全国多家电视台正在持续热播

本书精选的101种常见病健身处方
正被无数人实践着
并为千万人带来了健康的福音

运动是最好的长寿药

全国各地巡回演讲2000余场
传播让几百万人受益的健身运动方案



北京电视台《快乐健身一箩筐》 **主讲嘉宾**
北京市科学健身专家讲师团 **秘 书 长**
健康大步走 **创 始 者**
SOHU.com 搜狐健康 health.sohu.com 健康频道特聘 **健康专家**

赵之心 主编

BOOKICP 中国出版在线 年度推荐图书

超值赠送

赵之心强身健骨操全彩挂图
人体经络穴位全彩挂图
400个超实用的健身问答录

吉林科学技术出版社

风靡全国的健身运动

健身是一种时尚，也是疾病的治疗方式。经过现代医学研究证明，运动健身对绝大多数疾病都能起到预防和治疗的作用。本书从健身治病防病出发，从个人健康、大众健康、“棕色健康”、女性健康、男性健康和老人健康六大方面，对101种疾病进行了主要的阐述。书中不仅对每种疾病做具体的健身指导，还提出了疾病的治疗和预防的关注点，并对一些患者关于每种疾病提出的切实问题进行了解答，为你的身体做出最佳的健身“呵护”！也为你的身体量身制定了合理的健身方案。是你身边最实用的健康枕边书。

本书为您送上：

- 36种超实用祛病健身小方法，简单易行！
- 21种祛病小技巧：摇、睡、坐、踢、走、捏、扣、揉……一招就灵！
- 把脉个人健康、大众健康、“棕色健康”、女性健康、男性健康和老人健康六大健康现状，让你在家就可以轻松防病。

全面解决六大人群健康问题

解决个人健康的“七宗罪”

一宗罪：错误的行为姿势
二宗罪：病从口入
三宗罪：衣饰误，病人出
四宗罪：不干不净，疾病“请”来
五宗罪：“嗜好”不良，健康打折
六宗罪：疏于运动，疾病缠身
七宗罪：不会动，酿“病”果

解决大众健康的“三杀手”

家电杀手：享用中疾病悄然而来
环境杀手：恶化与更替中疾病兴风作浪
年龄杀手：成长衰退中疾病乘机侵入

解决棕色健康“三地带”

地带一：身体虚弱，疾病欺人
地带二：劳逸失度，精神萎靡
地带三：“情志”不谐，心神俱伤

解决女性健康“三时期”

时期一：每月“佳期”运动有道
时期二：怀孕前中后，锻炼有良方
时期三：更年期，健身有谋略

解决男性健康“两困扰”

第一困扰：生理疾病，隐患四伏
第二困扰：工作劳累，透支身体

解决老年人健康“两细节”

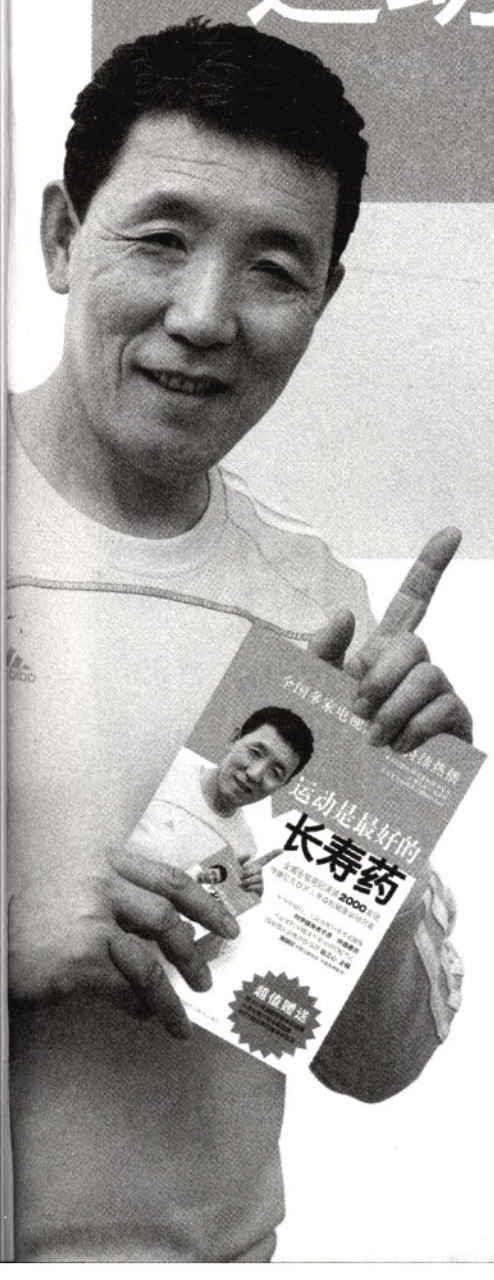
体质细节：时间中的衰退运动
心理和神经细节：人之老矣，忧惧丛生

上架建议：运动健身类
ISBN 978-7-5384-3752-2
9 787538 437522 >
定价：29.00元

送亲人、送朋友、送领导、送员工……
单位团购与直销专线：0431-85619083

本书精选的101种常见病健身处方
正被无数人实践着并为千万人带来了健康的福音

运动是最好的长寿药



北京电视台《快乐健身一箩筐》 主讲嘉宾
北京市科学健身专家讲师团 秘书长
健康大步走 创始者
健康频道特聘 健康专家

赵之心 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

运动是最好的长寿药 / 赵之心主编. —长春：吉林科学技术出版社，2008.3
ISBN 978-7-5384-3752-2

Ⅰ.运… Ⅱ.赵… Ⅲ.体育锻炼-影响-健康-基本知识 Ⅳ.G806

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第019057号

运动是最好的长寿药

◎主编 赵之心

◎编委 纪康宝 刘超平 刘连军 刘剑英 刘海燕 王振华
王玲玲 盘和林 岳贤伦 湛先霞 戴俊益 唐晓磊
赵丽娜 童怀艳 褚妍婷 于良强 姬艳玲 张 迪
张 俊 张 莉 陈艳军 罗 凌 李晓林 宋学军

◎选题策划 博克世纪 (booklogo@163.com)
◎责任编辑 李梁 孙默
◎封面设计 名晓设计
◎技术插图 孙明晓 张 虎 张 丛 赵 婷 周鸿雁 艾明娜
◎出版 吉林科学技术出版社
◎社址 长春市人民大街4646号
◎邮编 130021
◎发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759 85651628
◎编辑部电话 0431-85619083
◎电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn
◎网址 www.jlstp.com
◎实名 吉林科学技术出版社
◎印刷 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题，可寄出版社调换
开本 720×990 16开 20.5印张 300千字
2008年5月第1版 2008年5月第1次印刷
ISBN 978-7-5384-3752-2
定价：29.00元

Qianyan 序言

随着知识水准、国民收入的提升，人们对于健康的概念也越来越重视，更多的人开始为自己的身体投资。而今，预防医学的观念已能为大家接受，这可在数年保健产品的热卖中得到印证，就连饮用水和有机蔬菜水果也因为强调有益健康而受到公众欢迎。“健身”也成为一种时尚，健身器材、健身运动都成为极大的消费热点，吸引了更多商家和消费者的眼球。

时尚的元素中，有它的优势，也有它的不足。对于健康来说，预防疾病的确十分重要，治疗也是刻不容缓。值得商榷的是，什么才是最经济、最实用的健康方式。

我认为是健身，这里的健身，不是必须买一架跑步机或去健身房，而是日常十分简单易行的运动和动作，包括一些简单的按摩手法。这里的健身不仅能够加强人的身体素质，还能起到疾病预防和治疗的作用。

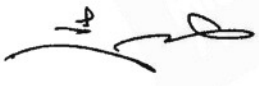
也许你知道运动可以能达到这些效果，但是，你知道怎样去做吗？

当你有了疾病之后，你知道哪种健身方式适用于你吗？知道每天需要运动多长时间吗？知道何时健身对你没有伤害吗……同一疾病，有些人可以使用此种健身运动，但是有些人使用后就会出现身体的不适。根据你的体质、疾病、以及疾病状况选择适当的健身方式，这才是我要告诉你的。当然，你可以选择居室内外，也可以选择公园小径，只要适宜你的身体就可以了。

关于疾病健身，本书从个人健康、大众健康、棕色健康、女性健康、男性健康和老人健康六大方面，把脉了101种疾病。书中会提醒你，这些疾病的易发群体，注意事项，以及预防和治疗的细节点。

当然，一本书的内容是有限的，涉及的东西也是有所及和有所不及。我要说的是，健身吧，远离疾病！健身吧，运动是最好的长寿药！

健康大步走　创始人
北京科学健身专家讲师团　秘书长
北京电视台“快乐健身一箩筐”　主讲嘉宾



CONTENTS

目录

前言 3

第一章

解决个人健康的“七宗罪”

世界卫生组织指出“许多人不是死于疾病，而是死于无知，死于自己的不健康生活方式”，换一种说法，就是死于“变相自杀”。为自己做一个法官，审问自己是否也有这种“变相自杀”的基因，罪名如下：一宗罪：错误姿势养病为患；二宗罪：病从口入；三宗罪：衣饰误，病人出……当你严重对自己犯罪的时候，你的生命也就离你远去，而缓解罪行最佳途径就是：健身运动。

◇ 一宗罪：错误的行为姿势

正确的姿势不只是仪表的赏心悦目，同样，它也是身体健康的“代言人”，如果你的姿势不正确，忽略了姿势应该保持的时间，疾病也就悄悄“潜”来。而这时，需要你去改变长久的习惯，随时摇一摇肩，扭一下头。

轻松“摇”掉肩周炎 17
“睡”出的落枕，“拿捏”掉 22

驼背“挺”起来 25
“坐”掉坐骨神经痛 29
抬腿“踢”掉腰间盘突出 32
倒着“走”掉腰肌劳损 36

◇ 二宗罪：病从口入

中国人提倡“饮食有节”，“节”字，其一指节制饮食，不偏食、不多食；其二指饮食要定时定量。而饮食“失节”，疾病自然也就前来做客：肥胖、高血压、糖尿病……而运动健身对于饮食而引起的疾病有很大的治疗和预防作用，当然不同的疾病自然也就有不同的健身方式。

冷静按摩，剔除高血压 41
健肌“降”血脂 45
走掉“甜蜜”疾病糖尿病 50
搓胃远离胃炎 54
仰卧抬腿不再胃下垂 58
“捏”掉胃痛 62

◇ 三宗罪：衣饰误，病人出

不论你喜欢穿高跟鞋，还是偏爱于运动鞋；不论你用欧莱雅，还是用SK亦或其他化妆品，如果没有适当的调适和预防，都会引起身体上的一些小问题。腰痛、脚扭、皮肤过敏……当你成为它们的受害者时，就要踢踢腿、揉揉面，因为这些健身小动作对你有好处。

“旱船”划落腰背痛 64
走走跳跳治疗扁平足 68
指尖“揉”落色斑 70
“点”掉痤疮 73

◇ 四宗罪：不干不净，疾病“请”来

许多人都知道讲究个人卫生是预防疾病的途径。但是许多人在关注环境卫生的同时，自己的个人卫生却没有做到。据统计78.4%感染性腹泻患者都源于不洁食物，而因口腔卫生引起牙病的人又是何其多！不要偷懒了，讲究卫生，做做运动，把自己被“偷”掉的健康找回来。

“扣”掉牙痛的大门 76
“咬”坏的牙龈“舔”回来 79
牙周炎拍打掉 81
“点按”除腹泻 83
“熨”掉莫名的眼泪（迎风流泪） 86

◇ 五宗罪：“嗜好”不良，健康打折

吸烟和饮酒已经是社会共有的文化产物，它们代表了一些特定的“文化内涵”。可是，这并不能取代因烟酒而引起的疾病，甚至死亡。对于烟酒引起的疾病，适当的运动健身有一定的治疗效果，但是要在戒除烟酒的根本前提下。

巧按摩防治腹痛 89
“推擦”让呕吐停止.....92
健身远离动脉硬化.....95
让呼吸畅通你的肺（慢阻肺） 97
运动降掉脂肪肝 101

◇ 六宗罪：疏于运动，疾病缠身

生命的确在于运动，但运动必须科学适量。为什么有的人60岁的年龄30岁的心脏，而有的人30岁的年龄却是60岁的心脏？其中缺乏合理运动是

一个重要原因。肥胖、骨质疏松、心脏病等许多疾病也是因缺乏运动而来，当然也会因适宜的运动而远离。

“走”掉肥胖.....104
骨质疏做体操.....108
健身让心脏早搏远离.....111
让冠心病“走”远.....113

◇ 七宗罪：不会动，酿“病”果

运动对增强体质，促进健康，减少疾病发生极为重要，然而运动不当往往会事与愿违，运动本身也蕴藏着某些运动性疾病。错误的运动时间、运动方式、运动量、运动服装等等都会导致机体受伤，如肌肉拉伤、关节扭伤以及运动性劳损。

压压手腕少扭伤.....118
踝关节扭伤“点按”法.....121
俯卧撑“撑＂掉网球肘.....123
急性腰肌扭伤用“抱膝法”.....126

第二章

解决大众健康的“三杀手”

科技为我们带来大批便利的物质享受，我们在享受科技的同时也渐渐褪去了健康的身心。年龄的增长、气候的变迁、环境的恶化都成为生命的慢性“杀手”，它们“粉刷”掉人们的身心健康的同时，也“奉上”了诸多疾病。然而，你仍想变得健康吗？那你就健身吧！

◇ 家电杀手：在享用中疾病悄然而来

由于人民生活水平的提高，现代化的一些电器用品：如，电视机、录像机、电冰箱、空调已经进入寻常百姓家，而且普及率也在逐年提高。与此同时，家电引起的现代病产生了，发病率也在逐年递增。所以，在享受文明的同时，不要忘记时时健身，远离“文明疾病”。

近视常远眺.....131
燕子飞，飞去颈椎痛.....135
“大雁飞”去鼠标手（腕管综合征）.....139
刮眼、摩面去面瘫.....142

◇ 环境杀手：恶化与更替中疾病兴风作浪

中医认为六淫可使人生病，六淫与气象、时令直接相关。如春季的疾病多与风有关，夏季的疾病多与暑有关，秋季的疾病多与燥有关，冬季的疾病多与寒有关。在节气的交替中，我们多做一些小动作就会远离感冒、中暑、鼻塞等因“外感六淫”而产生的疾病。

干洗脸去感冒.....146
鸣天鼓“敲掉”耳鸣.....149
揉鼻尖去鼻炎.....153
压压足趾疗鼻窦.....156
按摩太阳穴远离中暑.....158
揉腹治疗阑尾炎.....162

◇ 年龄杀手：老化衰退中疾病乘机侵入

小儿有小儿的疾病，老人有老人的问题。年龄不同，疾病也有特定的年龄群体。无论是呱呱坠地的幼儿，还是耄耋白发的老者，适宜的运动健身在治疗和预防疾病时都会起到不可或缺的作用。

伸腿“踢”去骨关节炎.....164
拍掉骨质增生.....168
跺脚提足，去掉足跟痛.....171
按压迎香，治疗鼻出血.....173

第三章

解决棕色健康“三地带”

亚健康的提出是很久以前的事了，但是它的“保质期”仍在，并且随着亚健康的人数的上升趋势而逐步延长。亚健康的群体更易出现头痛、健忘、失眠、贫血、高血压……而一些实实在在的内容就尤为重要，“举手”、“投足”、“摇头”、“晃脑”在与疾病对抗中显示着生命的真我。

◇ 地带一：身体虚弱，疾病欺人

“体质差是百病之源”，体质的下降会使得一些慢性疾病长驱直入，进而引起身体的一系列问题，如：肌力衰退、新陈代谢低下等；而一些体弱的人则更易寒冷、感冒、贫血……所以，增强体质、积极运动，对于身体虚弱的人已是刻不容缓。

远离眩晕用按摩 177
伸臂触脚，除掉低血压 180
倒转身体去贫血 183
扳足尖疗咳嗽 185
健身走不再怕寒冷（寒证） 189
推肚子去打嗝 191
运动防治类风湿 193

◇ 地带二：劳逸失度，精神萎靡

疲劳是许多现代人的普遍感觉，“疲劳过度的人是在追逐死亡”。在疲劳过后，许多人又是“过度”的休息，至使“假期综合征”连连上身。而不逸不劳，将工作、休息和运动结合起来，才能拥有健康。

远眺“跳出”眼部疲劳 198
按摩眼不“青”（青光眼） 201
揉太阳穴治头痛 203
按摩疗浮肿 206
甩腿“甩”去小腿痉挛 208

◇ 地带三：“情志”不谐，心神俱伤

人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动，即“七情”。如果情志过度兴奋和抑制，就会导致人体阴阳失调，从而发生疾病。科学的健身运动可以调节身心，选择适当的健身方式，可以有效地防治心理疾病的发生，减少和避免因心理失调导致的疾病。

动动手脚远离神经衰弱 213
走路防失眠 216
散步拾起记忆（健忘） 218
按摩掉厌食症 221
屈伸双腿疗溃疡 224

第四章

解决女性健康“三时期”

女性有自己特有的时期，包括：每月特定的生理期、怀孕期和更年期，在这三个时期的女性身体和精神都是比较脆弱的，许多疾病也就乘机深入，使得女性“魅力”大减。其实，适当的健身就可以让女性重新“魅力四射”。想要变得美丽吗？那就运动吧。

◇ 时期一：每月“佳期”运动有道

在18岁左右，女性迎来了她的第一次月经来潮，这代表着女性的身体已经进入了一个新阶段。可是，由此而产生的问题，也让许多女性苦恼不已：痛经、闭经、白带异常，甚至还有经前综合征，情绪也会受到影响。我的建议是做些适当的健身运动，苦恼也许不久就会消失。

叩打髓骶远痛经 228
按摩疗闭经 232
按摩让白带异常远去.....234
有氧运动巧治月经不调.....236
经前期综合征用按摩.....239

◇ 时期二：怀孕前中后，锻炼有良方

怀孕是每个女人又恐惧又向往的事。大多女性恐惧怀孕是因为在怀孕的前中后期，自己很少有“享受”的时光，连怎样吃，怎样睡，都成为问

题。如果一不小心，不仅宝宝出现危险，自己的性命也会受到威胁。那么，现在告诉你，一些适当的运动健身可以让你和宝宝都受到“呵护”。

妊娠呕吐可按摩 241
仰卧起坐防治乳腺炎.....243
腰背痛做体操 246
健身操“曲张”不起来（下肢静脉曲张）....250
把胎位不正“卧”掉.....252
盆底肌肉锻炼防治子宫脱垂 255
推小腹治疗尿潴留.....258
产后“肠”不通，按摩来帮忙 260

◇ 时期三：更年期，健身有谋略

大多数妇女的绝经期发生在45～55岁之间，在绝经前及绝经后均有10余年的时间，总共约20余年的时间被称之为更年期。在这段时期，女性身体的内分泌功能会发生很大的变化，体质下降较快，许多疾病也就应“虚”而来。女性此时急需适当健身，远离疾病“侵蚀”。

擦擦眼皮远离“熊猫眼” 263
推揉乳房少增生 265
锻炼盆底肌防治尿失禁.....267
做做体操疗盆腔（盆腔炎） 270
腹肌练习除去“障碍”（女性性功能障碍）..272

第五章

解决男性健康“两困扰”

男人=难人？一系列的男性生活状态让人们作出了这样的等价代换。长期的精神压力导致的神经失调、免疫系统的紊乱，男性体质已经骤然降低。不得不提醒男性朋友们在白忙之中，做适当的健身运动，为身心放个假。

