

《健康百歲不是夢》

连载 (25)

糖尿病已成为现代人一种很普遍的慢性病，特别是中老年人的发病率正逐年上升。这与现代人的饮食、生活方式的改变有很大的关系。目前的治疗方法主要是以西医为主,通常不能够根治,需要终身服药控制血糖。越来越多的人在中医疗法中寻求突破。

糖尿病,中医上称为消渴。消渴有三种分型:上消、中消、下消。渴而多饮为上消,消谷善饥为中消,渴而便数有膏为下消。意思就是西医中所说的多饮、多食、多尿、乏力、消瘦、尿有甜味的症状。根据上中下的不同,上消可在肺、肾经上寻找治疗点;中消可在胃、肾经上寻找治疗点;下消可在肝、肾经上寻找治疗点。

消渴的病机在于阴津亏损,燥热偏胜,而阴虚是最根本的原因,所以要以养阴生津为根本治疗大法。

(1)上消选穴——鱼际、太溪
中医认为,肺有“通调水道”的功能,就是肺能调节,疏通全身的水液代谢。如果肺阴不足了,而且有外来的燥邪侵犯,这样肺通调水道的功能就失常了,人体就会出现口渴多饮的症状。这个时候我们可以选择按摩鱼际和太溪来补肺阴。

鱼际位于大拇指第二节后面,连接手

糖尿病患者自我保健穴位

刘超 崔宝善 著



教你一招:老人多吃茄子可减少老人斑

老年人因血管逐渐老化与硬化,皮肤上会出现老年斑,而多吃些茄子,老年斑会明显减少。茄子含有丰富的维生素A、B1、C、D,蛋白质和钙,能软化人体的血管。茄子还能散瘀血,故可降低脑血管栓塞的几率。

腕和拇指第二节的骨中点处,手掌和手背交界的地方。鱼际是肺经的荣穴,“荣主身热”,善去热邪,所以按摩它可以降肺的燥热以治标。这个穴位随时随地都可以按摩,所以一有机会就要去按揉。

肾经的太溪具有很强的滋阴作用,肾属水,肺属金,五行中金生水,所以滋肾阴同时也是滋肺阴。

操作方法:先大力按揉鱼际3分钟,以产生酸疼感为好,双侧交替进行;然后按揉两侧太溪穴,每侧3分钟。

(2)中消选穴——内庭、太溪
“胃为水谷之海”,胃阴不足,又有燥热,就会出现阳偏盛的情况。阴虚阳盛则胃火相对炽盛,所以会出现口渴多饮、多食易饥的情况。此时我们选内庭泄胃火。内庭是足阳明胃经的荣穴,五行属火,

火克金,从穴性上来看是偏泄的。可以清泄胃火燥热。内庭在脚二、三趾的结合处,稍向里一点,也就是脚背与脚底交界的地方。太溪是滋阴必备的穴位。

操作方法:按揉双侧内庭各3分钟,要产生强烈的酸胀或胀痛感,应该从脚趾向脚跟方向按,这样才能产生较强的感觉。然后按揉双侧太溪各3分钟。

(3)下消选穴——太冲、太溪
肾藏精,肾阴是一身阴气之本,一般病程久了才会发展到肾阴受损的地步。肾阴虚会导致虚火上炎,肾水不能上济心火,水火不济,就会出现尿多浑浊、腰酸膝软、失眠。这个时候我们不仅要选太冲降虚火,引火下趋,更要选太溪滋肾水,来扑灭肾经的虚火。太冲位于人体足背侧,第1跖骨间隙的后方凹陷处。

操作方法:每天晚上9点~11点的时候先用热水泡脚,然后按揉两侧太冲穴,从太冲向脚趾方向边揉边推,每穴按揉3分钟;接着按揉两侧太溪穴,每穴3分钟。

(4)胰俞穴
治疗糖尿病还有一个非常神奇的穴位——胰俞穴,这个穴位不属于十二正经和奇经八脉的范畴,是一个经外奇穴。位于膈俞穴和肝俞穴连线的正中,在脊柱旁开四指的膀胱经第二条线,肩胛骨下角下面约两指的地方。

操作方法:这个穴位要用于自我手法治疗取穴不是太方便,可以让家人帮忙。胰俞穴是公认的降糖穴位,具有很好的降糖效果。以上的三组穴位配合胰俞穴上拔罐(拔罐以10分钟为宜)会收到意想不到的降糖效果。

健康贴士

伤心时为什么会心痛?

为什么人在伤心时会感到心痛?从生理角度来讲,因为人在伤心时,全身血液会处于收缩状态,心脏被压迫,供血量相应减少,所以心会痛;从机理角度来说,由于难过而“心痛”是一种感受。“心痛”是大脑传递的精神压迫感,并非心脏受到挤压而带来的;从精神层面解释,“心痛”其实是人体自我保护机制的体现。

开灯睡觉致肥胖

据美国俄亥俄大学的研究发现,晚上的照明光即使再微弱也会导致人的体重不断增加,就算饮食均衡和积极锻炼也无法避免。睡觉为什么会变成胖子呢?因为睡眠不足会导致人体“饱足激素”水平下降,“饥饿素”水平上升,使人吃得更多而发胖。

变质果蔬汁擦脸可去油

水果是很好的美容产品,但是当水果坏了的时候就会被丢弃。其实,水果和蔬菜中的维生素和氨基酸等成分,有镇静、舒缓、补湿的功能。所以如果家里一旦有存放时间长、不确定能不能吃的果蔬,不妨将其用来榨汁,冰冻后用化妆棉蘸了擦脸,特别是在油脂分泌旺盛的T字位、鼻翼、下巴部位,10分钟后清洗,能有效去油。

健康漫画

不吃早餐的6大健康隐患!

