耳聋耳鸣”。听会穴就位于耳朵眼儿的正前方。我们张嘴时两耳边各有一个凹,这个凹陷处就是听会穴。肝胆火旺,胆经气血不通畅,受到阻塞,就会导致耳中轰鸣。这时按揉听会穴来调理,不失为一种很好的选择。每天3次用双手的拇指按揉两侧听会穴,力量稍大,以感觉有些胀痛为度,每次每穴2~3分钟,坚持一段时间后便会发觉耳中轰鸣有所改善。

喝对你的水(下)

无忧/文

第三,从量上喝对你的水。

“人每天要喝八杯水”,相信不少人都听说过这句话。为了健康或美容,每天都要喝够八杯水才可以,真是这样吗?这种说法来自欧美,欧美的白种人体质偏热、毛发重,相对个子也高,性情比较急躁,体味也重;我们毛发少,皮肤细致,整个体质偏寒。水是阴性的物质,我们过度喝水会出问题的。



人体水分的补充要讲个性化,根据每个人的体重、运动量、排泄量等来界定。每个人应喝多少水有不同的标准,中医讲要根据个人体质辨证。

1. 阴虚火旺的人,大多偏瘦,面色潮红,原因是体内津液亏少,表现为皮肤干涩、头晕、耳鸣、尿黄及习惯性便秘等。此外,还有口燥咽干、手足心热、少眠。这种体质的人,舌头红、干、瘦,舌苔很少,可以多喝水补充津液,减少虚火上行。

2. 阳虚的人比较怕冷,平时手脚比较凉,天冷的时候更加明显,饮食都喜欢偏热的,对冷饮及冷的食物不太喜欢,或进食后有不舒服的感觉,并且可能出现腹泻。平时大便偏烂、不容易成形,小便清长,有些人夜尿较多。观察舌头,舌淡胖,边有齿痕,舌苔润,甚至有些人舌苔上好像覆了一层水,这就代表器官也一样水湿重。您再去每天八杯水,或者坐在办公室不运动抱着茶壶喝,症状不是更加严重了?

3. 痰湿体质的人不能大量喝水。特点:面色淡黄而暗,眼部有轻微浮肿的感觉,面部的皮肤油脂较多。这种体质的人多汗,汗液黏腻,口黏腻或感觉口中发甜。其中很容易鉴别的一点就是,这类体质的人,常感觉很累很倦,身体困重,尤其是腰腿部有沉重感,时有胸闷,容易咳嗽。这类人不适合大量喝水,喝水多了会增加痰湿症状。

4. 气虚体质的人不适合大量喝水。特点:精神疲倦,少气懒言,容易出汗,不想喝水。舌淡,边有齿痕。

后边三种体质的人是不适合大量喝水的,否则就会出现胃胀、食欲不振、腹泻等脾虚水湿内停的症状,严重的还会出现头晕、呕吐、口淡、口角流清稀的口水等水饮上犯的表现。阳虚质、痰湿质、气虚质,这三种体质的人,如果觉得口干口渴了,还是可以喝一些水的,但不要一次大量地喝,可以分次慢慢喝。不过,他们也可能一整天都不觉得口渴,但是也不要完全不喝水,可以考虑以茶代水喝。阳虚体质者可以喝一些普洱茶或用红参泡水喝;气虚者可用黄芪泡水喝;痰湿者用薏米或扁豆煮汤代水,这样可以健脾利湿。

第四,喝水要注意的几个问题。

1. 很多心脏病病人每天也大量饮水,事实上这是很危险的。从西医角度分析:大量水进入人体并被吸收后,会导致人体体液量明显增多,使血液变稀,血容量增加,这会导致心脏负荷加重,心脏不得不加大输送血液的力度和速度。心脏这种工作量的增加对正常人来说问题不大,但对心脏病患者来说,他们原本就不健全的心脏往往很难承受这样的变化,因此很可能诱发或加重病情。从中医角度分析:水属阴,水灭火,我们的心脏就属火,您喝水太多,会伤了心阳。

2. 对感冒病人,大家都会说“多喝水”。从西医角度分析:感冒是由病毒感染或继发细菌感染所引起的,多喝水后有助于增加尿量,可以间接地起到排除体内毒素的作用。尤其是尿路感染时,多喝水多排泄,有

利于冲洗膀胱,利于疾病的恢复。从中医角度分析:感冒初期,风寒感冒阶段不建议多喝白开水,可以喝热热的生姜大葱水,目的是出汗,把寒邪驱逐出去;在感冒风热阶段,可以适当多喝水消退内热。然而不要一次性大量饮水,应间断性喝水,一次喝一杯左右的量,不要超过300毫升,一天的饮水量也不宜超过2000毫升。间隔一段时间后再喝,不要连着喝,否则肾的负担太大。3. 还有一类人也容易口渴,不能大量喝水,即脾肾湿寒的人,特征:口干口渴,手脚凉,喝很多水连连去厕所,一停水就口渴。脉缓,有的还伴有腰酸、腰疼。有一种糖尿病口渴就是这种情况。这是为啥?脾肾阳虚,命门之火不足了,您的柴火不够了,米饭在上面能煮熟吗?加多少水,温度不够,汽上不去米饭也蒸不熟。一些老年人出现下肢浮肿,手一按就陷下去起不来,这其实是没有把多余的水排出来,也是能量不够的表现。按照中医角度或传统文化角度来讲,就是阳气不够,不足以把水带出去,都积累在人体下端了。怎么办?填油加火!这情况,您要是大量喝水,身体可就越来越差了。

在中国古代中医典籍中,没有一部典籍是要求人多喝水的,除了特殊的病理状态,比如高热、扁桃体化脓等之外。中国人讲顺应自然,所以喝水也要顺应自身的需要。

喝对你的水,不同人有不同的标准,辨准自己的身体,口渴了就喝;不渴,别强喝!

花科

新买的杜鹃花怎么养

杜鹃花对于大多数花友来说并不好养,这是因为花友们对其习性把握不好。让我们来了解一下新买的杜鹃花怎么养护,希望能对您有所帮助。

有位花友是这样总结的:冬天别太冷,夏天莫太热。光线要求明亮,但不需要经常的阳光直射。土壤永远保持湿润,但不能湿答答。通风要求高,但要避免过于干燥的气流。

新买的杜鹃花,我们要先对其进行一番检查。如果盆中是旧土且枝叶健康,可进行如下养护:

不要急于换盆换土。原盆或套盆放到北面阳台或者家中通风处缓苗3~5天,再逐渐让它接触到阳光。记住不要直接搬到阳光直射的地方,缓苗需要一个过程。

要想让养的杜鹃开花爆盆,还要多通风、多喷雾,制造杜鹃喜欢的环境。这里需要说明一点:大太阳下不要对着正在开花的杜鹃喷雾。喷湿地面和盆土表面,增加湿度就可以了。

当开花量达到七八成时,就要及时摘掉枯萎的花,连花梗一并摘掉,给杜鹃留点养分,以期来年能开得更好。

如果新买的杜鹃花盆内是新土,且花蔫蔫的,这种情况就比较危险了。建议摘掉花朵,重新换盆,然后放在阴凉通风的地方重新养护。

如果新买的杜鹃花盆内是旧土,但是养了几天后开始发蔫儿,这多半是空气中湿度不够。可以尝试给它套上塑料袋,一般三五天就会有显著效果。(浴花谷花卉网)