◇ 第一困扰：生理疾病，隐患四伏

2007年10月28日是第八个“男性健康日”，主题为：关注男性健康，树立大健康观念。可是，许多男人对自己的小健康都没有做到：诸如肾虚、前列腺炎、遗精、早泄亚健康状态……现象越来越普遍这让我们认识到：男人，需要更多地关注自己。

搓脚心搓掉肾虚 277
耐力运动清除肾炎.....279
提肛、揉腹治疗前列腺炎.....282
常缩肛，除“肥大”（前列腺肥大） 285
运动治疗遗精 288
按压治早泄 290

◇ 第二困扰：工作劳累，透支身体

中年男性承受的巨大压力和身体透支使他们成为“过劳”的主要人群。在我国，男性知识分子英年早逝现象早已经屡见不鲜。过度劳累导致的脱发、落齿、背痛、中风等疾病的发病率一年比一年上升的幅度大。试试开始健身吧，或许你能找回曾经拥有的神采和风范。

按摩命门远阳痿 293
简单梳头防脱发 296
擦颈、耸肩防中风.....298
放松背部，远离背痛.....300
运动让你不疲劳（慢性疲劳综合征） 303

第六章

解决老年人健康“两细节”

据科学研究证明，人的自然寿命至少为120岁，可是很少有人能够达到。在衰老过程中，每个人都会受到身心双方面考验。随着身体的各系统器官功能降低，身体素质全面下降，抵抗力和适应能力低下的同时，疾病也就随之前来。而运动健身对于步入老年的群体来说也就尤为关键，从某种程度上说，它是遏制死亡最有力的武器。

◇ 体质细节：时间中的衰退运动

衰老常常与疾病有关，也有人认为“衰老本身就是一种疾病”。疾病加速了衰老，促进了死亡，而“无疾而终”鲜有人在。对于老年人来说延缓衰老、预防老年疾病就意味着长寿。想成为健康的老年人，那就以乐观的心态健身吧。

扭着走，去便秘 307
弹弹耳朵不耳聋 311
捏捏手脚防治白内障.....314
推眼皮“推”掉老花眼.....316
简单提肛去尿频 319

◇ 心理细节：人之老矣，忧惧丛生

人到老年不仅身体会衰老，心理同样也会衰老。丧失理想，意志衰退，性格固执，还有孤独感和衰老感。心理衰老被认为是心理失调的前兆，老年人要健康长寿，必须设法延缓心理衰老。适当参加一些运动，提高生活情趣，就能保证生理和心理的健康。

有氧运动去抑郁 322
十指动动远痴呆 324

第1章

健身处方

——解决个人健康的“七宗罪”

世界卫生组织指出“许多人不是死于疾病，而是死于无知，死于自己的不健康生活方式”，换一种说法，就是死于“变相自杀”。为自己做一个法官，审问自己是否也有这种“变相自杀”的基因，罪名如下：一宗罪：错误姿势养病为患；二宗罪：病从口入；三宗罪：衣饰误，病人出……当你严重对自己犯罪的时候，你的生命也就离你远去，而缓解罪行最佳途径就是：健身运动。



一宗罪：错误的行为姿势

正确的姿势不只是仪表的赏心悦目。同样，它也是身体健康的“代言人”，如果你的姿势不正确，忽略了姿势应该保持的时间，疾病也就悄悄“潜”来。而这时，需要你去改变长久的习惯，随时摇一摇肩，扭一下头。

轻松“摇”掉肩周炎

年轻化的肩周炎

也许你壮年当盛，或者你青春年少，但是一不留心，肩部疾病就会找上门。这可不是危言耸听，而是生活中，肩部疾病患者越来越年轻的事实敲出了警钟。

有一位32岁的女士找到我说，她肩部疼痛，开始没留心，觉得是太过劳累，以为休息后就会好转。但是，过了三个月，疼痛非但没有好转，反愈痛愈烈，甚至举手穿衣都疼痛不已。后来，到医院检查竟得了肩周炎。经询问，发现这位女士属于电脑一族，工作繁忙，时常一工作就是通宵达旦。

肩周炎是中老年人的常见病、多发病。多见于50岁左右的女性，故有人称它为“五十肩”。而它的年轻化也实在令人深思。

我们的祖先是拿着棍棒追击野兽，而当今的许多人是坐在写字台前，一动不动的大脑运转。有人描述，这种转变是人的动物性向植物性的转变。我们的肩在这种长期的坐式生活形态下，必然会受到劳损和牵拉。有些人坐姿错误，加上没有好的预防，最终导致了肩部病变。

肩部拉伤不可小觑

当然，也许你觉得自己年轻无所谓，20多岁的肩部拉伤几天就会好转，但这只是暂时的，待到而立之年，肩部疾病就会找上身。十几年前的肩部忽视，十几年后就是痛苦。对于儿童、少年的肩部受伤也不能掉以轻心，25岁以后，日常活动所致的劳损和拉伤可使许多人肩部疼痛，没有注意和治疗很可能为日后留下祸端，可以说任何人都可能患肩部的疾病。从这个方面讲，健康是人一生的理念。

女性尤为注意

一般来说，本病女性居多，在46～55岁达到高峰。

发病时会感觉肩部疼痛，最初疼痛仅局限在肩部前方或外侧，以酸痛为主，伴有肩部畏风感；随着病程延长，疼痛蔓延至整个肩部，程度增加，甚至影响睡眠。

这时肩关节活动受限，活动时疼痛加剧。随着病程延长，疼痛逐渐缓解，活动受限明显加重，出现肩部肌肉萎缩。整个病程约一年左右，有自愈可能。但其自然痊愈的病程时间漫长，且部分病人可能会留有功能受限的后遗症，如能及时发现，合理对症治疗，将可早日康复，在1～2个月内即有可能治愈。

肩周炎的健身处方

下面介绍几种肩周炎的防治方法，主要做肩关节三个轴向活动，用健肢带动患肢进行各种练习。

摇肩法

忍痛尽量伸直患手做大回环动作，幅度由小到大，速度由慢到快，次数由少到多。做了顺时针方向再做逆时针方向，每天坚持数次（运动次数视身体状况而定）。

下垂摆动法

1. 躯体前屈，放松肩关节周围肌腱，然后两臂做内外、前后、绕臂摆动练习，幅度可逐渐加大，直至手指出现发胀或麻木为止（记录运动时间）。

2. 直腰稍做休息放松，再持1～2公斤物体做下垂摆动，做同样时间的前后、内外、环绕摆动30～50次。

Tips

运动时若产生疼痛或诱发肌肉痉挛应立即停止。

体后拉手法

自然站立，在患侧上肢内旋并向后伸的姿势下，健侧手拉患侧手或腕部，逐步拉向健侧并向上牵拉。

“爬墙”法

手指贴墙做爬树运动，上下反复6～12次，每天坚持数次。

展臂法

站立，上肢自然下垂，双臂伸直，手心向下缓缓外展，向上用力抬起，到最大限度后停10分钟，然后回原处，反复进行30次左右。每天3～5次。

头枕双手法

患者仰卧位，两手十指交叉，掌心向上，放在头后部（枕部），先使两肘尽量内收，然后再尽量外展，30次左右。每天进行3～5次。

梳头法

站立或仰卧均可，患侧肘屈曲，前臂向前向上并旋前（掌心向上），尽量用肘部擦额部，即擦汗动作，30次左右。每天进行3～5次。

Tips

1. 在运动中，保持呼吸自然。

2. 肩周炎在康复中的这几种方法，不要求一次完成，可交替进行。每个动作都要认真去做，每次以感到肩部发热、疼痛，但可忍受为宜。

3. 以上动作贵在持之以恒，这样才能够对肩周炎起到很好的治疗和预防作用。

4. 肩部按摩也能达到治疗的效果。但手法一定要轻柔，以免症状加重。

健身问答录

1. 我属于电脑一族，时常肩部酸痛，请问怎样在坐姿上预防肩周炎?

坐姿的正确不仅对于预防肩周炎有好处，对于其他的颈椎病也能起到预防的作用。

（1）注意保持身姿三个直角。

颈部直立，使头部获得支撑；两肩自然下垂，上臂贴近身体，手肘弯曲呈直角；操作键盘或鼠标，尽量使手腕保持水平姿势，手掌中线与前臂中线应保持在一条直线上。

上半身保持直立，大腿和后背保持直角；

下半身腰部挺直，膝盖自然弯曲呈直角。

（2）保持坐姿的正确和配套的电脑桌椅是分不开的。

选择专用的电脑椅。座椅最好有支持性椅背及扶手，并能调整高度。以维持双脚着地。注意不要交叉双脚，以免影响血液循环。

电脑的摆放高度要适宜。电脑的屏幕中心与操作者胸部在同一水平线上。

眼睛与电脑显示器之间形成轻度向下注视的角度，以使颈部肌肉得到放松。

2．我是一名肩周炎患者，请问在日常生活中有什么注意事项吗?

（1）避免长时间的伏案工作。

若你的工作需要伏案。最好在工作30～45分钟后，起立作5～15分钟的康复运动，舒展腰肢，转动头颈，舒松肩关节。

（2）温热的浴水。

在温热的浴水中慢慢浸泡，可以松弛紧张的肌肉。热烫的水不宜提倡，因可过度刺激肌肉皮肤，会加重痉挛，一般以40℃为宜。

（3）避免肩部受凉。

夏天，居于冷空调的房间，要穿长袖衣服。冬天外出时注意肩部保暖。夜间注意不要把肩部露出，以免着凉。

（4）坚持每天做保健运动。

坚持作一些保健体操、散步、慢跑等体育运动，可以使肌肉中的血流通畅，保持良好的关节柔韧性和良好的功能状态。

3．我的肩部酸痛大约有一个月了，我怀疑自己得了肩周炎，请问肩周炎和其他疾病产生的肩部疼痛怎样区别?

（1）肩周炎疼痛与颈椎病疼痛区分

颈椎病较为普遍且经常被误诊为肩周炎，但是如果把颈部疾病当肩周炎治疗，结果会是毫无疗效的。区分颈椎病和肩周炎关键在于，颈椎病易引起颈部放射性疼痛，除了会有肩痛，还会出现手臂麻木、酸胀，而肩周炎则不会。因此，对疑似与颈椎病有关的肩痛者，最好请放射科医生拍摄颈部X线片，以便明确诊断和对症治疗。

（2）肩周炎疼痛与漏风肩疼痛的区分

有一些年轻女性爱美，穿得很少，肩部感受风寒也会出现疼痛，医学上称之为“漏风肩”，漏风肩与肩周炎的区别在于，漏风肩活动后会加重疼痛，容易治愈且不伴随功能障碍，只要注意保暖、适当用药就可治愈。

（3）识别肩周炎的关键

其实，肩周炎除了肩部疼痛外，还有比较显著的特征：疼痛夜间加重，活动后减轻，肩部活动受限，在治疗1～2年后一般会自愈，愈后往往不复发。

4．我的肩部有时也会酸痛，但到医院检查，并没有发现什么异常情况，请问有没有肩部日常练习的健身操?

常见的伸展运动、扩胸运动和转体运动都能达到缓解肩部酸痛。下面我们再介绍几种实用的健肩方法。

（1）双手压迫法：

◇ 双手前举，手指交叉紧握。

◇ 双手由胸、前肩手心对手心向内用力紧压，前肩肌肉用力。

◇ 双手交叉用力紧压。

（2）双手拉身法：

◇ 双手前举，双手屈臂指交叉拉紧。

◇ 双手由后肩部发力、双手拉紧向外用力。

Tips

以上动作要求

1. 身体直立，将头、颈、背、腰、臀、腿部拉直。两脚尖朝前。
2. 坚持10秒左右，反复数次。

（3）耸肩法：

◇ 自然站立，双手垂于体侧；

◇ 两肩同时向上耸起，越高越好；

◇ 静止片刻，两肩随呼气用力快速下沉。

（4）绕肩法：

◇ 自然站立，从耸肩开始，

◇ 肩部慢速向后、向下做绕环动作。

◇ 反向绕行，即向前、向下。（双肩也可做向前、向后的运行）。

Tips

以上两动作重复30次左右。

“睡”出的落枕，“拿捏”掉

不良睡姿惹得祸

“草堂春睡醒”的你本想舒服得伸个懒腰，但刚一举手，颈后、上背便疼痛难忍，脖子僵硬异常，甚至还会痉挛，摸起来肌肉“条索”涌起。那么，这时你可以确定自己落枕了。

我见到李小姐时，她只能歪着头，脖子一动也不敢动。根据经验和病情，诊断为落枕。询问后，发现她落枕根源在于枕头。李小姐喜欢睡很软的枕头，枕头很低，使得头颈扭伤而致落枕。这也是多数年轻人使用枕头的习惯，以为柔软的枕头睡着舒服，其实这是对健康有害的。

如果夜间睡眠姿势不良，加上枕头过高、过低和过软，很容易导致头颈长时间处于过伸或过屈状态，使得一侧肌肉紧张，颈椎小关节扭错，时间稍长就会发生静力性损伤，引起落枕，这时脖子疼痛、僵硬随之而来。

不可忽视的小毛病

一般情况下，落枕起病快，病程也短，一周内就能痊愈。所以有人认为落枕可以自愈，不当回事儿。疼得受不了，就会随便找个不懂医学的同事、朋友捏揉几下。其实，这种轻视的态度，是万万不可的。

如果经常“落枕”，说明颈椎周围的韧带已松弛，失去了维护颈椎关节稳定性的功能，即：“颈椎失稳”。这时，椎关节已有发生“错位”的可能。继椎关节失稳、错位之后，就会使椎间盘骨质增生加速，最终演化为颈椎病，甚至会导致颈椎间膨出。

而使用错误手法治疗，后果更是不堪设想。在“落枕”期间非专业人员采用“搬颈子”的方法，不仅会使落枕加重，疼痛更甚，还会导致颈椎骨折，高位截瘫甚至死亡。

肩周炎的健身处方

下面介绍二种落枕的防治方法，主要针对症状较轻的落枕患者。

自我按摩

法一：用多指（食、中、无名、小指）按揉颈部20～30次；

捏拿肩筋20～30次；

缓慢地做颈部侧屈及旋转活动20～30次。

Tips

上述手法也可用于颈部扭伤，每日早晚各一次。

法二：顺着肌肉依次点按拿捏；

用双手托两侧下颌关节上提头部。

Tips

以上两种方法使用之前最好先将按摩乳涂抹在自己的颈部患侧，防止揉伤皮肤。

协助按摩

法一：患者坐卧皆可，保持自然呼吸，全身放松。

医者将一掌位于患者颈项做牵引的动作，另一掌置于患者头顶，点压百会穴。

治疗时间为10分钟，一般隔日一次，6～12次为一个疗程。

法二：掌摩颈项：两手掌摩揉颈项四周数次，以有温热为度；

捏揉肌肉：用拇指指腹在患侧颈项及肩背部轻揉2～3分钟，用力要轻柔；

掐按穴位：用拇指指峰掐按风池、肩井、大椎、列缺及落枕穴各10～15次；

弹拨肩井：用对侧食、中指峰弹拨颈肩井8次，用力由轻到重；

捶击肩背：用虚拳轻轻捶击对侧肩背部20～30次；

自摇颈部：缓慢地做颈部侧屈及旋转活动36次；

掌擦颈项：用少许按摩介质如冬青膏或麻油涂于患处，然后用掌沿着肌纤维方向擦动，来回操作，以感到温热为度。

健身问答录

1．我曾患过落枕，不久自愈了，也就没有去深想。最近总是落枕，怎样去预防呢?

（1）一个好枕头。

一个适宜的枕头躺卧时头与躯干保持水平，也就是仰卧时枕高一拳，侧卧时枕高一拳半，大致在10～15厘米左右。这样的高度，既有利于维持颈椎的生理弯曲，又有利于提高睡眠质量。

（2）枕枕头的方式。

枕头要枕在颈部以上10厘米内。

（3）防寒保暖。

（4）钙和维生素。

钙是构成人体骨骼的主要成分，缺钙很可能会引起落枕。而维生素是人体不可或缺的。充足的钙及维生素，能促进全身的血液循环，有利于人体的新陈代谢。

（5）颈部保健运动。

工作中不要长时间使颈部疲劳，久坐伏案工作的人，勿忘颈部保健，最好每隔半小时或四十分钟起身活动一下颈部，防止颈肌慢性劳损。

2．听说落枕多因睡姿错误而引起，请问怎样的睡姿才是正确的？

睡姿并无绝对好坏。除了身患疾病不宜于某种睡姿的人以外，一般人尽可放心地顺其自然去睡，不必刻意追求某种姿势，只要能使身体关节肌肉放松就行。

3．有些疾病是不能随便睡觉的，可以说一些常见病的最佳睡眠方式吗？

对于有些疾病患者来说，睡姿的正确和错误之分，讲究一下睡眠姿势很有必要。下面介绍几种疾病患者睡姿的注意事项。

（1）高血压患者：

最好平仰或侧卧，尤其要注意的是，应该选择一个适合高度的枕头，一般在15厘米左右为好。枕头过低会使脑部血流量增加，过高也会感到不适。

（2）心脏病患者：

心脏功能尚好者可向右侧卧，以减轻对心脏的压迫。若已出现心衰，可半卧位，切忌左侧卧或俯卧。

（3）颈椎病患者：

最好睡硬床，并保持平躺的姿势，枕头千万不要过高。对于患有多种疾病的老年人来说，睡姿最好以侧卧为主。这种姿势可以帮助改变脊椎及双腿的弯曲度，让本来就觉少的老人们睡得更踏实一些。

（4）椎间盘突出患者：

若处于急性期，最好采取侧睡或仰睡姿势，减轻椎间盘压力，患者会较为舒服。

（5）腰背痛患者：

宜侧卧睡，这样可以使肌肉完全松弛，避免肌肉牵拉紧张、刺激或压迫神经，引起或加重腰背痛。

驼背“挺”起来

青少年生命大厦的脊梁

看看下面的数字，你会想到什么？

上海市11所初、高中学生进行抽样问卷调查显示，43%的中学生已经驼背。而另一项对北京市102名在校初一学生随机抽样显示（在学生未知被测的自然状态下），走路探颈、驼背比例为46.1%。

也许在你身边就有许多驼背的青少年，甚至自己的孩子就有些驼背，但是你注意到了吗？

一位十四岁的中学生和他的母亲找到我，询问如何矫正驼背。母亲陈述说，孩子最初驼背时，就拍他的背，当时孩子会条件反射般的伸直背，但没坚持多长时间又会像原来一样缩肩含胸。检查后我发现孩子驼背较轻，也没有脊柱的疾病。他的驼背仅是因为长期姿势不良引起，日常的行为矫正就能够起到很好的效果。

驼背不只是形态丑

正常情况下，人体的脊柱自上而下有颈曲、胸曲、腰曲和骶曲4个生理弯曲,其中颈曲、腰曲凸前方向,胸曲和骶曲凸向后方，从侧面看呈S形。而脊柱向前弯曲度过大，改变原有的生理弯曲就是驼背。

对于青少年来说，驼背不仅影响形体美，还会挤压与脑、脊髓相关的脑神经、脊神经、内脏神经。会造成神经障碍，使记忆力下降，反应迟钝，智商偏低，同时还会产生自卑心理，严重的甚至会引起自闭症等心理疾病。

老年人不可不防

当然，这并不是说，人老了，驼背就无妨大碍。对于老年人来说，驼背的危害更是不可低估。驼背不仅会使老年人变矮，还会使得心跳加速，出现气喘。同时，由此引起一系列的老年性疾病，会加速衰老，导致身体恶性循环。