好意心 好意态 勿勿上班 没吃早餐 老板早! 吃早餐啊!

1 反应迟钝,精神不振,倦怠、疲劳。
2 易患慢性病。
3 肠胃不适,容易造成便秘。
4 胃炎、胃溃疡。
5 更易肥胖。
6 易患胆石症。(即胆结石)

你看我的早餐丰富吧! 早餐? 都12点钟了!

合理早餐是:主副相辅,干稀平衡,荤素搭配,最好有这3种:1.碳水化合物,如馒头、面包、粥等。2.蛋白质,如鸡蛋、肉松、豆制品等。3.维生素,如拌小菜、泡菜、蔬菜沙拉等。

如何正确面对“胚胎停止发育”?

如何预防胚胎停育?

染色体异常

胚胎染色体异常的发生率与母亲年龄有关,建议35岁之前怀孕生育。如果超过35岁欲生育,孕前应进行遗传学检查,确定是否可以怀孕。对于染色体异常的夫妇,理论上均有分娩正常核型及携带者婴儿的机会;有部分夫妇染色体都正常,但胚胎发育过程中出现染色体异常,建议备孕夫妇调节心理及身体,远离不良环境。

内分泌及免疫异常

治疗原发病,如甲状腺功能亢进或减退,糖尿病,系统性红斑狼疮等;如确诊为黄体功能不足,可以应用黄体酮制

剂,或绒毛膜促性腺激素。如为自身免疫异常所致,尤其是对于有血栓史和死胎史的复发性流产患者,目前主张应用低分子肝素,肾上腺皮质激素(泼尼松、地塞米松),大剂量丙种球蛋白。

子宫异常者

针对不同原因给予药物或手术治疗。

生殖道感染

针对不同的致病微生物,选择药物治疗。



年底应酬多,怎样缓解酒后不适?

避免醉酒四支招

人在江湖飘,喝酒有时难免。怎样才能避免醉酒麻烦呢?中山大学孙逸仙纪念医院王彤教授给大家支一下招:

支招一:空腹莫饮酒。一面饮酒,一面进食,酒在胃内停留时间长,酒精受胃酸的干扰,吸收缓慢,就不易酒醉。所以,饮酒前,先吃一些淀粉的食物。如果来不及吃东西,可以先泡一杯高纤的燕麦片喝下,因为水溶性的淀粉比脂肪更能有效减少酒精的吸收,另外也会让胃有饱胀感,减少酒精的摄取量。

支招二:切莫大口猛喝。酒桌上要慢慢喝酒,不时地停顿一下,喝酒时不要喝碳酸饮料,如可乐、汽水等,以免加快身体吸收酒精的速度。喝白酒时,要多喝白开水,以利于酒精尽快随尿排出体外。喝啤酒时,要勤上厕所。

支招三:酒桌上多吃青菜。绿叶蔬菜中的抗氧化剂和维生素可保护肝脏,豆制品中的卵磷脂也有保护肝脏的作用。

支招四:不宜多种酒类混合饮用。各种酒成分、含量不同,互相混杂,会起变化,使人饮后不舒适,甚至头痛、易醉。尤其不要用混合药酒,因为某些药物成分可能跟食物中一些成分发生矛盾,或者起化学变化,喝了后会令人恶心、呕吐和不适。

轻微不适处理小办法

轻微醉酒后,会有头晕头痛等不适,送医院急诊又太麻烦,在家如何处理呢?王彤教授给大家带来几个小办法。

头晕:大白菜、芹菜等加些食醋、白糖,拌匀后淹渍10分钟后食用,清凉、酸甜,可解酒醉后头晕、颜面潮红等症。

头痛:治疗因过量饮酒而头痛的最佳方法是喝蜂蜜,应为蜂蜜中含有多种水果不具有的果糖,它可以促进酒精的分解吸收,有利于快速醒酒,驱除头痛感。

胸闷气促:在白开水中加少许食盐,饮用盐水对解除胸闷气促有良好作用。另外将生鸡蛋蛋清适量煎汤,也可有效解除胸闷气促症状。

恶心呕吐:酒醉后有恶心呕吐者,取一小块生姜含于口内,可止呕吐。另外牛奶与酒混合,可使蛋白凝固,缓解酒精在胃内吸收,起到解痉护胃的作用。

腹痛:中药五味子能够促进胆汁分解,加快肝脏分解酒精,有效预防肝积毒,减缓腹痛。此外,食用豆制品可以有效缓解腹痛,因为豆类品中的半胱氨酸是人体的一种主要氨基酸,它能解乙醛毒,食后能使酒精迅速排出体外,缓解腹痛。

读者心语



读者心语:

年底了,各种饭局接踵而来,饭局上难免都要喝点酒才有气氛。这些年,喝酒导致死亡的报道屡见不鲜,每年这个时候,也是急诊科收治过度饮酒导致猝死病人最多的时候。家属往往很难理解,人一直都非常健壮,怎么喝着喝着就倒下没了?对此,专家表示,过年期间是酒精中毒高峰期,学习一些醉酒后护理的小妙招,关键时刻可以救命。