而我们从许多老年人身上看到的“惭愧姿势”。一方面来源于年轻时错误的脊背习惯，另一方面，则是人进入老年期后，骨质疏松，弯腰过多引起。

所以，强健骨骼，预防驼背也是老年人的健身要务。

驼背的健身处方

严重的驼背可进行医疗矫正，较轻者可以进行一些矫正体操锻炼。年龄越轻，矫正也越容易。防治驼背关键在于强化背部的肌肉，使胸前、背后肌肉处于平衡状态。下面介绍的几个健身处方主要从这方面进行预防和校正。

骆驼挺胸式

1. 跪坐，小腿平放地上，脚底向上。大腿及躯干成一直线；

2. 吸气，双手放在盆骨上方。呼气，慢慢向后弯腰，先把右手放在右脚跟上，手指向后，再把左手依同法放在左脚跟上；

3. 挺胸朝天，头部放松，保持呼吸自然。保持姿势约15～30秒。完毕后，慢慢恢复原来姿势。

Tips

1. 头部放松，颈项不要过分向后伸展；
2. 盆骨和大腿与地面保持垂直。

蝗虫挺身式

1. 俯卧在地上，手心向下，脸向下，双手放身旁两侧，双脚并拢及向后伸展；

2. 呼气，头、胸部、双手及双脚同时慢慢向上提起，四肢尽量伸展。保持呼吸自然，保持姿势约15秒，完成后恢复原来姿势，重复做2～3次。

Tips

利用腰背肌肉将四肢及上身尽量向上抬高，只盆骨和腹部支撑身体。

反手婴孩式

1. 跪坐，腰背挺直，双手放身旁两侧，视线向前。吸气，双手手指互扣，放在臀部后方；

2. 呼气，身体向前弯腰，腹部贴紧大腿，直至额头放在地上。保持呼吸自然，保持姿势约15秒，完成后返回步骤1休息，重复做2～3次。

Tips

保持手肘伸直，肩胛骨内收，注意力放在上背。

背后扣手式

1. 山式站立，双腿并拢。吸气，右手弯屈置于背后胸椎位置，掌心向后，手背贴紧脊椎。(如无法将手掌放近胸椎，可借助右手将左手手肘拉近背部中央)；

2. 提高右手并弯屈手肘，互相扣紧左右手指，右手贴着头颅后方，手肘向上。保持呼吸自然，保持姿势约20秒，完成后依样再做另一边，每边重复做2次。

Tips

视线向前，头与地面保持平衡。上手尽量把下手向上拉。

仰卧扩胸式

1. 平躺在地板上（可在身下铺瑜伽垫或小毛毯）；
2. 双臂向两侧打开，身体呈“T”字型；
3. 大小臂弯曲成90度角，整个手臂贴在地板上，感到胸部肌肉被拉紧。

Tips

1. 保持这个姿势就可以有效牵拉胸部和肩部肌肉，做动作时要放松，且呼吸缓慢；

2. 每次保持15～30秒，放松一会儿再重复，共练习5～6次。

椅上转身式

1. 坐在椅子上，双脚交叉，手一前一后；
2. 身子缓缓向左转，达到极限；
3. 回至正面后缓缓向右。

椅上后仰式

1. 双手于臀后抓住椅面两侧，挺胸；
2. 向后开肩，头尽量后仰；
3. 坚持2～3秒钟，放松。做5次。

Tips

1. 驼背矫正操的练习随时都可以进行，每日最好多做几次，每次做1～2节；

2. 但练习时用力不要过猛，以免损伤脊柱。

健身问答录

1. 我的孩子只有七岁，这个阶段要预防驼背吗?

从6岁到12岁大多孩子都很容易引发驼背，这个时期注意可以有效地防止驼背，到了青春期后，形成驼背的孩子纠正就有些困难了。当家长发现孩子有以下状况时，就要注意了：

（1）轻微驼背,坐立不安；

（2）注意力不集中,多动；

（3）食欲不振。

这时，说明孩子脊椎可能有问题了，要及时加以矫正、治疗。防止孩子弯腰驼背，影响心肺功能和身体其他部位的正常发育。

2. 许多处于青春期的孩子都有些驼背，我的女儿也是其一，为什么处于青春期的孩子会大批的驼背?

正处于身体发育阶段的青少年，骨骼及肌肉均在发育，脊柱的生理弯曲也尚未定型，故属于脊柱的“可塑期”。驼背孩子主要有以下几个原因：

（1）功课较为繁重，写作业和看书时间往往过长，有的青少年还过度迷恋电脑。

（2）青少年体育锻炼少，肌肉不足。在习惯性低头、窝胸，韧带紧缩的情况下，后背的肌肉和韧带逐渐松弛，日久脊柱韧带前紧后松，最终“曲线”变形，驼背产生。

（3）有些女同学由于乳房发育而害羞，于是伸颈含胸；有的学生因为个子高，伸脖、低颈，这都会引起驼背。

（4）书包过重和双肩书包形式也会导致驼背。胸外科专家认为，中学生如长期用一种不正常的姿势来克服所背负的重量，极易引发背部弯曲。

所以，保持正确的坐姿、站姿和心理状态，对于防治青少年驼背十分必要。

3．我的父亲有五十多岁了，原来不驼背，最近几年才严重起来，请问老年人驼背日常有什么注意事项?

人的身体发育成熟到一定时期后，就逐渐走向衰老。脊柱椎体间的椎间盘髓核于20岁以后，纤维环于30岁以后，相继发生退变。所以老年人要注意防治驼背，在日常中要注意以下几个方面：

（1）保持良好的身体姿势；

（2）坚持体育锻炼，如健身操、跳舞、打太极拳等，可保持椎间盘、腰背肌肉的生理功能；

（3）经常晒太阳，注意营养；

（4）积极治疗脊关节病，可有效控制驼背发生。

“坐”掉坐骨神经痛

年轻女性的“办公室病”

对于年轻的白领来说，坐骨神经痛已不是新鲜的名词，而是流行的“办公室病”。现代都市女性，尤其是从事秘书、会计、打字员等文案工作者都与它“有缘相会”。

有一位年轻的来访者，交谈中得知她在一家外资会计师事务所工作，每天工作12小时以上。最近她的屁股突然会痛上一阵，尤其是晚上，会痛得彻夜难眠。终于撑不住了，才来到医院检查。详细询问后发现，她的一半时间都在电脑前度过，并且公司规定女职员上班必须穿正规的套装和高跟鞋。而现在她的问题绝非仅仅是“屁股痛”，实际上已经是坐骨神经痛。

类似这样的都市女白领很多。久坐、坐姿不正确，再加上长期穿高跟鞋，使得坐骨神经痛在此类人群中发病率很高，但是因为工作和意识的原因，自觉到医院就诊的人却不足1/5。

中老年男子也要注意

也许你正为自己是男士而舒一口气，现在不必了。中老年男子的坐骨神经痛发病的几率也不小，以单侧居多。

如果出现以下症状就要好好关心自己一下：一侧下腰部疼痛，向臀部、下肢一直放射到踝关节、足底、足背；很多人还伴有麻木感；在持续性疼痛的基础上有一阵阵加剧的烧灼样或者针刺样疼痛；用力咳嗽、解大小便时，症状

常常加重；痛感外还常有小腿肌肉无力，感觉迟钝等表现；夜间疼痛尤甚。但是只有腰痛或者仅有腰痛和大腿痛，就不一定是坐骨神经痛。

坐骨神经痛的诱因

坐骨神经痛，来得很快，它可由多种疾病引起，如腰椎管狭窄、腰椎滑脱、骨盆或腰椎管肿瘤等。不过最常见的原因是腰椎间盘突出症，长期久坐容易导致腰椎间盘突出，一旦压迫到坐骨神经就会发生疼痛现象。因此，久坐的人应注意保护腰部，定时活动。

坐骨神经痛健身处方

适当的运动可以改善坐骨神经本身的血液循环，减轻其肿胀，另一方面，运动也可以牵引坐骨神经，使其挛缩逐渐展开，达到康复治疗的目的。

坐位体操

1. 正坐在床沿或椅边，足跟着地，足尖翘起，两手平放在大腿上；
2. 逐步向前弯腰，两手也同时推向足部；

Tips

初练时，两手或许只能推到小腿上，练久以后，能抵达足背和足尖。

卧位体操

1. 仰卧、屈腿，轮流伸直两腿，接着向上轮流举腿；
2. 一般健侧下肢一下子能直举到与床面成90度角，患侧下肢开始多半仅能举与床面成40度角左右，以后可逐步增加此腿高举的角度。

站立体操

1. 两手叉腰直立，先轮流举腿向前抬起；
2. 尽量分开两腿站立，轮流弯曲左右膝部，使身体呈弓形下蹲，这样另一侧未弯曲的下肢便受到一股伸直的牵拉力作用。

Tips

1. 以上为一套动作，有条件完整做下来效果较好。
2. 每天进行2次，可安排在早晚各1次，每个动作可重复20遍左右。

3. 经过几个月后，不但坐骨神经痛的症状会销声匿迹，两腿的灵活性也会大有好转。

办公室中的健身处方

1. 端坐在椅子上，以舒适为标准；
2. 抬右膝靠近胸腔，顺势将右脚踝放于左大腿上；
3. 臀部前倾，直到感受到臀部的深层肌肉被拉伸为止；
4. 做深呼吸，保持姿势30秒。换左腿交替练习。

Tips

1. 拉伸强度应以身体能承受为宜,避免过度拉伸引起疼痛或不适。
2. 刚开始练习时，肌肉比较紧绷，因此动作要缓慢。
3. 练习时保持深呼吸，放松双肩、喉部及下颌，想象压力与紧张感随每次吐气缓缓流出你的身体。

屈腿挺腰运动

1. 仰卧，屈膝，两手握拳、屈肘置于体侧；
2. 身体抬起，尽量挺直；
3. 还原，重复10～20次。

仰卧起坐运动

1. 仰卧，两腿自然伸直，两臂置于体侧；
2. 两臂上举，吸气，上体起坐，两手尽量向脚靠拢，呼气；
3. 还原，重复8～16次。

Tips

最后两套运动适合中老年由于腰间盘突出而导致坐骨神经痛的患者。

健身问答录

1. 我有坐骨神经痛，请问在日常生活中怎样进行锻炼?

有坐骨神经痛的病人常常因为害怕疼痛而减少活动，这样做并不利于疾病的治疗。患者应遵循“力所能及，适量运动”的原则进行锻炼，尤其是患侧

下肢的锻炼更为必要。慢走、慢跑、球类等运动都可以进行。

2．我是一名坐骨神经痛的患者，请问在日常生活中有什么注意事项?

坐骨神经痛的患者如果没有很好的注意日常生活，对康复十分不利，一般情况要注意以下细节：

（1）硬板床休息，尤其急性期一定要睡硬板床。

（2）急性疼痛期，不要拾起超过10磅（1磅=0.9072市斤）的重物；不要用腿、臂和背部用力上举重物；不要拉重物。

（3）患病时，咳嗽、打喷嚏不要用力过大，否则会牵动神经，加重疼痛。腰腿疼痛时，可在腰、腿上拔火罐或者用热砂袋、热水袋作热敷。

（4）运动后注意保护腰部和患肢，内衣汗湿后及时换洗。出汗不宜立即洗澡，待落汗后再洗，以防受凉、受风。

（5）注意保暖与休息，改善居室条件，保持环境通风与干燥。

（6）继发性坐骨神经痛应针对病因治疗。

3．半年前运动时我有过一次腰部扭伤，后来就有了坐骨神经痛，请问这两者有什么联系吗?

在日常生活中，总会有一些小伤小碰，一不留心，这些外伤可能都会为椎间盘钻下空子，从而压迫坐骨神经。当然患者的疏忽也是一大原因。

有些外伤疼痛时间很短，而当疼痛缓解后患者以为不痛就好了。但实际上，这时人体的腰背肌肉可能都已经受到了损伤，椎体的保护功能被破坏，椎体开始受力不均，久而久之椎间盘就会慢慢地突出来。

抬腿“踢”掉腰间盘突出

男性青壮年注意腰椎病

年轻是托词吗？20岁到40岁之间的男性大多自认为年富力强，根本不重视自己身体的“小病小灾”，也不把腰部不适放在眼里。其实不然，这一阶段的男性劳动强度大,腰部活动范围较大,腰椎劳损退变重，腰部疾病的发生率很高。

来访者于先生是一名部门经理，平时站的少，坐的多。他描述自己的腰间盘突出源于一个捡笔动作：他俯身歪头去捡掉到办公桌底下的笔,一阵剧烈的腰痛后，就无法再站起来了。后来到医院检查，医生诊断为腰间盘突出。

其实许多人像于先生一样，腰部已经在不知不觉中发生了病变，而自己

却从不知晓，一个简单的动作就成了诱导因素。

体型不当“突出”明显

除了上面提到的疏忽外，人体的肥胖和瘦弱也与“突出”有缘。腹部过于肥胖的人,除了本身脂肪组织较多、肌肉组织较少之外,腹部重量的增加也会使腰部负荷增大,从而增加腰椎间盘突出症的发生率。而身体过于瘦弱的人则因为肌肉组织太少,力量较弱,也易导致腰椎间盘突出。

值得注意的是，女性产前、产后及更年期是腰椎间盘突出的危险期，长期穿高跟鞋的女性“突出”更胜一筹。

腰椎间盘突出症的“低”、“白”趋势

现在腰椎间盘突出症的患者有低龄化和白领化的趋势。办公室人员、学生、司机以及长期从事电脑工作的人都是腰间盘突出症的多发人群。这根源于此类人经常坐姿工作。据专家测定,坐姿时人的腰间盘所承受的压力大于站立姿势。所以坐时间长了，站立一下动动手脚，是很好的预防此病的方式。

腰椎间盘突出的健身处方

腰椎间盘突出症患者急性期以卧床休息为主，但发病3～5天后，如果疼痛已经不剧烈，就可以进行健身治疗。正确有效的方法可以加速康复，减小病程，但是注意持之以恒。下面介绍几种健身处方。

屈膝抬腿法

1. 平卧，两臂伸直放于身体两侧。
2. 双腿伸直并拢，抬左腿，屈膝，大腿向胸前靠拢；
3. 换右腿同法操作。

抬腿呼吸法

1. 平卧，双腿并拢，两臂向两侧展开，放松吸气；
2. 上身抬起，双手抱左膝，右腿抬起，呼气；
3. 换右腿同法操作。

后背倒退走

1. 站立；
2. 前臂背于身后,两手相握,目视前方；
3. 左右腿交替抬起,向后退行。一般退行50～100步。可根据自身情况而定。

Tips

注意选择平坦的地面。这种锻炼有利于改善腰背肌状态,恢复腰椎生理弓和腰部小关节滑动,可帮助解除小关节粘连。

反复搓腰法

1. 将双手分别放于同侧腰大肌处,由上向下,再自下而上反复搓。
2. 进行10～15次,以双侧腰部发热为度。

腰部叩击疗法

1. 坐姿，身体微向后仰；
2. 用手背或空拳拍打腰眼穴，每次拍打30次，间隔5秒；
3. 腰部发热为止。

曲踝

1.平躺，双腿伸直，两臂屈肘握拳放在身体两侧；
2.脚尖用力回钩；
3.放松还原。

翻身转动法

1. 仰卧；
2. 从健侧翻身转动于俯卧位,再从患侧向健侧翻身转动于仰卧位；
3. 反复5～10次。

抬臀挺腹运动

1. 仰卧，两臂自然放于体侧；
2. 双膝尽量弯曲，腹部、臀部高高抬起，悬空保持5～10妙，然后轻轻放下；
3. 休息5～10秒，如此反复做10次。

Tips

这项运动，一方面能够加强腰背肌的锻炼,另一方面利于椎体关节回复解剖功能位。

健身问答录

1．我是一名文员，平时操作电脑时间很长，总会出现腰酸背痛的现象，

请问在日常生活中怎样预防腰间盘突出?

（1）规律性生活。

不要随便打破自身的生物钟，同时避免腰背受凉。

（2）加强锻炼，强身健体。

一些如广播操、健美操、打太极拳等各种体育活动均可进行，增加腰背肌肉负担的锻练方式最好避免。

（3）不要长时间保持一个姿势进行学习、劳动。

疲惫时按摩腰腿部,或做做体操,缓解腰部肌肉的紧张。注意平时的站姿、坐姿、劳动的姿势和睡姿，预防腰间盘突出。下面是常用姿势的正确方式。

站姿：髋、膝关节微屈，以15度左右为宜，自然收腹，双侧臀部肌肉向内收缩，使骨盆前倾，腰椎变直。

坐姿：（参看“轻松‘摇’掉肩周炎”一节）。

弯腰：下腰部伸直，两足分开与肩平行，使重心落在髋关节和双足上。

（4）正确使用腰部力量。

弯腰搬重物时应先伸腰部，然后屈髋下蹲，再用力伸直髋、膝关节，挺腰将重物搬起；集体抬动重物时，要挺胸直腰，先屈髋下蹲，然后同时托起重物。

2．我是一名腰间盘突出患者，有时病情很严重只能卧床休息，请问在卧床期间有什么注意事项?

（1）严重时,患者最好卧床休息,睡硬板床,褥子薄厚、软硬适度,床略低,达到患者刚坐起时,双脚就可着地。

（2）仰卧时,髋、膝关节应保持一定的屈曲位。这样既能解除下肢肌肉紧张,又可使患者能长期耐受,从而有利于康复。

（3）注意夜间防寒保暖。

（4）鼓励患者下床大、小便。上厕所时,可用拐杖或他人搀扶,以减轻椎间盘所承受的压力。大便时,最好用坐式便盆或支持物以避免过度下蹲。

（5）适量运动。如简单易行的是“膝胸”运动,即屈曲双腿膝关节抵于胸部。动作要轻柔、有节奏感,不可用力过猛。

3．我时常有下肢疼痛，不知道是否由腰椎间盘突出引起的，请问应如何区分由此病引起的下肢疼痛?

腰椎间盘突出症所引起的下肢痛,常常沿着神经根的分布区放射。一个很明

显的特点就是：病人能用手指很确切地指出疼痛的具体部位,不象其它腿疼那样,后者往往不能指出疼痛的明确部位。此外,腰椎间盘突出症多为单侧下肢痛。

4．腰椎间盘突出往往病情发作时，已经潜藏了很久，耽误了治疗的时间，请问有没有简单的自查方法，以便及时治疗?

（1）急性扭伤后,是否跛行。如走路时一手扶腰或患侧,下肢怕负重,而呈一跳一跳的步态,或是喜欢身体前倾，而臀部凸向一侧的姿态。

（2）轻轻咳嗽一声或数声,腰疼痛是否加重。

（3）仰卧位休息后,疼痛仍不能缓解，尝试左侧卧位、弯腰屈髋、屈膝时疼痛症状能否缓解。

（4）仰卧位,用手轻轻触后腰部、腰椎正中及两侧,检查是否有明显的压痛。

（5）仰卧位,然后坐起,观察患者下肢是否可因疼痛而使膝关节屈曲。

（6）仰卧位,患侧膝关节伸直,并将患肢抬高,观察是否因疼痛而使其高度受到限制。

上面介绍的六种方法,如有几项符合就视为有患腰椎间盘突出的可能,需立即进行诊断治疗。

6 倒着“走”掉腰肌劳损

越来越年轻的疾病

20年前，腰肌劳损是四五十岁的搬运工人或在田间劳作的农民的疾病，而现在三十来岁的公司白领，也坐出了这种病。腰肌劳损也就具有了高发性和年轻化的特点。

两位腰肌劳损的患者同时找到我。一位是53岁的老人，年轻时当过搬运工因为姿势不当伤过腰；一位是28岁的年轻人，现在是一家外企的行政人员。前者，不但平时不能干重体力活儿，而且还时常腰痛，弯腰和下蹲时再站起来都非常困难。后者，刚坐下一两个小时，腰就又酸又痛，非得捶打才会好转。

久坐须防腰肌劳损

询问后得知，前者在伤到腰部后没有注意调养，慢慢就转化为慢性腰肌劳损。而对于后者，许多人就不大明白了，为什么坐着也会引起腰肌劳损?

腰肌劳损是一种慢性的腰部软组织疼痛的总称，也有学者将其称为功能性腰痛。坐着不动是腰肌的最大“杀手”！因为坐位时腰部肌肉不能放松，反而

处于一定的紧张状态，久而久之，就出现了腰部酸胀和不适，引起腰肌劳损。腰肌劳损还有其他原因如：脊柱的先天性异常、年龄和局部受到风寒侵袭等。

忽视酿苦果

腰肌劳损主要以腰部酸、胀、痛为主，可局限于一个部位，也可散布整个背部。疼痛不至于影响工作、学习和日常生活，而稍事休息和轻微活动则可减轻或缓解，但是这并不代表，不去治疗也无妨大碍。因为在严重的情况下，腰肌劳损会引起不可逆的肌功能衰竭性截瘫。

腰肌劳损健身处方

要防治腰肌劳损，除应保持良好的姿势、矫正各种畸形、劳动中注意体位及注意劳逸结合外，正确的加强体育锻炼和自我按摩也是一种行之有效的方法。

倒着走

1. 选择人少地平的地面，两眼平视，双手叉腰、拇指向后按住肾俞穴，其余四指向前；
2. 走路膝盖不要弯曲，步子匀称而缓慢；
3. 向后迈腿，脚尖先落地，然后再移动身体重心；
4. 身体重心落在地面那只脚后，换另一只脚离地。

Tips

1. 每天走2～3次，每次20分钟，大约100～200步。
2. 双手不要背在身后，或是交叉放于胸前。

Tips

1. 此种走法，长期坚持，不仅有助于防治腰肌劳损，还能提高脊椎关节和四肢的功能，校正老年人姿势性驼背。
2. 经常参加太极拳、五禽戏、健身操的锻炼，这些传统的健身方法对预防腰肌劳损都很有益处。

摩腰肌

用双手食、中、无名指指面附着于腰椎两侧肌肤上，以腕关节连同前臂作环形的有节律的按摩。

Tips

用劲自然，动作缓和协调，每分钟120次左右，做2分钟。

理腰筋

双手叉腰，拇指在后，指面紧压在腰部肌腹上，并沿肌腹行走的方向，用深度均衡而持续的压力，自上而下，缓缓移动，顺筋而理。

Tips

反复20次。此法能使筋肉理顺而舒展。

转胯运腰

站立姿势，双手叉腰，拇指在前，其余四指在后，中指按在腰眼部，吸气时，将胯由左向右摆动，呼气时，由右向左摆动。一呼一吸为一次，可连续做8～32次。

旋腰转背

取站立姿势，两手上举至头两侧与肩同宽，拇指尖与眉同高，手心相对。吸气时，上体由左向右扭转，头也随着向后扭转，呼气时，由右向左扭动，一呼一吸为一次，可连续做8～32次。

团摩脐四周

将一手掌心放在肚脐上两寸处，另一手掌面重叠在掌背上，然后适当用力沿脐四周作环形按摩30～50圈。

揉掐腿肚

将左脚放在右大腿上，双手拇指放在腿肚，其余四指附着于对侧，并从上至下揉掐腿肚30～50遍。换右脚同法进行。

搓擦足心

用左手掌心放在右脚足心，作前后搓擦动作30～50次，换右手同法进行，以足心发热为佳。

Tips

以上动作可选取其中几种坚持去做，早晚练习，就可以起到补益肝肾、疏利筋骨、通络止痛的作用，并能增强机体免疫功能，对腰肌劳损有良好的防治效果。

健身问答录

1．我是一名弯腰工作者，最近有些腰部酸痛，请问在日常生活中如何预防腰肌劳损?

只要适当预防，腰肌劳损是完全可以避免的：

（1）使用正确的搬东西方式。

（2）一旦腰扭伤，必须休息，以防脊柱不断活动干扰损伤软组织的修复。

（3）在日常生活和工作中必须保持良好的姿势，长期坐位的职业者必须保持正确的坐姿，睡觉时也应保持脊柱的适度弯曲。

（5）平时工作中注意自我调节，避免长期固定一个姿势。

（6）加强体育锻炼，有目的的锻炼腰背肌肉。游泳、放风筝和打球对预防腰肌劳损都有好处。

2．我最近总是腰痛，到医院检查后，确诊为腰肌劳损，请问在生活中怎样进行此病的护理?

腰肌劳损是一种慢性积累性的病变，这种腰痛时轻时重，及时进行护理有助于恢复，缩短病程。

（1）在体力劳动时要量力而行，不可蛮干逞能，且姿势要正确。

（2）伏案工作者最好用靠背椅使腰肌放松。

（3）如弯腰工作，应改变单一的姿势。

（4）夜间最好睡硬板床，适当节制性生活。

（5）可以根据仰卧时腰下悬空的高度，做一个垫枕，睡觉时垫上，可治腰肌劳损。

3．我最近经常感到腰部肌肉酸痛，休息后好转，劳累后加重。我去诊所看病，有人说是劳累性腰痛，有人则说是腰肌劳损。请问二者怎么识别呢?

劳累性腰痛，经常发生在平时缺少运动锻炼人身上，在进行大量活动后，会产生广泛性腰部酸痛，有明显压痛感。这时，洗一个热水澡，经过充分休息，一般1～2天就可以缓解，一般不用药。个别腰痛显著休息也不好转的，可服上1～2片止痛片止痛。

腰肌劳损则与之有很大区别，大多因急性腰扭伤后治疗不当、长期从事弯腰劳动和长久坐姿不当所致。起病隐匿，进展缓慢，症状消退也慢。劳累时

加重，休息时缓解，再次活动量增大时腰痛又加重，没有显著压痛点。而且它需要认真治疗。

两者最大的区别点在于：劳累性腰痛有显著压痛点，捶击时加重，而腰肌劳损捶击腰部非但不加重疼痛，反而可使腰部感到舒服。

4．我经常坐着工作，这种姿势有诱发腰肌劳损的可能，请问在坐着办公、学习和玩耍时需要注意哪些方面?

（1）坐着办公或学习时尽量挺直腰板，避免弯腰时间过长而引起或加重腰部肌肉紧张度，增加腰痛机会。

（2）定时活动。一般在30～45分钟左右就要起来活动5～10分钟。伸伸腰，捶捶背，这样能很好的缓解腰部肌肉的疲劳和紧张。

（3）业余时间多参加适宜的运动锻炼，增强体质，增强腰部力量和稳定性。在劳动或运动时注意不可用力过大，姿势转换不可过猛，防止突然用力伤及腰部肌肉而引起急性腰痛。

二宗罪：病从口入

中国人提倡“饮食有节”，“节”字，其一指节制饮食，不偏食、不多食；其二指饮食要定时定量。而饮食“失节”，疾病自然也就前来做客：肥胖、高血压、糖尿病……而运动健身对于饮食而引起的疾病有很大的治疗和预防作用，当然不同的疾病自然也就有不同的健身方式。

冷静按摩，剔除高血压

这个杀手不是一般的“冷”

步入中年的你有多久没有量自己的血压了？以为自己年轻时身体很好就无所谓吗？这可大错特错了，当你大吃大喝的时候，当你闲适吸烟的时候，当你加班熬夜的时候……高血压就会悄悄的来到你的身上。

调查显示，我国有1.6亿高血压患者，但其中的1.1亿患者并不知道自己已患高血压。而且高血压患者每年还新增300万人以上。在国外，高血压被成为“No.1 Killer”（第一杀手），因为高血压是心血管疾病的主要危险诱因之一，它会导致心脑肾等重要器官严重病变，如中风、心肌梗死、肾功能衰竭等。

庞大的危险人群

曾经遇到这样一位高血压患者，她自我描述道：我年轻的时候较瘦，到中年后由于工作需要常应酬喝酒，工作压力大又开始吸烟，渐渐的身体开始发胖，1.50米的身高，体重竟有60公斤，体态臃肿、活动也极为不变，并患上高血压……

虽然高血压病人很多，但是并不是所有的人都知道如何治疗高血压，在高血压患者中约75%进行不正规的降压治疗，而94%的高血压患者的血压未控制到目标水平（即血压仍大于140/90mmHg）。可以说约有1.5亿高血压患者的血压水平处于高血压状态，这就成为脑卒中的巨大后备军。

从“盐”做起

引发高血压的原因很多，如基因遗传、长期食用生猛海鲜、无节制吸烟饮酒、长期精神紧张，另外，过量食用食盐也是不容忽视的原因。世界卫生组织（WHO）建议高血压患者食盐的摄入应少于6克。目前，我国每人每天的摄入食盐量为16～20克，严重超标。摄入过多盐无法排出后，就会导致体内钠过

多，进而引起血管平滑肌收缩，血管变窄，久而久之就会引起血压升高。所以对于中国人来说，无论是否患有高血压都应减少食盐的食用。

高血压健身处方

目前高血压患者大多服用降压药来缓解高血压症状。虽然药物控制高血压可以将血压控制得比较平稳，但是“治标不治本”，而进行适量的健身运动不仅会起到降压的作用，也是根治高血压的有效方法之一。

下面介绍几种健身处方，体验一下这剂运动的“降压药”。

散步

高血压病人散步可以在早晨、傍晚或是睡前。中等步速，每日1～2次，每次30～60分钟。

慢跑

慢跑适于年龄不大，心肺功能较好的早期高血压患者，跑步时，要有节奏，用鼻呼吸。一呼一吸2～3步，距离可由100～200开始，不要超过2000～3000米。

静坐

端坐靠背椅上，双膝呈直角弯曲，双手自然下垂，闭目宁神，万事勿想，约2分钟。

运膏盲

双手微抬起，随两侧肩关节按前上后下的顺序，做连续的环转活动，速度在每分钟25次左右，做2分钟。

摩腹

双手掌相叠，在腹部慢慢摩动，约3分钟。

揉太阳

双手指按住太阳穴，揉捻2分钟。

按摩大拇指

1. 用一只手的大拇指和食指夹住另一只手指的大拇指；

2. 由指甲边缘向指甲根部缓慢的转动揉搓过去，吸气时放松，呼气时按压；

3. 用力适度，每天早起、午间、就寝时间前做3次。

按摩涌泉穴

1. 坐位，两手拇指指腹自涌泉穴推至足跟；

2. 局部热感后停止操作，每日1～2次。

Tips

涌泉穴位于足前部凹陷处，第2、3趾趾缝与足跟连线的前1/3处。

分推前额

把双手大鱼际(拇指根部)置于前额中央，紧贴皮肤，慢慢向两边推去，至太阳穴止，反复操作，约2分钟。

散侧头

两手微屈，用并拢的四指沿鬓角散至风池穴，轻快为宜，约2分钟。

抹桥弓

用一手拇指自上而下推抹一侧桥弓穴约1分钟，再换另一手抹另一侧桥弓，约1分钟。

Tips

1. 桥弓穴位于颈部翳风(耳垂后下缘的凹陷)至缺盆(锁骨上窝中央)的连线。

2. 切忌两侧同时进行，其次是按摩手法要尽量柔和、均匀。

3. 若用力过猛，按摩穴位不当，易使血压下降过度，导致脑缺血。

健身问答录

1．我母亲有轻度的高血压症，请问在日常生活中如何护理?

（1）定期测量

定期测量可以早期发现高血压的症状，又可以了解治疗的效果。有高血压家族史的人，不仅老人要进行测量，孩子也不能掉以轻心。对于没有家族史的人，40岁之后最好也定期测量，一般为每年测一两次血压。

（2）生活规律

高血压病人学习饮食工作都要有规律。定时进餐和排便。少说话，因为说话太多伤气，会使血压升高。

（3）心智平和

摒除杂念，保持安静，对高血压病人能起到很大的辅助治疗的作用。适当听听轻缓温柔的音乐，可以看白色蓝色和绿色，这些颜色有助于降压，而红色则相反。

（4）防止便秘

对于高血压病人来说，如厕努力大便会引起血管破裂而发生意外，所以，当发生便秘时要适当的服用泻药。

（5）适当锻炼

适度适量的锻炼如散步、体操、太极拳等有氧运动有助于扩展血管降低血压。另外，对于患有高血压、动脉硬化等心血管疾病的人来说，饭后不宜立即“百步走”。

2．我最近刚查出自己患有高血压，很是苦恼，请问高血压在治疗上有哪些方面值需要注意?

有不少病人对高血压治疗有不正确的认识，所以影响治疗效果。总结起来有以下几个方面：

（1）以自我感觉来估计血压的高低。

（2）盲目治疗。有的患者长时间自我服药治疗。其实不同的病人需根据其病程、年龄、个体差异、脏器功能等情况，在医生指导下治疗。

（3）血压一正常，立即停药。这种不正确的服药方法，导致了血压出现升高——降低——升高的不稳定情况。

（4）用药不规则，认为服不服降压药没有多大差别。有些病人不坚持服药，有时服，有时又不服，造成心、脑、肾等重要脏器长期受损。

3．我的母亲有高血压，平时她不大注意饮食，以至于血压一再升高，请问在饮食上高血压患者有哪些注意事项?

（1）少吃食盐。

（2）戒烟戒酒。吸烟会干扰高血压的药物治疗，长期饮酒会引起高血压，同时，咖啡和浓茶等应尽量避免饮用。

（3）适量增加含钾食物的摄入。如水果、蔬菜和瘦肉等食品。它们能扩张血管，有利血管变得柔软，降低交感神经的活性，使血压降低，血液运转正常。

（4）补充含钙、镁元素的食物。含镁高的食物有豆制品、牛奶、蚌壳、

贝类等食物。富含钙质的食物较多，如海带、芝麻酱、山楂、虾皮、绿叶蔬菜、雪里红、榨菜、鱼类、排骨和猪爪等。

（5）要适当增加含维生素、矿物质和不饱和脂肪酸的食物摄入。要减少动物脂肪的摄入，少吃含糖类食物。

4．目前，我血压很正常，但是在高血压发病率很高的时代，不能不考虑自己以后会不会出现高血压的状况，请问除测量血压之外，还有其他鉴别血压是否正常的手段吗?

高血压病的，常见症状有以下几点，可根据自我情况进行判别，以便到医院及时检查。

（1）头晕

头晕为高血压最多见的症状。有些是一时性的，常在突然下蹲或起立时出现；有些是持续性的。

（2）头痛

高血压头痛，多为持续性钝痛或搏动性胀痛，甚至有炸裂样剧痛。常在早晨睡醒时发生、起床活动及饭后逐渐减轻。疼痛部位多在额部两旁的太阳穴和后脑勺。有些人表现为颈部僵硬感。

（3）烦躁、心悸、失眠

高血压患者性情多较急躁，遇事敏感，易激动，并且经常心悸、失眠。失眠多为入睡困难或早醒、睡眠不实、噩梦纷纭、易惊醒。

（4）其他症状

眼花、耳鸣、手麻、腰酸、腿软、鼻出血也是高血压的常见症状。另外，高血压患者还会出现天旋地转、口角歪斜、心悸、胸闷、气短、夜尿增多等心脏、脑部和肾脏等脏器损害的表现。

值得注意的是，高血压也可以完全没有症状。所以很多患者并不知道自己患有高血压。有些高血压病人是因为出现了并发症，如中风、心肌梗死、肾功能衰竭后才不得不就医的。

8 健肌“降”血脂

瘦人也会得高血脂症

单位体检中，一向高高瘦瘦的林先生被检查出血脂增高，而被称为“肥

佬”的同事却平安没事，这让大家大吃一惊。愁眉苦脸的小林，找到我倾诉痛苦，询问原因。

小林属于无症状高血脂。由于高血脂的发病是一个慢性过程，轻度高血脂通常没有任何不舒服的感觉。所以说没有症状不等于血脂不高，定期检查血脂至关重要。当然，高脂血症较重患者会出现头晕目眩、头痛、胸闷、气短、心慌、胸痛、乏力、口角歪斜、肢体麻木等症状，但是若此时开始关注已经有些晚了。

谁要注意高血脂

当然，不只是瘦人要防治高血脂，其他人也需要，下面是主要的高血脂易发群体：

有高血脂症家族史、肥胖、高血压、冠心病、脑中风、糖尿病、肾脏病等疾病者；

中老年人、绝经后妇女、长期高糖饮食者；

习惯于静坐而生活无规律者、情绪易激动者、精神处于紧张状态者。

如何进行血液检查

一般来说，普通人应每2年检查一次血脂；40岁以上的人应每年检查1次血脂；高危人群和高血脂症患者应在医生指导下定期复查。

血脂检查时应在，测定前3天最好吃素食避免高脂肪饮食，在抽血前一天晚8点不能再进食，直至抽血后。血脂检查是血液检查的一部分，对于血液其他检查也很重要，现简单介绍。

血糖检查：在前一天晚8小时内不能再进食，直至抽血后。

餐后两小时血糖检查：可将进餐开始的时间告诉医生，并在两小时后抽血。

糖耐量试验：空腹抽血一次，然后根据医嘱服用含85克葡萄糖粉的糖水，分别服糖水0.5小时、1小时、2小时、3小时各抽血一次。

高血脂健康处方

高血脂健身处方，主要是通过降低过高的血脂水平，预防动脉硬化的发生，增强体力，提高身体的灵敏度，提高心肺功能，预防心血管疾病。

有氧运动

高血脂患者可以进行步行、慢跑、骑车、游泳、登楼梯、爬山、划船、滑雪、舞蹈、体操等运动，也可选择中国传统运动如太极拳剑等。但是在运动之前要进行身体检查，因为有的高血脂伴有其他心血管疾病，需要明细运动是否适合自身状况。

肌力练习操

胸、腹、腰背和股四头肌可进行肌力练习操，也可借助运动器械练习。达到增强肌力和减少脂肪堆积的目的，还能促进血液循环，增加呼吸功能，改善机体的新陈代谢。

背肌练习操

1. 俯卧位，额下垫小软垫。上肢前伸、下肢后伸、掌心着地、脚尖绷直，使身体挺直；

2. 左上肢、右下肢同时挺直抬起，持续数秒钟恢复原位；

3. 两上肢同时挺直抬起，持续数秒钟恢复原位；

4. 左膝跪地、大腿垂直、小腿和脚背着地。右臂直立、手掌撑地。左上肢、右下肢伸直抬起，上身挺直，头向前探，持续数秒钟。左右交换重复；

5. 四肢伸直同时上抬，持续数秒钟。

Tips

1. 每天做1～2次，每次重复动作的次数也逐渐增加。

2. 可以将沙袋环系在手腕和脚腕上练习。

腹肌练习操

1. 仰卧位，屈肘于胸前，双手互抱上臂；

2. 双腿伸直，双脚抬高约10厘米，持续数秒钟；

3. 双膝半屈曲并双脚抬高持续数秒钟；

4. 双腿向斜上方伸直脚根触墙面，坚持数秒钟。

股四头肌练习操

1. 站立位。脚跟离墙约30厘米，上身后背靠墙；

2. 双脚撑地不动，后背下滑使双膝屈曲，持续数秒；

3. 在体能增强后，后背下滑，髋膝屈曲使下肢呈90度，并逐渐增加维持此位置的时间。

胸肌和肩肌练习操

1. 面对墙角站立，两臂与肩平，微屈肘，双手手掌分别撑于两墙面上；

2. 身体前倾，伸展胸和肩的肌肉和韧带，持续15～20秒钟；

3. 重复几次，然后变换两手掌支撑于墙面的高度。重复上述动作练习几次。

摩腹

1. 患者仰卧、坐位或站位均可，每天早、中、晚三次，沿肚脐顺时针方向摩腹5～9分钟，以舒适轻快为度；

2. 坐位或站位，双手拇指与其余四指提、捏小腹部双侧3～5分钟，以疼痛能忍耐为度；

3. 重复动作一次。

健身问答录

1．我是一名高血脂患者，请问在饮食上有什么注意事项？

饮食与高血脂密切相关，下面的事项值得高血脂患者注意：

（1）保持热量均衡分配，饥饱适宜。

（2）主食应以谷类为主，粗细粮搭配，保持碳水化合物提供的热量占食物总热量的55%以上。荞麦、燕麦、红薯和大豆是较好的降脂粗粮，多多食用。

（3）膳食成分中应含有足够的维生素、矿物质、植物纤维及微量元素，食盐摄入量应适当减少。

（4）饮食要以低脂、低胆固醇、适量蛋白质的食物为宜，少食动物内脏及一些含胆固醇高的食物。食用油应持以植物油为主，每人每日用量以25～30克为宜。多吃新鲜绿色蔬菜和水果。

2．我目前没有高血脂检查，请问有没有简单方法进行自我判断呢？

高血脂是导致冠心病、高血压及中风的危险因素，可以从七个方面加以判断。

（1）“犯困”，午后尤甚，经常性头昏脑涨，记忆力及反应力明显减退。早晨起床后感觉头脑不清醒，但晚上大脑清醒。

（2）睑黄疣。眼睑上出现淡黄色的小皮疹，刚开始时为米粒大小，略高出皮肤，严重时布满整个眼睑。这是中老年妇女血脂增高的信号。

（3）经常性腿肚抽筋，有刺痛。这是胆固醇积聚在腿部肌肉中的表现。

（4）短时间内在面部、手部出现较多黑斑(斑块较老年斑略大，颜色较深)。

（5）运动时总会呵气连天，全身无力，两眼发黑，两手出汗。

（6）经常感到胸闷，像缺氧一样。

（7）视物出现一阵阵模糊。这是视神经或视网膜暂时性缺血缺氧所致。主要在于血液变粘稠，流速减慢。

3．我的父亲是一名高血脂患者，平时爱好运动，请问在锻炼时应注意哪些问题?

（1）运动要适合自己身体条件和年龄。

年轻患者可跑步、游泳、打球和做体操等，运动量可大些。老年人，特别是患高血压、冠心病和糖尿病者，最好选择运动量较小的项目，否则，激烈的运动可能诱发心绞痛、急性心肌梗死与中风等，反而得不偿失。

（2）运动项目应能增加生活乐趣，而且多样化。集体参与的项目能增强人际交流，扩大视野，活跃思维，于身心更为有利。

（3）规律持续的运动。只有对运动发生浓厚兴趣才能坚持不懈，才能达到最好的治疗效果。

4．我有高血脂症，睡眠不好，请问有没有什么好方法?

（1）枕头不要过高

头部铺垫过高，颈部肌肉和韧带过度牵拉，会挤压颈部血管阻断血流，造成供血不足，易导致脑梗塞。

（2）不要吃得过饱

饱餐后会招致血流集中在胃肠道，心脑的血流相对减少，易引起脑梗塞、心绞痛、心肌梗塞。

忌服用大剂量安眠药、较强的降压药或血管扩张药。这些药物会减缓血流，使血黏稠度增高，导致缺血性脑中风。

（3）忌酗酒

酗酒后，血浆及尿中儿茶酚胺含量迅速增加，而儿茶酚胺是血压升高的“元凶”，加之高血脂病人易合并动脉粥样硬化和高血压，血压迅速升高，可能导致脑中风和猝死。

（4）忌抽烟

烟毒可使血管痉挛收缩、血压升高，使血小板凝集形成栓塞，引起冠心病心绞痛，甚至心肌梗塞。

走掉“甜蜜”疾病糖尿病

谁引来的“甜蜜”疾病

你营养过剩吗?

流行病学显示，影响2型糖尿病的因素主要是营养过剩。过度的饮食会反复刺激胰岛素β细胞分泌胰岛素，使得胰岛素β细胞长期处于应激状态，最后，导致分泌胰岛素的敏感性减弱。同时糟糕的饮食会带来高糖症，热量过剩会引起肥胖、糖尿病、高血压和心脏病，同时使得机体老化。

你的胆固醇有多高?

你大概不明白为什么问这个问题。那现在你可以知道了：高胆固醇饮食既是糖尿病发病的一个因素，又严重影响糖尿病病情控制。大约有50%的心脏突发病是由胆固醇过高引起的。有害的胆固醇则和心脏局部缺血有必然的联系。当然，也有有益的胆固醇通过吸收和消化，把进入人体有害的胆固醇消灭掉。

一个男性糖尿病患者

我遇到一位糖尿病患者，他痛苦地说自己再也不能吃月饼，不能吃蛋糕，不能吃糖……而那时他只有34岁。三多一少的临床症状加上化验出的血糖高达13.6毫摩尔／升，尿糖4个“+”，宣判了他成为一名糖尿病病人。然而最令他苦恼的是，随着糖尿病而来的，竟是患上了ED（勃起功能障碍）。

据统计，三分之一男性糖尿病者存在促性腺激素分泌不足的机能减退，也就是说三个糖尿病患者中有一个患有ED（勃起功能障碍），可以说糖尿病不仅自己本身是疾病，还会影响身体其他器官，为家人带来伤害。

糖尿病亲近哪些人群

糖尿病不是形单影只的，它的伙伴可不少，看看你在其中吗?

肥胖的人：糖尿病罕见于消瘦人群，而中度肥胖比正常人患糖尿病高4倍，重度肥胖高30倍。

女性：一项在12个国家对6000余名糖尿病患者的调查中显示：2型糖尿病常见于60～74岁的妇女中，糖尿病的危害对于女性更为明显，女性发生与糖尿病

相关的心脏疾患是男性的两倍，肥胖期和更年期的女性是糖尿病的易发阶段。

老年人：糖尿病是老年人的主流疾病，多半此阶段的患者以2型较为突出。

家族性疾病：如果你有家族性糖尿病，你就要小心预防了，无论你是出生的幼儿还是正值旺年的青壮年。

糖尿病健身处方

运动健身可以加强糖和脂肪的代谢，降低肝糖产生，减少脂肪的沉淀。健身处方对2型和1型糖尿病都有预防和治疗作用，在此提供以下几个健身方案。

健身走、游泳和自行车运动

持续适量和规律的中低强度的有氧运动，对糖尿病人来说非常有好处，建议每周进行3～5次。

慢跑

慢跑被称为温和的心脑血管体操。动汗为贵，跑动起来出汗才有意义。因为糖尿病人体质偏酸性，动汗可使体内环境偏碱性，从而降低炎症的发生，对伤口的愈合、皮肤的修整都会起到很好的作用。

1. 跑步的运动量

开始练习跑步的体弱者可以进行短距离慢跑，从50米开始，逐渐增至100米、150米、200米。速度一般为30秒／100米～40秒／100米。

2. 跑步次数

短距离慢跑和跑行练习可每天1次或隔天1次；年龄稍大的可每隔2～3天跑1次，每次20～30分钟。

3. 跑步呼吸及姿态

跑的脚步最好能配合自己的呼吸，可向前跑两三步吸气，再跑两三步后呼气。跑步时，两臂以前后并稍向外摆动比较舒适，上半身稍向前倾，尽量放松全身肌肉，一般以脚尖着地为好。

慢速长跑

是一种典型的健身跑，距离从1000米开始。适应后，每周或每2周增加1000米，一般可增至3000～6000米，速度可掌握在6～8分钟跑1000米。

跑走相间

跑30秒，步行60秒，以减轻心脏负担，这样反复跑行20～30次，总时间30～45分钟。这种跑行锻炼适用于心肺功能较差者。

Tips

1. 掌握跑步的适应症和禁忌症。轻度糖尿病患者，体力中等或较弱者，为增强体质，提高心肺功能，都可进行跑步锻炼。肝硬化、病情不稳定的肺结核、影响功能的关节炎、严重糖尿病、甲亢、严重贫血、有出血倾向的患者，心血管病如瓣膜疾病、心肌梗死、频发性心绞痛等均不宜跑步。

2. 避免在饭后立即进行，非常冷、热、潮湿及大风的天气下也不适合跑步。

3. 循序渐进。从短距离慢速度开始，做到量力而跑，跑有余力，不要过分疲劳或使心脏负担过重。

4. 糖尿病人跑步最好在下午进行，跑之前可以先做一下操。临睡前最好不要慢跑；早晨4、5点时不能跑步，这样会导致血栓升高，使得死亡逼近。

运腹

坐位，食、中二指蘸按摩乳，紧贴腹部皮肤，作弧形运动约4分钟，指力直达皮下。

摩腹

坐位，双手叠掌置于腹部，以肚脐为中心摩腹约10分钟，以腹部发热为佳。

抓伸运动

1. 身体上挺，前脚掌支撑，脚后跟离地，一下一下的踮脚；
2. 同时两手用力张开，做“抓”的动作，抓与脚同时运动；
3. 每次5分钟，早晚坚持做。

Tips

在抓与伸的过程中，有效的刺激了血栓，对神经系统也是一个很强的刺激。

空口咀嚼叩齿、舌头搅动、口颊肌收缩：

可以反射性的降低血糖，起到类似胰岛素的治疗作用。此方法简单易行，随时随地都可进行。每天可以做1～2次，每次1～2分钟。

健身问答录

1．请问糖尿病1型和2型有什么区别?

（1）1型糖尿病，也称为胰岛素依赖型糖尿病，约占糖尿病病人总数的10%，常发生于儿童和青少年。病因是由于胰岛β细胞受到细胞介导的自身免疫性破坏，自身不能合成和分泌胰岛素。1型糖尿病发病时糖尿病症状较明显，需依靠外源胰岛素存活，一旦中止胰岛素治疗则威胁生命。

（2）2型糖尿病以往称为非胰岛素依赖型糖尿病，约占糖尿病病人总数的90%，发病年龄多数在35岁以后。起病缓慢、隐匿，部分病人是在健康检查或检查其他疾病时发现的。约60%患者体重超重或肥胖，有明显的家族遗传性。

2．我是一名糖尿病人，在运动中有哪些注意事项?

（1）不宜单独进行运动，最好与其他人结伴进行锻炼。

（2）不要空腹进行运动，运动时间应避开胰岛素作用的高峰期（即胰岛素注射后60～90分钟），以免发生低血糖。

（3）运动着装要宽松，特别是鞋、袜，不要磨破脚，检查下肢是否有红肿、压痕或破皮。

（4）运动中如出现胸痛、胸闷等，应立即停止运动，原地休息，经休息不能缓解时应及时到附近医院诊治。

3．我的母亲患有糖尿病，请问在饮食上应该怎样进行护理?

在饮食上，糖尿病人要注意以下几个方面：

（1）控制热能。

（2）适当的碳水化合物。

（3）限制脂肪。糖尿病人最好限制动物脂肪的进入，最好食用植物脂肪。

（4）增加蛋白质。

（5）每日餐饮4～5餐为宜。少食多餐可以防止一次进食过多加重胰岛素的负担，并可以防止餐后血糖过高，有利于血糖平稳。

4．我有较为轻微的糖尿病，平时喜欢运动，但是这两次运动后就发生了低血糖，请问有没有好的预防措施?

运动中发生低血糖是较为普遍的，但是对于糖尿病患者来说，是对身体

极为有害的，下面介绍几种避免低血糖的措施。

（1）餐后1～2小时参加运动，因为此时血糖比较高。

（2）不要空腹运动。如果进行时间较长和运动量较大的运动要在运动期间适当加餐。

（3）运动前后注意测量血糖浓度，对自己的运动有较为清晰的认识，哪些运动会使得血糖大幅度降低。

（4）避免在服用降压药和注射胰岛素后立即进行大量运动。

5．我是一名糖尿病患者，但医生建议我不要进行运动锻炼，防止意外发生，为什么?

糖尿病人有许多并发症和特殊的阶段，医生在为每个患者进行治疗的时候，会根据患者的自身情况给予最佳的治疗方案。虽然运动健身对糖尿病患者大有裨益，但是不是所有的糖尿病人都适合健身运动，以下几类患者，不能进行运动健身。

（1）糖尿病人血糖未控制的；

（2）糖尿病合并酮症、低血糖；

（3）显著的高血糖者；

（4）糖尿病合并高血压未被控制者；

（5）糖尿病合并肾病、视网膜出血或感染者。

搓胃远离胃炎

鱼龙混杂的胃病药物

胃病，大家早就司空见惯了。很多人认为胃痛是小事，随便买点胃药吃，止住痛就行了。但是，不是胃药就可以治疗你的胃病。很多胃病药物适应症广，胃炎能治，胃溃疡也能治，但个体针对性很差，并且市面上出售的胃药90%以上都有抑制胃酸的作用，这种作用对于因为胃酸过多而引起的十二指肠溃疡可能还有点作用，但对于由幽门螺旋菌引起的胃溃疡治疗则并不是主要用药。

用药不规律导致许多人胃病治疗的延误和恶化，所以知道自己的胃“有毛病”，到医院进行彻底检查，并规范接受治疗，还是很必要的。

轻视胃病导致年轻女性晚期胃癌增多

胃癌在癌症“杀手榜”中名列前三甲，大多胃癌患者为男性，男女比例

达3：1。可是，近几年，患晚期胃癌的女性却逐渐多起来。

曾有一位26岁的女患者，出现胃痛一年后实在难忍，才到医院检查身体，后来确诊为晚期胃癌，生命就此结束。如果这位患者能在一年前刚开始出现胃痛的时候就到医院检查，并接受正规的治疗，这样的悲剧就不会发生了。

年轻女性的胃癌增多，除了与现代女性工作压力大、精神紧张有关之外，更主要的是在出现胃痛症状后，没有及时到医院检查，而是采取“忍一忍”的态度。痛定思痛,发生胃痛时还是早些检查为妙。

慢性胃炎与胃癌

人们轻视胃痛的原因，大多是因为胃痛都为慢性胃炎引起。慢性胃炎发作时，会感觉上腹部隐隐作痛、食欲有些不好。可怕的是早期胃癌的发作症状极像胃炎，感觉是不能区分出来的。同时，慢性胃炎也可能转化为胃癌。当胃癌到了晚期身体会出现体重下降、腹痛加重甚至腹部摸到包块的症状，再去注意为时晚矣。其实出现胃痛时，做简单的胃镜检查就可以诊断出是否为胃癌。

另外，许多其他的病与胃炎也很相似，如各型肝炎、胆囊炎、胆石症、反流性食管炎、溃疡病、肠寄生虫病等，其中有些疾病一旦延误治疗，后果就非常严重。

慢性胃炎健身处方

运动健身，可以有效改善大脑皮层对胃肠的调节功能，增强胃肠蠕动，增加消化液的分泌。改善胃肠系统的血液循环，消炎止痛，是治疗慢性胃炎，简便、经济、实效的方法。

散步

1. 晚饭后半小时，可到环境优美，空气清新的地方，自由自在地散步；

2. 散步时，整个内脏器官都处于微微地颤动状态，再配合有节奏的呼吸，可使腹部肌肉有规律地前后收缩，横膈肌上下运动，可以对胃肠起到按摩作用。

按摩腹部

1. 站位、坐位、仰卧位均可；

2. 用右手手掌在腹部上下左右按摩，由轻到重，由慢到快；

3. 每日按摩2～3分钟，以空腹时按摩效果最好。

Tips

1. 在按捏过程中，应有揉的动作，酸痛感强，止痛效果好，不可因怕有酸痛感而不用力。

2. 此法对急性发作的胃痛效果较好。慢性胃病发作时，运用此法也同样有效。

搓胃

1. 坐位，五指并拢，用右手手掌从右胸直搓至左大腿沟，后用左手手掌从左上胸直搓至右大腿沟；

2. 按摩100次左右为宜。

扣击、按揉足三里

1. 坐位；

2. 右手握拳（拇指在外）；

3. 用拇指的指关节敲击同侧足三里穴，叩击一百次，再换另一只手操作；或者以两手拇指端部点按足三里穴，平时36次，痛时可揉200次左右，手法可略重。

4. 待有酸麻胀感后持续3～5分钟,胃痛可明显减轻甚至消失。

Tips

足三里穴位于膝盖边际下三寸（相当于四个手指并拢的宽度）在胫骨和腓骨之间。

捏腹直肌

1. 仰卧，以两手拇指侧面放在右侧的腹直肌上；

2. 食指和中指相对，捏提起腹直肌；

3. 由上到下慢慢进行，随捏随提，进行1分钟；

4. 换左侧。

健身问答录

1．经胃镜检查后，我被确诊为慢性胃炎，能在慢性胃炎的治疗方面给予一些具体指导吗?

（1）饮食有节，按时进餐，切忌暴饮暴食。避免吃生冷、坚硬、粗糙、烟熏、油炸食物，食物要平淡，易于消化。细嚼慢咽，减轻胃的负担，保护胃黏膜。

（2）严禁烟酒，烟酒是损伤胃黏膜的大敌。

（3）调节胃酸浓度。浅表性胃炎胃酸分泌过多时，可用烤面包、馒头片中和，而萎缩性胃炎胃酸减少时，可用带酸味的水果或纯果汁刺激胃酸分泌。

（4）避免服用对胃有刺激性的药物，如阿司匹林、去痛片、安乃近、保太松、激素等。

（5）若症状明显可用药物治疗，此时要听从医生的建议和安排。

（6）伴有贫血的患者，应加强营养，吃含蛋白质与铁质丰富的食物，如瘦肉、动物内脏、鱼虾、奶蛋、豆制品、绿叶蔬菜及黑木耳、芝麻酱等。

（7）心情舒畅。精神因素对消化系统功能影响很大。

（8）锻炼身体，增强体质，改善胃肠功能。

此外，从防癌角度，患有慢性萎缩性胃炎的病人应定期进行胃镜检查，最好每年作一次检查。

2．听说胃炎患者不宜喝豆浆，是这样吗?

是的，专家指出，豆浆含有某些抗营养因素，不仅不利于人体对养分的消化吸收，反而有害健康。急性胃炎和慢性浅表性胃炎者食用豆制品，会刺激胃酸分泌过多加重病情，或者引起胃肠胀气。豆类中含有一定量低聚糖，可以引起嗝气、肠鸣、腹胀等症状，所以有胃炎的朋友最好少吃。

3．邻居家的孩子不久前查出患有慢性胃炎，这么小的孩子怎么会患上这种疾病呢?

的确，近年来的小儿慢性胃炎的发病率有逐年增高的趋势。儿童患胃炎的病因较多，主要有以下4个方面，希望家长引起注意。

（1）喝冷饮过多

大量喝冷饮可使胃受到寒冷和化学物质的双重刺激，引起胃黏膜充血、

肿胀及糜烂等病理改变，易致急、慢性胃炎的发生。

（2）偏食和暴饮暴食

儿童偏食的最大特点是遇见自己爱吃的食物就大量地吃，甚至暴饮暴食，这种饮食会引起胃的运动和分泌功能紊乱，特别是暴饮暴食可因胃的扩张，引起胃黏膜损伤，好发急性胃炎。

（3）生吃东西

如果家长不注意将水果和蔬菜清洗干净，其表面沾附的细菌、病毒等病原微生物就会被一起吃下去，这样可因大量吞入细菌或病毒而引起急性肠胃炎的发生。

（4）被动吸烟

儿童被动吸烟，吸入的烟雾可使胃壁血管收缩，减少胃黏膜血流量，降低抵抗力。

4．胃癌很隐秘，请问胃癌早中晚期有没有什么特殊表现呢?

胃癌是由胃黏膜表面的上皮细胞病变导致的癌。是最常见的恶性肿瘤之一，多见于40～60岁中老年人。

早期胃癌症状轻微，病变只限在胃黏膜层及黏膜下层。肉眼可见肿物隆起或凹下，大多数人有不同程度的上腹部不适或疼痛。全身一般状况均好，在普查中发现早期胃癌可无症状。据统计，从出现症状至确诊平均6个月，因此如果此时提高警惕，许多病人可能更早地发现。

中晚期胃癌几乎都有症状，肿物向深度和广度侵入，可深及全层胃壁，并向胃外侵犯或转移。常见的症状是上腹部疼痛和不适。疼痛常无规律，持续时间较长，可发生在进餐时。

仰卧抬腿不再胃下垂

瘦人多“下垂”

一位年轻女士找我询问胃下垂的治疗方法。交谈中得知她胃下垂已有4厘米，起初胃下垂没有什么影响，只是不敢多吃饭，胃软。后来越来越瘦，胃下垂则更加严重。现在吃饭就会腹胀，用胃药抑酸剂、解痉剂也没有什么效果，平卧也不能减轻。

胃下垂多发于女性身上，这和年轻女性求瘦求美，使用错误的减肥方

法，进食不规律有很大关系。所以说预防胃下垂，养成有规律的饮食习惯比什么都重要。

发生胃下垂的人主要有以下几类：多胎生产的妇女、减肥不当的人、有过腹部手术的人、经常卧床少动的人以及穿很紧的马甲，束很紧的腰带，经常压迫胸部和上腹部的人。而瘦弱则是这几类人的共同特点。另外，瘦弱的人不仅容易发生胃下垂，其他内脏也容易下垂。

胃下垂的标准

胃下垂是指在X线检查中，胃的位置低于正常而言。胃下垂有先天性和后天性之分（在此仅介绍后天性胃下垂）。后天性的胃下垂，多数由腹壁的松紧度发生变化所致。

正常人及短胖体形者胃多呈牛角形,紧张力较高,幽门比胃角低。瘦长体形者胃呈长型,紧张力低,胃角下垂,低于幽门,如胃角切迹处低于两髂嵴间线水平,称之胃下垂,低于1～5厘米之内为轻度胃下垂,大于10厘米为重度胃下垂。

胃下垂健身处方

治疗胃下垂目前尚没有特效药，一般只是对症治疗，疗效欠佳。健身以卧位锻炼腹肌和腰背肌肉为主，效果比较显著。

仰卧起坐

仰卧在床上，两手放在身体两侧，头向上抬，用腹肌的力量使身体坐起来，然后再躺下。若不用手扶床坐不起来，可用手稍加帮助，每天早晚各做10～20次。

Tips

仰卧起坐也可治疗其他内脏下垂，如肾脏和肝脏下垂。

仰卧挺胸

仰卧在床上，以头和腿支撑身体，用力将胸腹部挺起来，一起一落，每天早晚各做10～20次。

仰卧抬头

仰卧在床上，两手交叉扶住后脑勺，头尽量往上抬，停两秒钟后落下，每天早晚各做10～20次。

抬双腿运动

仰卧位，两腿并拢，直腿举起，悬在离床20～30厘米高处停止不动，静止约10秒钟，还原。早晚各做10～20次。

腹壁运动

配合呼吸运动，使腹壁一张一缩前后运动，增强腹肌的力量，使其对胃有一定的支撑力。每顿饭前做一次，每次30～50下。

挺腹运动

1. 仰卧，枕上枕头；

2. 两腿弯曲,足跟尽量靠近臀部,腹部尽量挺起呈半桥形,维持一定的时间,然后还原；

3. 做3～5分钟。

摆腿运动

取仰卧位，两腿并拢，直腿举起，在离床20～30厘米处停止不动，再慢慢地向两侧来回摆动，每天早晚各做10～20次。

V字形平衡操

取坐姿，双脚上举，膝与脚尖均伸直，双臂上举，使全身保持V字形，坚持30秒钟，每天早晚各做5～10次。

健身问答录

1．我是一名胃下垂患者，请问在日常运动中应该注意什么?

治疗胃下垂，重要的是注意自我调养。加强锻炼，增强体质是根治此病的关键。运动项目及锻炼次数和时间应根据自己的具体情况量力而行，可饭后散步或做操，也可进行单杠、双杠、游泳等。运动量要逐步增加，并持之以恒；最好不要做过分剧烈的运动，每次锻炼后以感到精神振奋、食欲增加、睡眠香甜为佳。

2．我患有胃下垂，请问在饮食上如何进行胃部调理?

对胃下垂患者来说，遵循且长期坚持科学的饮食，有助于康复。

（1）少食多餐。

由于胃下垂患者消化功能减弱，过多的食物入胃，必然会滞留于胃内引起消化不良。所以，饮食调理的第一要求便是每次用餐宜少量，但次数可以增

加，每日4～6餐为合适。

（2）膳食营养均衡。

脂肪比例可以偏低些。而蛋白质食物应略有增加。

（3）食物要清淡、易消化。

避免食用刺激性强的食物，辣椒、姜、过量酒精、咖啡、可乐及浓茶等。食物干硬或质地偏硬，如牛排、炸丸子、花生、蚕豆等，可能损伤胃黏膜而促进胃炎发生率增高。

（4）细嚼慢咽增加胃肠消化吸收和蠕动。

胃下垂患者的胃壁张力减低，蠕动缓慢，如果狼蚕虎咽，那吃下去的食物就会填在胃中。另外，口腔对食物的咀嚼过程还会反射性刺激胃的蠕动，增强胃壁张力。

3．我患上了胃下垂，喜欢在饭后散步，现在还能进行吗?

患有胃下垂的病人和体质较差的人，饭后不宜散步，就连一般的走动也应减少。

因为饭后胃内食物充盈，此时再进行直立性活动，就会增加胃的振动，加重胃的负担，引起或加重胃下垂。特别是老年人消化功能减退，如果饭后胃肠血液供应不足，不仅会影响食物消化吸收，还会引起消化不良症。

4．除了胃下垂之外还有其他内脏下垂，它们的早期有什么表现呢?

脏器的下垂，可单独出现，也可同时发生，医学上统称为“内脏下垂”。一般患者可以通过一些内脏下垂时的症状作为自感信号，以帮助自己早期发现，当然也可到医院进行医疗检查。

（1）胃下垂的信号：有些人一进食即感到腹部胀满不适，并有下堕之感，吃得越多，症状越重，尤其是在进食流体汁类食物后更觉明显；这些人虽经多项检查，并无胃肠道明显疾病。

（2）肝脏位置下移的信号：有的人肝区常有隐痛，久久站立或步行后，肝区疼痛就会加剧，虽然常怀疑自己患上了肝病，但反复检查肝功能都属正常。肝脏位置下移可经超声波得以查出。

（3）肾下垂的信号：有的人经常腰痛腰酸，久立或剧烈活动后还出现血尿或蛋白尿，而又无其他器质性肾病。

“捏”掉胃痛

误识胃痛性命攸关

有句话叫做：多事之秋。秋天一来，胃痛跟着也来了，此时到医院就诊的胃病患者急剧增加，但是，其中也不乏“假胃病”患者。

张先生找到我时，称胃痛，而且胸闷、冒汗。询问后得知他有慢性胃炎的病史，此次“胃痛”源于喝了几杯啤酒，他要求开些止胃痛的药。但是经过检查，确诊为急性心梗，而不是胃病。

所以，中老年人的胃痛发生时，如果同时伴有胸闷、大汗不止、恶心呕吐、胸骨后有烧灼感、牙痛、咽喉痛，并且症状持续反复，应考虑到有发生心梗的可能，此时别乱用药，应尽快就诊，否则可能会出现严重后果。

胃痛从哪里来

胃痛又称胃脘痛，是以上腹胃脘部靠近心窝处经常疼痛为主的疾病。中医认为病邪犯胃、肝气犯胃、脾胃虚弱等均可使气机不利，气滞而引起胃痛。

一般来说，胃痛大多来自胃及十二指肠疾病。另外，胆囊、胰腺、肝左叶、总胆管以及心脏等器官都紧贴或临近心窝部,这些脏器出现病变同样可引起“胃痛”，引起人们的错觉，以至耽误治疗，严重影响身体健康。

胃痛健身处方

如果在出现胃痛而身边没有任何药物的情况下，有些简单易行的方法可以缓解疼痛。

捏小腿肚

用手捏住，小腿肚内侧1/3处的肌肉部分(腓肠肌内侧缘)，拇指与四指相对，稍用力按捏，以自觉有较强的酸痛为度。自上而下按捏，再自下而上按捏。一般以各15～30次为宜。根据疼痛情况，酌情加减。每日可进行1～3次。

鼓漱

闭口，用舌沿牙齿边缘左右搅动各24次，然后，闭口鼓腮，做漱口动作，待口中津液充满时，分三口慢慢下咽。

Tips

此法长练，可益胃消食，增强胃肠功能。

揉内关

用拇指揉按，定位转圈36次，两手交替进行，疼痛发作时可增至200次。

Tips：内关穴位于手腕正中，距离腕横纹约三横指（三个手指并拢的宽度）处，在两筋之间取穴。

健身问答录

1．有一次胃痛发作时，听从母亲的建议吃了止痛片，但是胃痛反而更严重了，为什么会出现这种情况呢?

止痛片属解热镇痛类药是正确的，它针对头痛、牙痛、肌肉关节痛、神经痛、月经痛等慢性疼痛有效，但是对平滑肌痉挛引起的疼痛如胃疼等都无效的。

这是因为，止痛片是由非那西汀、氨基比林、咖啡因、苯巴比妥所组成，这四种药物对胃都会产生刺激作用，胃痛的人服用后常会感到上腹部疼痛、恶心呕吐，尤其是咖啡因与氨基比林的刺激性较大，咖啡因除对胃黏膜有直接刺激外，还有促进胃酸分泌的作用，可使胃十二指肠的炎症及溃疡加重。所以胃痛时服用此药，无疑在胃部原有的病变上雪上加霜。

而胃痛患者长期盲目吃不仅会损伤胃黏膜，还会藏匿其它一些疾病，如胰腺癌、肝癌等，如果发现癌细胞转移将后悔莫及。

2．我患慢性胃溃疡后，由于平时注意饮食作息，症状缓解很多，但是有一次因为生气，胃就痛起来了，为什么?

中医认为情志不畅会引起胃部疼痛。年轻人气血旺盛，容易生气、发怒。这时，人体血液向上冲击，出现面红、面热、口干，此时就会出现胃肠道同其他器官，尤其是大脑争夺血液的情况，从而导致胃肠道缺血，影响胃蠕动，进而影响消化系统功能。最终导致胃部不适、饱胀感、疼痛等症状的出现。

同时，人在生气、发怒时，迷走神经兴奋度增强，分泌的胃酸增多，对胃黏膜有强烈的刺激作用，对体弱的人来讲，就可以引起胃部不适或疼痛、饮食难进。

三宗罪：衣饰误，病人出

不论你喜欢穿高跟鞋，还是偏爱于运动鞋；不论你用欧莱雅，还是用SK亦或其他化妆品，如果没有适当的调适和预防，都会引起身体上的一些小问题。腰痛、脚扭、皮肤过敏……当你成为它们的受害者时，就要踢踢腿、揉揉面，因为这些健身小动作对你有好处。

“旱船”划落腰背痛

像感冒一样普遍的疾病

据统计，人一生中，80%的人有过腰痛，而到医院里看腰痛的患者，像感冒患者一样普遍。在全国各大医院的就诊人群中，腰痛患者的就诊数量仅次于感冒，排在第二位。调查表明，有一半左右的腰痛患者的病因，都是腰椎间盘部分发生撕裂和疼痛神经沿裂隙进入导致的。

腰痛又叫腰腿痛综合征，包括急性腰扭伤、腰肌劳损、腰背筋膜炎、腰椎间盘突出症等。中医认为，风湿、肾虚、闪挫等是导致腰痛的重要原因。

在就医的腰痛患者中，病情“各有千秋”。肾功能有问题的，妇科疾病的，长时间姿势不正引起的……可见腰痛不是某个人的问题，而是普遍的集体问题。

高跟鞋踩出腰背痛

女性发生腰背痛和高跟鞋有很大关系。穿上优雅的高跟鞋，摇曳多姿的步伐体态尽显其外。可是优美的背后，却是要付出健康的代价。

穿高跟鞋的时候，身体60%重量需要前脚掌支撑，当身体重心前移到脚掌上，骨盆的负荷量随之增加，骨盆两侧被迫内缩，压迫到神经和牵拉肌肉的结果，就会促发腰酸背痛，形成腰背疾病。

不只是体力劳动者需要注意的疾病

世界卫生组织已经把腰痛列为人类面临的主要健康问题之一。因为腰痛不仅在体力劳动者中发生率较高，如搬运工、木工、井下矿工等，另外，腰痛在汽车司机、从事机关工作、长期伏案的人员中也同样普及。腰痛轻者，会感到腰部压痛并向下肢放射，重者大小便排出困难甚至截瘫。

腰背痛健身处方

通过加强腰腹部相关肌肉的适宜锻炼，可全部或部分恢复腰椎的固有功能，改善腰背部的工作方式与能力，既可缓解或消除疼痛，防止腰痛反复发作，又可大幅度地提高患者的生活质量。”

旱地划船操

1. 身体挺直，双脚开立。由髋处上体前倾，塌腰挺胸，抬头向前看，双手前举如抓住划船的双桨；

2. 双手从前位向后，如拉船桨的动作，此时后背肌肉用力夹紧；

3. 上身前倾，双手由前向后运动。大约做50次左右。每天做一次。

Tips

对颈椎、胸椎、背部肌肉是一种综合锻炼。可缓解颈、背部许多问题，有效缓解和根除伏案工作者和中老年人的背部疼痛问题。

抬脚运动

1. 俯卧；

2. 将单脚肌肉挺直并从地面抬高，维持单脚高举，坚持10秒，然后放回地面；

3. 另一脚亦做相同动作，两脚各重复运动5次。

举脚运动

1. 仰卧，膝盖弯曲，且脚掌平放床面或地面；

2. 双膝举高到胸部，双手置于膝部下方，并且尽力拉向胸前。

Tips

1. 运动时不可抬高头部，在平放时不可伸直腿部。

2. 刚开始做时，每天从事数回，每回重复运动5次。

踢脚运动

1. 双手扶着椅背，将单脚向后上方抬高，另一脚则伸直；

2. 缓慢复位，接着抬高另一脚，再复位。两脚各重复运动5次。

抬膝触胸

1. 仰卧位，双膝弯曲；

2. 一侧腿屈膝上抬，并尽量使膝部靠近胸部，左右腿交替进行，各做5～10次；

3. 再双腿屈曲，并保持这种姿势5秒钟，复原。可重复做5遍。

仰卧侧腰

1. 预备姿势同上，略屈双膝，双肩着床；

2. 两手按床不动，双下肢及臀部交替向左右侧倒，各5次；

3. 两腿伸直，一侧下肢上举，再连臀部一起侧倒向另一侧，左右腿交替做5遍。

坐抱单膝

1. 坐在椅子上，两腿稍分开；

2. 两手用力抱起右膝，把膝尽量贴近胸前，稍停5秒钟，慢慢放下，恢复原状；

3. 换左腿，方法同前。每次可做5遍。

健身问答录

1. 腰痛有许多类型，请问怎样去判断自己是得了哪种腰痛?

在就诊时，将自己的问题陈述的越清晰，误诊的几率也就越低，不会被耽误病情。不同的疾病或腰痛问题，在发作时间的表现上是有所不同的，这主要是各个疾病的引发原因不同所致。

（1）中午发作的腰痛

对坐骨神经痛而言，发生在中、青年人，最可能的原因是腰椎椎间盘突出压迫神经根所致。这类病人往往早上腰痛减轻，甚至完全不痛，但是工作到中午过后即开始腰痛发作，越到傍晚就越痛。

（2）睡醒时分最痛

早上醒来时分最痛，经过活动暖身后，疼痛的症状就减轻，这一类的问题包括一些因为组织发炎而造成的疼痛，例如关节炎、肌肉筋膜炎、僵直性脊椎炎等。

（3）从睡梦中痛醒

这一般是癌症痛，癌症痛有一个特征，如果轻轻敲击疼痛处，通常会加剧疼痛，这与一般肌肉酸痛靠着轻轻敲反而较为舒服正好相反。

2．我因为久坐时常有腰痛现象，请问如何真正有效预防腰痛?

久坐是出现腰痛的一大诱因，此时要注意保持正确的姿势，应定时做松弛腰部肌肉的体操。

（1）控制体重。根据身高计算标准体重，避免体重增加，以减少腰椎前凸机会，可减少腰痛发生。

（2）要避免寒湿、湿热侵袭。劳作汗出后及时擦拭身体，更换衣服，或饮姜汤水驱散风寒，

（3）锻炼腹肌、腰背肌，进行柔韧性锻炼，加强腿部力量。腿部肌肉在保持良好姿势方面能起到重要作用。强健的腿部能有效分担腰背部负担，阻止和缓解腰疼形成。

（4）要注意外伤，防止跌、仆、闪、挫。

（5）避免便秘发生。值得注意的是，因为便秘对疼痛有不良影响，腰痛患者要注意养成每日固定排便的习惯。

（6）要劳逸适度，节制房事，勿使肾精亏损，肾阳虚败。

另外，体虚者可适当服用具有补肾的药物；睡觉最好睡以木板，这样可以减少脊椎侧弯压迫，避免腰痛。

3．我患有肾虚腰痛，请问治疗时需要注意哪些?

肾虚腰痛是发病较为广泛的腰痛，因肾精亏损所致，在治疗中，要注意以下几个环节：

（1）防止寒凉及坐卧冷湿之地。

（2）治疗时，推拿手法要以柔和为主，切忌粗暴蛮干和不必要的腰腿被动运动，避免骨折的发生。

（3）可加以中西药物治疗，但要听从医生的建议，必要时可给予适量的性激素治疗

（4）由于骨质疏松时骨脂蛋白质和钙盐均有损失，故应及时补充饮食中蛋白质、钙盐和各种维生素，尤其是D、C。

（5）适当参加力所能及的生产劳动和文体活动，以便刺激成骨细胞活动，有利于骨质形成，可防止发生废用性肌萎缩和骨质疏松进一步加重。

（6）避免过度劳累。

走走跳跳治疗扁平足

都是运动鞋惹的祸

30多年来，扁平足在12～30岁的人群中，竟然增加了20%以上，这是中国皮革和制鞋工业研究院经过全国大型脚型测量工作统计后显示的。常穿平底、平跟或是无跟拖鞋的人们身体重心易偏向内侧，这样，足部就会因负重不当而出现扁平足。

尤为一提的是，大多青年人喜爱的运动鞋正是扁平足的帮凶。由于有些厂家为了使运动鞋方便运动，将前掌部位设计得曲度较大，时间长了就会易疲劳，使脚变形，久而久之容易形成扁平足。另外，大多运动鞋的透气性不是很好，经常穿容易患上足病。

扁平足“青睐”青少年

处于青春期的青少年，身高、体重都在快速增长，但是肌肉尤其是足部小肌肉的发育常常要滞后1～2年，因此足弓负荷力的增加和身体的增长往往有一段不相适应的阶段。此时如果负荷过重或站立时间过长，体重和维持足弓的肌肉力量间就会失去平衡，会导致足弓塌陷，形成扁平足。

扁平足的危害

扁平足是指足弓塌陷，破坏了正常足弓构造，使足部的天然弹性减小。患有扁平足后，足部易疲劳，不能长时间走路或站立。同时，也会影响弹跳、跑等自身运动能力。如果扁平足长期得不到治疗，可能会引起足底筋膜劳损、筋膜炎、骨刺等症状，还可能导致膝关节疼痛及腰痛。

体重超重和肥胖是造成扁平足的重要原因，所以，控制体重在预防扁平足中就显得十分重要。

扁平足健身处方

健身治疗扁平足主要是增强维持足弓的肌肉力量，改善足弓的弹性，保护韧带免受过度牵拉，并同时矫正足过度外翻。在青少年时期进行矫正体操治疗有一定效果，到成年之后再进行矫正，则效果较差。

走步

足尖、足跟走，足底内侧、外缘着地走，也可手持重物或哑铃进行，每

种姿势练习1～2分钟，交替进行。

跳绳

踮足尖跳绳，连续跳2分钟，共3组。

椅子足部运动

两腿伸直坐在椅子上，做脚的伸、屈，内翻、外翻脚尖等动作。

踩体操棒

坐位，双脚横向踩在一根体操棒上，用足底滚动体操棒，或两脚在一体操棒上纵向行走，1～2分钟。

滚球运动

用足滚动实心球或站在实心球上进行平衡练习。

提脚跟

下蹲，用力起脚跟，至足底稍感疲劳为止。

足尖运动

1. 先慢慢提起脚跟，保持足尖站立5秒；
2. 慢慢回复让脚跟着地；平均每日做20次。

抓趾运动

训练孩子在收拾玩具时，用脚趾去抓拾；或在地板上摆一些毛巾、小毯子等物品，让孩子玩用脚趾夹东西的游戏。

盘腿而坐

平日孩子的坐姿应养成盘腿而坐的习惯，避免两膝张开呈W型，如此可平衡足踝韧带，使后跟骨保持中立的正常位置。

Tips

最后三种方法适于小儿扁平足的治疗，家长可以适时调整自己孩子的足部运动。

健身问答录

1．我的孩子很喜欢穿运动鞋，其它他的鞋从来不穿，请问在买鞋时有哪些注意事项?

（1）鞋的透气与防水功能要好。

（2）因为运动时，脚部会由于充血而涨大，所以在下午或运动后1小时

内买鞋比较好。

（3）检查鞋子的弯折性能是否良好，鞋的前1/3要柔软。

另外，由于大多青少年只穿运动鞋，家长要为孩子多准备几双，便于更换，防止鞋内部过于湿热。

2．听说经常穿脱鞋也容易患扁平足，但是脱鞋是不得不穿的，请问在脱鞋选择上有什么注意的吗?

由于许多脱鞋是无根的，经常穿此类脱鞋也会造成扁平足，这主要会发生在退休的老人身上。这部分人选择拖鞋时要注意以下几点：

（1）松紧适度：过松，走路时会拖沓，产生双足疲劳；过紧，可能会挤压骨骼，产生足部不适。

（2）鞋底略厚：后跟最好有2厘米左右的高度，使体重负荷尽量向足弓各支点分散些，减轻足弓的承受压力。

（3）可选择有后跟的布鞋替代脱鞋：既轻便、柔软，透气性又好，可作为居家拖鞋使用。

另外，日常生活中加强足部肌肉锻炼，如赤足在地毯等柔软地面行走，也很有必要。

3．我的孩子只有两三岁，他走路时没有足弓，是不是患有扁平足，需要买矫正鞋吗?

绝大多数的儿童扁平足是属生理性扁平足，这是因为两、三岁的幼儿足底脂肪层丰厚，肌腱较为松弛，所以脚板踩在地上时，看起来就像没有足弓，然而一旦将脚悬空，足弓又会出现。

其实，此时的小儿扁平足不需要过分担心和治疗。随着孩子成长发育，情况自然就会渐渐改变。值得注意的是，六岁前的孩子脚步正处于发展期，穿足部矫正鞋会影响孩子的脚部发育，家长不要盲目购买矫正鞋。

指尖“揉”落色斑

美白产品中的色斑危机

国家质检总局、卫生部通过SK-II化妆品质检，把名称为铬、钕的两种金属元素打入消费者的视线，引起了人们对化妆品健康和效用的关注，而以美白产品为主的产品，自然也名列其中。

其实，美白产品并不能让肌肤一劳永逸的美白，停止使用产品，肤色仍然会恢复到从前的状态。长期使用美白化妆品的人，往往刚使用时有效，但长期使用后，受到化妆品不良元素的影响，到了老年色斑会更多。

色斑的基础——黑色素

身体的衰老，代谢紊乱，自由基增多，加上环境的污染，沉积在心、肝、脾的脂褐素大量生成，就会在面部相应部位形成色斑。

而形成这些色斑的基础就是黑色素，黑色素是一些位于基底层的肉芽。它对皮肤的作用就像一个过滤器，保护皮肤和身体免受紫外线辐射的损伤。有人说“黑色代表健康”，就是这个道理。但是，由于外界因素和体内因素造成黑色素细胞代谢紊乱，在表皮堆积造成色素分布不均而形成色斑，成为爱美人的烦恼。

色斑健身处方

面部色斑，仅在出现斑块的皮面上进行按摩，就可以达到色斑局部活血散淤，使此处表皮与真皮间积聚的黑色素松动，向外扩散，达到治疗的效果。

指按法

1. 拇指伸直，其余四指握起；

2. 用拇指端点压斑面中心，按压方向要垂直，用力由轻到重，稳而持续，使刺激充分透达表皮与真皮之间，忌猛然发力及发力后摇动；

3. 按压点由中心向外做周围扩展，达到斑的边缘。

指揉法

1. 用拇指肚在前按点位置上，画圆圈转动，用力轻柔缓和；

2. 每分钟50～60圈次，动作协调有节奏，作用部位为表皮与真皮之间；

3. 在每一点位置上按操半分钟左右，目的是让按压后的色素在小范围松动。

指抹法

1. 用拇指侧部和食指端部，在点按的部位，由内向外做直线移动；

2. 压力应均衡，抹动速度宜缓慢，操作时用力要轻而不浮，重而不滞，将揉松动的黑色素向四周扩散。

掌摩法

1. 两手掌心对擦，产生热量，将掌面放在整个斑面上；

2. 做环行而有节奏的摩动，顺、逆时针均可，频率约每分钟50～60次，将已局部扩散的色素向广泛的范围扩散，有利于快速吸收。

调节心情法

双腿分开，吸气，双手平举。这个姿势可以调节身体状态，让毒素排出体外。

健身问答录

1. 我的皮肤长有色斑，请问在饮食上应注意哪些?

（1）多吃富含维生素的食物，如白菜、韭菜、豆芽菜、瘦肉等，尤其是豆类食物。

（2）适当多喝清水或绿茶，有助于脂质代谢而减少油脂，但要控制果汁及可乐的摄取量。

（3）减少食盐摄入量。

（4）大量食用水果和蔬菜，但注意水果中尽量不要吃香蕉，因其含糖分太高，反而有害。

（5）不要乱用安眠药等药物，药物会导致体内激素失衡，脸生雀斑。

（6）养成规律饮食习惯，不要吃零食、夜宵等，尤其是高脂肪的食物。多食用海带等海藻类及菌类食物。

2. 据报道化妆品对皮肤危害很大，请问化妆品中的危害元素主要有哪些?

大多不良化妆品中最常见的化学毒物为汞、铅、砷、甲醇及雌激素。其中，汞超标最为严重，2006年中国卫生部通报的功能化妆品抽检结果中显示，在不合格的26份产品中有19份汞含量超过标准限值，占不合格产品的73.1%。

而引起皮肤功能障碍的原料中最危险的是香料，其次为色素和防腐杀菌剂。

3. 色斑形成的原因有哪些?

（1）外界因素：

表皮受刺激(如不恰当的美白疗法、劣质化妆品等)、紫外线照射、暗疮留痕等。

（2）身体内部因素：

荷尔蒙分泌不平衡、服食药物(如避孕药等)、怀孕、精神压力等。

4．为什么生气容易长色斑?

如果你长有色斑，而且处在情绪低谷时，任何药物对色斑的治疗都显得不尽如人意。

这是因为当人生气时血液大量涌向面部，这时血液中氧气少、毒素增多。而毒素会刺激毛囊，引起毛囊周围程度不等的深部炎症，产生色斑等皮肤问题。而当你心情平稳愉悦时，色斑甚至可以不治自愈。

16 “点”掉痤疮

化妆“挤”出的小痘痘

22岁的刘小姐使用一款粉底1周后，额头的痘痘就冒了出来，红、肿，还非常疼，洗脸都不能碰。去医院检查后，医生指出她的痤疮是化妆品引起的。其主要表现是使用化妆品1周至1个月后，在涂擦部位出现粉刺，停用消退，再用复发。

其实化妆品痤疮只是化妆品皮肤病的一种，其他此类疾病还包括：化妆品接触性皮炎、化妆品光感性皮炎、化妆品皮肤色素异常、化妆品毛发损害以及化妆品甲损害等。20～40岁的女性是化妆品的主要消费者，也是主要受害者。据卫生部监测情况显示，化妆品皮肤病呈逐年增多的趋势，所以在购买和使用化妆品时一定要多加留心。

有了痤疮，化妆品怎样使用

有了痤疮，要更加细心的选择使用护肤品和化妆产品了。此时，不要使用油性化妆品，以免堵塞毛孔，加重痤疮的发生。避免将一些护发产品如头油、发胶、摩丝等误涂在面部，以诱发痤疮。在高温湿热的季节或环境里，尽量减少汗腺的分泌量，缓解痤疮病情，同时注意防晒。

青春不再张扬

痤疮主要发生于青春期，并且发病率很高，由此许多年轻人苦恼不堪。痤疮严重可以发生脓肿，浓汁排出后出现疤痕。其病因较为复杂，化妆品错误使用只是其中之一，另外还有内分泌因素、感染因素、饮食因素等。

此病男性多于女性，但是女性发病较早，这与女性发育较早有关。

痤疮健身处方

按摩方法治疗痤疮，主要是点按某些穴位可以达到清热泻火的目的，从而对痤疮起到治疗的效果。

法一：自前额至下颏部，用手在大鱼际往返揉擦5～7次。揉擦时注意避开痤疮，不要直接在痤疮表面揉擦。

法二：点揉足窍阴穴3～5分钟，揉压涌泉穴5分钟，每天2次。

法三：1. 点按丝竹空、听宫、风池、翳风、地仓、颊车、迎香、承浆、廉泉穴等各3次；

2. 按揉合谷穴9次；

3. 用舌尖沿外齿龈上下左右、顺时针、逆时针方向转舔9次；

4. 将口中唾液分3次咽下。点穴时。应注意避开脓性痤疮。

Tips

合谷又叫虎口。此穴可以治疗风疹、面口五官等疾病。

健身问答录

1. 我有时会出现痤疮，请问发病时日常要注意什么?

（1）严禁用手挤压。皮损中的有害物质会渗入周围的组织，诱导和加重炎症。如果挤压危险三角区的皮损，细菌还可经海绵窦逆行至大脑，导致颅内感染。

（2）防止便秘，保持大便通畅。大便干燥可促发和加重痤疮的发生。

（3）保持情绪稳定和睡眠充足。充足的睡眠和良好的情绪可提高机体免疫力，有助于痤疮疾病的改善和恢复。

2. 听说出现面部痤疮后，不能乱挤，为什么?

乱挤面部痤疮很容易引起颅内感染。严重会引起整张脸部肿起，不能张嘴。这主要在于由口角两侧至鼻根连线形成的三角区域极易长痤疮，而“危险三角区”内的静脉血管中不像其他静脉血管，它没有阀门一样的瓣膜存在，血液可以双向回流。而三角区域的血液循环与颅内相通，而导致颅内感染几率很大。

3．我已经29岁了，早已经过了青春期，为什么还长青春痘?

当你过了25岁，若还有大量的青春痘，主要是生活中忽视了以下五点。

（1）内分泌失衡。

（2）消化系统疾病，如便秘、习惯性腹泻等。

（3）神经和精神问题。

（4）食物，如花生很容易引起痘痘的生长。

（5）气候，季节变换、温度骤然升高时，皮脂腺分泌异常，而产生痘痘。

4．我有较为严重的痤疮，使用过很多除痘产品都没有效果，这是怎么回事?

无论什么疾病都要对症治疗，痤疮也不例外。痤疮的年龄段不同，治疗的原则也不相同。

青春期痤疮，治疗重点在上焦(如肺、上呼吸道)，以清肺热为主，可以使用解毒药物，比如银花、连翘和蒲公英。青春期后产生的痤疮，与人体内分泌失调密切相关，所以治疗先要调整内分泌，应以调肾为主。

如果痤疮的囊肿现象较为明显，脸上有硬结且久久不能平复时，需要加用祛湿化痰药物以通风活络，陈皮、半夏和白芥应是理想的用药选择。

需要提醒的是，患痤疮较重切忌乱用药，更不能以市面上打着“治痘除痘”招牌的化妆品代替规范的药物治疗。要想有好的疗效，应有医生的专门指导。

四宗罪：不干不净，疾病“请”来

许多人都知道讲究个人卫生是预防疾病的途径。但是许多人在关注环境卫生的同时，自己的个人卫生却没有做到。据统计78.4%感染性腹泻患者都源于不洁食物，而因口腔卫生引起牙病的人又是何其多！不要偷懒了，讲究卫生，做做运动，把自己被“偷”掉的健康找回来。

“扣”掉牙痛的大门

牙痛谁在作怪

朋友年轻时有几颗蛀牙，也不痛，可年老“牙痛”就来了。无奈只好拔掉蛀牙，可“牙痛”不见好转，多方求治后，最终拔光了半口牙，可是牙依据痛得厉害。让他郁闷的是，最后在专科医院“牙痛”被诊断为“三叉神经痛”，服用些药片就不痛了。

牙痛是一种常见疾病。牙痛大多由牙龈炎和牙周炎、龋齿（蛀牙）或折裂牙而导致牙髓（牙神经）感染所引起的。但是，有很多其他疾病也会引起牙痛，所以牙痛时，不要只在牙上找原因。头痛医头，脚痛医脚的观念要改改了。

最常见的牙痛原因

当然，牙痛了，也不要大惊小怪，认为自己身体的其他部位有问题。中医认为牙痛大多由于外感风邪、胃火炽盛、肾虚火旺、虫蚀牙齿等所致。一般遇到冷、热、酸、甜等刺激尤为明显。如果晚上出现牙痛，或是牙齿遇冷、遇热疼痛时，最常见的原因是牙齿出现了龋洞，或由龋洞引起的牙髓反应。当然，老年人牙齿磨耗较重也可引起牙齿遇冷、遇热的过敏反应。

牙痛不能乱吃药

如果牙痛了，你会去药店买些止痛药，但是你了解这类药物吗？有的止痛药具有抗凝血作用，用完后就不能拔牙，否则容易引起大出血；有的止痛药含有易过敏物质，过敏者服用，会出现过敏反应，严重者还会危及生命；有的止痛药服后虽然暂时止痛，但就诊时你可能往往说不清楚哪颗牙疼，这样容易

延误诊治。因此，牙痛后不能轻易吃止痛药，而应及时找医生进行有针对性的治疗，以免出现意外。

牙痛健身处方

一些简单的动作和按摩对于牙痛有很好的作用。

叩齿法

每天清晨起床后，闭口，上下齿叩击三百下，同时将唾液分三次咽下。每次小便前叩击三十六下，然后小便。

Tips

1. 练习三个月，能使牙痛不再复发。

2. 叩齿法可以改善咀嚼肌的咬合力，刺激牙根及牙槽骨，增加其骨密度。

3. 也可用于牙龈炎和牙周炎。

按摩法

法一：1. 用双手拇指关节在鼻孔两侧上下搓擦36次；2. 用左手拇指与食指按压鼻孔两侧迎香穴50次。

法二：1. 双手十指交叉，用力互相叩击各指根部（八邪穴）100次；2. 用拇指按压双手手背拇指与食指之间的合谷穴50次。

法三：揉按面颊部。1. 用双手掌掌心，分别放在同侧面颊部，适当用力揉按，发热为佳；2. 将牙痛对侧的手呈半拳形，指端压在掌心上，用另一手拇指按压第三、四指尖在掌心的空间部位，疼痛可逐渐减轻。

健身问答录

1. 请问在生活中怎样保护牙齿?

（1）早晚刷牙

有效地刷牙可以清除黏附在牙齿表面的牙菌斑而起到预防龋齿和牙周疾病的作用。

（2）氟化物

氟是人体所必须的微量元素。

（3）检查你的牙齿

定期进行口腔检查是早期防治牙周疾病的有效措施，可一年或半年到医院检查一次。

2．由于冠心病会引发牙痛，请问一般的牙痛和冠心病引起的牙痛怎样区分?

冠心病的发病症状多种多样，很多时候不表现在心脏，而是声东击西，以其他部位的疼痛为表现形式，牙痛就是其中的一个方面，有时候让人难以分辨真伪。

（1）用手扣牙

用手扣牙后，如果是真正的牙痛，应该有牙龈或牙周炎症，或是有肿胀现象，会明确感觉到是哪颗牙在痛。感觉不到明显的牙痛，也弄不清楚到底是哪颗牙在痛，这种情况很有可能就是心绞痛的不典型表现，

（2）疼痛频率和持续性

真正的牙痛往往是持续性的，因为有炎症，疼痛不是一会儿就能消失的；而心绞痛的“牙痛”，往往是间歇性的，一般不超过3分钟，但过一会儿可能会再疼，有时候还是逐渐加重的。

当然，其他部位由冠心病引起的疼痛也要注意区分，如肩部，可以依照第二点进行辨别。

3．请问都有哪些非牙齿原因会引起牙痛，都有什么表现?

（1）三叉神经痛，表现为锐痛，电击样、刀割样、针刺样疼痛，持续时间数秒钟，疼痛难忍，位置准确，有时呈放射样，夜间缓解。

（2）急慢性上颌窦炎，这种疼痛晨起时轻，午后或久坐后加重。

（3）颌骨肿瘤，颌骨肿物以牙源性肿瘤为多见，上颌窦、翼腭凹等较深部位的肿瘤往往不易察觉。

（4）颞下颌关节紊乱综合征

疼痛多在耳前颞下颌关节区及咀嚼区周围，进食时加重，有些病人进食和咀嚼时还会感到耳内疼痛。

另外，还有舌咽神经痛、心源性牙痛、心理性牙痛等，在此不一一赘述。

“咬”坏的牙龈“舔”回来

谁在咬食你的牙

有一口好的牙齿，是每个人的愿望，但是总会有些人不能如愿以偿。其中，罪魁祸首就是牙菌斑。牙菌斑是在牙齿表面形成的无色的，黏黏的细菌薄膜。牙菌斑中的细菌会和我们进食的食物发生反应，产生酸性物质，从而损害牙釉质，导致蛀牙形成，并且牙菌斑也会刺激牙龈，使得牙龈发炎。它不能靠漱口、水冲洗等去除，需要刷牙才能去除。

矿化的牙菌斑就是牙石，它沉积在牙面上。构成了菌斑附着和细菌滋生的良好环境。并且牙石本身也妨碍口腔卫生的维护，从而更加速菌斑的形成，对牙龈组织形成刺激。

去除牙菌斑，消灭牙石是预防保护牙齿的主要环节，所以讲究个人口腔卫生习惯也就十分必要了。

女性易患牙龈炎

比较来说，女性比男性更易发生牙龈炎，妊娠性牙龈炎更是女性的“专利”，青春性牙龈炎多发于青春前期的青少年，也以女性居多。这主要是因为体内激素水平不稳定时，均可能会通过对血管、白细胞或免疫系统的作用，从而影响牙龈的炎症状况。女性体内的激素水平在一个月中会有所波动，这就是女性在每个月总有某段时间，牙龈炎症更为严重的原因。

此外，如糖尿病、心血管病群体，也要注意牙周病。糖尿病患者患上牙龈炎、牙周炎的几率比健康人高，而且如果感染疾病，伤口不容易愈合；牙病可能成为细菌性心内膜炎、冠心病等心血管疾病的诱因之一。

牙龈炎健身处方

按摩牙龈,以促进局部血液循环,在牙齿周围的这些组织抵抗力就会增强,可以有效的防治牙龈炎。

按摩牙龈

洗漱后，用拇指、食指轻度按摩牙龈内外两侧，内侧用拇指，外侧用食指，每次每面30次，以促进牙周微循环，增强黏膜抵抗力。

舌舔牙龈

轻闭口，舌头贴内、外齿龈做往复环形舔动，使得上下左右牙龈都得到按摩，共做18次。

按摩合谷穴

按摩合谷穴3分钟，每天2次。

胃热按摩法

点按风池、血海、足三里，再按摩关元、肾俞穴，各18次。

肾虚按摩法

点按风池、太冲、三阴交诸穴，再按摩涌泉、百会穴。

健身问答录

1．如何正确刷牙?

（1）分区刷牙和三面刷洗

把全口牙齿按上下、左右，分成若干小区（每区约包括2～3个牙齿）；依次刷洗，按照一定次序，如先上后下，先左后右，先外后内地刷洗，以免遗漏；唇颊面、腭舌面和咬合面（牙齿咀嚼食物的那一面）都要刷洗到；重复刷洗，每个小区要求重复刷洗3～4次。

（2）刷牙具体细节

唇颊面和后牙腭侧面的刷法，先将有刷毛的一侧放在欲刷洗牙齿的唇颊和腭侧面上，刷毛与牙齿长轴平行，刷毛的尖端向着牙龈，紧贴牙龈和牙面，然后扭转牙刷约45度，顺着牙间缝向咬合面方向（上牙由上而下，下牙由下而上），用剔刷动作，刷去污物。

前牙舌面的刷法，牙列为方型或宽阔者，仍可采用上述动作洗刷。牙列尖型或狭窄者，可将牙刷毛的尖端与舌面接触，从龈缘向切缘作弧形移动；咬合面的刷法，牙刷毛紧压在咬合面，作向前向后拉动。

（3）刷牙的次数

“早晚刷牙，饭后漱口”。睡前刷牙的意义很大，因睡后唾液分泌量减少，口腔自洁能力差，有利于细菌的滋生繁殖；另一方面，睡前刷牙所保持口腔清洁的有效时间最长。

2．用牙签剔牙容易引起牙周病，为什么?

牙签使用不当就会造成牙龈炎、牙龈萎缩、牙间隙增大而导致牙周疾病，切不可将牙签用力压入牙间乳头区，因为这样会使本来没有间隙的牙齿间隙增大，造成牙周病。如果使用消毒不严、管理不善的牙签，更易引起疾病。

比较起来，牙线更具安全性和卫生，它是最有效的牙面清洁工具，与牙刷一起被认为是对牙齿破坏最小的口腔卫生维护工具

3．怎样才能知道自己患有牙龈炎?

判断牙龈炎的方法很简单：

（1）刷牙时刷毛上有血迹，咬食物时食物上有血迹，说明有牙龈炎；

（2）照镜子看看，如果有牙龈红肿，一碰就出血，说明有牙龈炎；

另外，轻微牙龈出血是早期牙龈炎的征兆，此时不应停止刷牙，而应用软毛保健牙刷刷牙，一般可以使牙龈出血得到控制。如果一周后还有牙龈出血现象，就应及时找口腔医生检查和治疗。

牙周炎拍打掉

牙病不治危害全身

最近一周来大林牙痛厉害，面颊肿胀，张口困难，并且口臭无比，头痛异常。遇冷热食物时疼得更加厉害。跑去医院看牙。医生见他左脸肿胀，猩红作痛连及腮颊，舌质红，苔腻。诊断为牙周炎，牙周脓肿，证属阳明湿热。

许多人认为牙周消炎止痛了，就没有什么问题。其实问题并没有这么简单，患了牙周病、龋齿等病的口腔，犹如细菌的蓄水池，这些细菌并非永远只是在口腔内活动，它们会跟着血液和淋巴循环，进入到身体其他各个部位，致使那些部位遭受感染而引发多种疾病。近代大量研究都提供了科学证据，证明未经治疗的牙周疾病，还会严重影响心、肺等其他器官的健康。

忽略而至牙周炎

许多人都是发生牙龈出血、溢脓、口臭、牙齿松动、伸长、移位及疼痛发作，才对自己的牙齿引起起重视。更有甚者，此时仍是不加注意，最后导致牙齿脱落。

其实，牙周炎发生过程是慢性的，它一般由牙龈炎发展而来，主要是牙齿周围组织被(包括牙龈、牙周膜、牙槽骨)慢性破坏，自觉症状不明显，所以

常不为一般人注意。预防是消灭牙周炎的最好方法，养成早晚刷牙，饭后漱口习惯尤为重要。

孕妇牙周病不可等闲视之

据调查，近几年，在孕期患上牙周炎的孕妇占70%～80%，同时还有一半左右的孕妇患有龋齿，而口腔内致龋菌已被证实存在母婴传播；同时，牙周炎还可能引发胎儿早产、体重过低甚至畸形。

牙周炎健身处方

一些简单的动作和按摩法可以很好的防治牙周炎，介绍如下：

拍打法

用手指连续轻轻拍击嘴唇周围30～40次，每日早、晚各做1次。

Tips

此法能刺激和加固牙龈，防止蛀牙、龋齿，加快牙周的血液循环，防治牙周疾病。

按压两穴法

按压耳下咬肌突起处(颊车穴)，双手虎口处(合谷穴)各1分钟左右，每日早、晚各做1次。

按揉侧龈法

用拇指和食指蘸碘甘油后，分别放在牙齿的唇舌侧龈上，稍用力按揉，并徐徐由牙根方向向龈缘方向移动，将脓液挤出，每日早、晚各1次，按后漱口。

气功法

闭口咬牙，自然呼吸，意守上下龈。

健身问答录

1．怎样可以自我监护及早发现牙周炎?

如果出现下列症状，就要及时就医了。

（1）在牙周炎的早期，牙龈会出现痒胀感；

（2）牙龈出血是牙周炎的表现，多在晨起时吐唾沫带血丝或刷牙时出血；

（3）出现口臭，溢脓；

（4）牙齿红肿疼痛，严重者牙齿松动，表现为咀嚼无力；

2．生活细节中，怎样防治牙周炎?

（1）赶

每次就餐后，刷牙之前，把洗净的食指伸进口腔，顺牙的方向把积存在牙周围的残留物“赶”出来，还可起到按摩牙床的作用。

（2）提

经过推赶后，再用牙刷顺牙齿方向从牙缝中刷去剩余的残渣。

（3）漱

将留在口中及牙齿上的残留物漱掉，可用2%～5%食盐水。

3．我患有牙周炎已有多年，每年的冬季牙痛十分明显，为什么?

许多牙痛都是遇到冷热时就会明显加重，冬季天气寒冷，人们呼吸空气时，牙齿也会间接地接触到冷空气。尤其是感冒鼻塞时，牙齿与冷空气接触就多了，自然容易引起牙痛。

冬季蔬菜较少，空气又比较干燥，人们容易“上火”，引发牙痛。在刮风（尤其是偏北风）的天气下，牙周炎容易发作。龋齿在冬季和早春发病率高，主要是因为冬季和早春的日照少，紫外线辐射比较弱，体内维生素D的含量较少，因此容易发生龋齿。

由上可见，冬季护齿除保持口腔卫生外，还要注意天气变化，避免让牙齿遭受冷、热刺激，多吃蔬菜水果，适当补充维生素D等。

“点按”除腹泻

夏季乱吃东西易腹泻

一到夏天，因贪食冷饮、隔夜食品或夜市大排档等小吃而患上急性胃肠炎的病人就明显增多，腹泻的人也是大大增长。

北京市疾控中心公布的一项专题调查显示，78.4%的感染性腹泻患者都源于不洁食物。中国每年约有8.36亿人次患病，儿童比例约达三分之一左右，是不可掉以轻心的一种疾病。

可怕的慢性腹泻

腹泻以大便稀薄、次数增多为特点，常伴随腹胀腹痛、恶心厌食、肠鸣、疲乏无力等症状，可分为急性腹泻和慢性腹泻。慢性腹泻指病程超过2个

月以上的腹泻。

吃冷食或凉水果、精神紧张、天气转凉、旅游出差等都会诱发慢性腹泻。而成年人的慢性腹泻，多是由于胃肠功能性紊乱引起的。出现慢性腹泻后要注意饮食调养，此时不能酗酒，否则会引发生命危险。有些疾病，如大肠肿瘤、肝癌、内分泌肿瘤患者也会长期间断性发生腹泻，此类腹泻应认真查找原因，防治失去最佳的治疗时机。

抗生药不能随便吃

很多人一拉肚子就要求医生开抗生素，但是，事实上七成腹泻患者不必使用抗生素。滥用抗生素造成经济浪费，也会引起耐药菌的产生、菌群失调等多种危害。由于近年来抗生素的滥用，使得一些原本有效的抗生素也无效了。

慢性腹泻健身处方

通过按摩，可以刺激一定部位或穴位，打通经络，从而达到增强机体抗病能力的目的，现介绍以下几种按摩方法。

揉腹

将两手搓热，先用左手掌沿大肠蠕动方向绕脐作圆圈运动，即由右下腹行至右上腹、左上腹、左下腹而延至右下腹，如此反复100次，然后以右手搓丹田100次。

点按法

1. 左手拇指与四指相对捏住腹部的建里穴，右手拇指与四指相对捏住气海穴，两手同时着力，向上提拿5次。

2. 两手张开，掌心朝下，重叠按放在脐部，按顺时针方向旋转按揉3分钟。

Tips

1. 建里穴位于腹正中线，脐上3寸。气海穴位于腹正中线，脐下1.5寸。

2. 坚持按摩，对脾胃功能有着良好的调节作用，有助于防治泄泻。配合点按足部的足三里穴，效果会更好。

按摩百会

1. 用拇指，或食指，或中指，以指腹对准百会穴揉动，一按一松，连作

3分钟。

2. 用食指，或中指，或无名指，以指腹在百会穴处摩动，一按一松，连做3分钟。

推上七节

1. 患儿俯卧，操作者在其侧；

2. 用一手的拇指侧面从尾椎向上直推至第2腰椎处，在下按的同时进行推擦，连作3分钟

3. 一手张掌开，在上七节处作按揉活动，连揉3分钟。

Tips

1. 上七节即尾椎骨端至第2腰椎间的一直线。

2. 在上七节处按摩，有助于强健脾胃功能，防治婴幼儿腹泻。指推时用力宜均匀而有力，可配合进行捏脊治疗。

3. 此法用于小儿。

健身问答录

1. 引起腹泻的原因有哪些?

引起腹泻的原因很多，主要有以下几个方面。

（1）吸收障碍

吸收面积变小，如肠黏膜坏死、破坏及肠切除等；肠蠕动过快，肠内水分不能充分吸收；肠内消化酶缺乏，造成吸收不良。

（2）水和电解质的吸收运转障碍

由于各种原因造成的肠黏膜细胞损害，使水和电解质的吸收、运转障碍，或肠液分泌过多而发生泄泻。

（3）肠腔内改变

肠内压增高可造成肠壁血循环障碍、渗出增加而发生腹泻。

（4）过敏

牛奶、海鲜等，可造成肠壁损伤及蠕动增快而引起腹泻。

2. 孩子经常在夏季发生腹泻，请问在预防上要怎样做?

由于小儿消化系统机能薄弱，所以夏季小儿腹泻发生率很高，在预防上家长应注意以下几点：

（1）积极提倡母乳喂养，因母乳营养价值高，易消化吸收，是防止腹泻的最佳食物。注意不要在夏季断奶。

（2）人工喂养的婴儿，注意食具每天要煮沸消毒，每次用前用开水冲烫，消毒好的食具要避免污染，奶瓶上加罩，牛奶每次要煮沸后食用。

（3）夏季炎热要避免过食或吃脂肪含量多的食物。

（4）小儿生活要有规律，充足睡眠，加强适当的户外活动，以增强体质。

3．抗生素不能随便使用，请问什么情况下应该用抗生素治疗？

下面两种情况可以使用抗生素。

（1）大便带脓血一定要用抗生素；

（2）对一些特殊人群，如严重的痢疾患儿、严重的糖尿病、肝硬化、晚期癌症患者及老年人腹泻，也应该用抗生素治疗。

2 “熨”掉莫名的眼泪（迎风流泪）

冬季，其实不想流泪

市民来到省医院眼科，“既不红，又不肿，也不痒，一遇微风迎面袭来，就不由得眼泪汪汪的。”王小姐描述到，尤其是进入11月后这样的症状更为明显。冬季很多人都会出现迎风流泪症状。

有些人对寒冷刺激比较敏感，当眼睛受到冷空气的刺激，泪腺分泌功能增强，便分泌出较多的泪液。同时，泪小管遇到冷风刺激，括约肌发生痉挛性收缩，这样，本来就比较细的泪小管，由于不能把过多的泪液马上排出去，便出现了流泪现象。实际上这种现象是泪腺对寒冷刺激所产生的一种保护性生理反应，眼球功能性迎风流泪症。

眼泪的通道

泪道是泪液的排泄管道。它好像一条下水道，一旦某部分阻塞，水排不出去就会外溢。而沙眼引起的病变、外伤、先天性畸形及鼻腔疾病是引起泪道狭窄或阻塞的原因。有些人流泪还伴有流脓，这是因为泪囊被细菌感染了，称为慢性泪囊炎，较为常见患有此病的人在室内就会出现流泪，这时就要进行检查治疗了。否则，严重时会引发角膜炎、白内障等眼部疾病。同时为白内障、青光眼埋下不小的隐患。

你保护自己心灵的窗口了吗

平时用手揉眼睛，和他人共用毛巾和脸盆的人，很容易患沙眼，急性结膜炎（红眼病）等传染性眼部疾病。另外女性还需防范化妆性眼病，爱描眼线，刷睫毛膏，若不注重化妆品的质量和正确的方法，很容易造成眼部细菌感染，引起角膜真菌病、角膜灼伤、结膜炎等化妆性眼病。

迎风流泪健身处方

普通不需要手术治疗的迎风流泪可以用健身处方进行治疗，如因为寒冷刺激或结膜松弛而致迎风流泪的患者。

熨目法

两手掌擦热，用掌心热熨双目，每天数次。

呼吸法

调整呼吸坐在椅子上，上身直立，双眼紧闭。以鼻孔缓缓吸气，到最大限度时稍停片刻，然后微张口出气。

转眼法

早、晚将眼球左、右旋转各100次，也可眨眼100次。

点穴法

法一：点按睛明、攒竹、四白、迎香、风池、外关、三阴交、光明、肝俞诸穴。

法二：坐位，点揉肝俞、肾俞穴各3分钟，再以双手拇指点按风池穴2分钟。

法三：仰卧，点揉睛明穴2分钟，手法不宜过重，以和缓为佳。再点按攒竹、承泣穴各1分钟。

健身问答录

1．怎样防止和治疗迎风流泪呢?

（1）注意个人卫生，一旦得了沙眼或结膜炎，要及时点眼药水并坚持用一段时间。一般轻度的流泪，会好转的。

（2）如没有好转，要到医院眼科进行检查治疗。一般会采用泪道冲洗。方法是：通过局部表面麻醉后，用泪道冲洗针头将生理盐水通过泪小管打进泪

道。如果鼻腔里没有水，而且还从泪小管反流出来，有时还有脓水流出来，说明泪道有阻塞或慢性泪囊炎。医生会根据病情使用相应的治疗方案。

2．我已经70了，总是出现“老泪纵横”的现象，请问眼睛流泪的原因有哪些?

老人流泪大致有以下四种原因：

（1）“倒睫”，刺激眼结膜而导致流泪。

（2）鼻泪管堵塞或狭窄。

（3）干眼症

更年期妇女、有过敏性结膜炎、年轻时曾感染沙眼、角膜留下疤痕组织者，容易有这种情形。此种情况可用滋润型人工泪液改善眼睛过度干涩现象。另外，可多吃富含维生素A的天然食物。

（4）结膜松弛引起流泪

老人松弛的结膜不能形成正常泪膜，眼睛就会出现干燥、充血、水肿等异常，由于泪液不能正常引流到泪点，使泪液排泄受阻，流出眼皮之外。严重时在下眼皮上缘冒出的结膜有小出血或小溃疡。

3．擦眼泪也有技巧是这样的吗?

是的，一般人流眼泪，不会等它自己蒸发，而是用手擦去。长时间流泪，擦眼，眼皮就会出现潮红、湿疹或炎症，而用力向下擦泪还会引起下泪点外翻，形成恶性循环。所以擦泪时应该轻轻地横向擦。在冬季可以带上眼镜，防止风直接吹入眼睛。

五宗罪：“嗜好”不良，健康打折

吸烟和饮酒已经是社会共有的文化产物，它们代表了一些特定的“文化内涵”。可是，这并不能取代因烟酒而引起的疾病，甚至死亡。对于烟酒引起的疾病，适当的运动健身有一定的治疗效果，但是要在戒除烟酒的根本前提下。

巧按摩防治腹痛

肚子疼要人命

人吃五谷杂粮，总会产生些小疾小病。一般不用看医生，一会儿就过去了，也由此许多人不把它放在心上。但曾被忽视的“肚子疼”，也许隐藏着威胁生命的“杀手”。其中饮酒腹痛就是其中之一。

有过这样一件医案：一位四十岁身强体壮的男子，饮酒后出现上腹痛，当地医务所医生按胃炎治疗了4天，但病人腹痛越来越重，最后到医院治疗，很快确诊为急性坏死性胰腺炎，但胰腺已大面积坏死，为时已晚，年轻的生命就这样失去。

酒文化下的无奈

饮酒产生的腹痛称之为酒积腹痛。大多发生于嗜酒无度的人身上。长期饮酒的人要注意定期接受肝功能检查。生活中，许多人认为适量饮酒有益健康，其实世界卫生组织早已曾明确指出，此种观点根本没有严谨的科学根据。

腹痛并不简单

引发腹痛的原因十分广泛，一般来说腹痛指脐腹部疼痛，也泛指剑突以下部位疼痛。有隐痛、胀痛、刺痛之分。临床上一般分为急性腹痛与慢性腹痛。急性腹痛痛势剧烈，往往变化较快，不少属于现代的急腹症范畴。它可发于各个人群，幼儿、老人因为体质原因要极为注意，往往腹痛潜藏了许多其他的疾病，需要进一步检查治疗。

腹痛健身处方

腹痛起因广泛，在腹痛发作时要注意腹痛的状况，以下健身处方主要针对于一般性的腹痛。

拿腹擦腹

1. 仰卧，操作者立于一侧，以拇指与四指对称用力，捏拿小腹，持续捏拿10数次；

2. 两手张开，分别按放在肚角部位，进行和缓有力地揉动，连揉3分钟；

3. 两手相叠，在脐腹部按摩3分钟。

Tips

1. 捏拿小腹以较重力度，刺激腹部，然后揉、摩腹部，促进气机通畅，对于腹痛无实质性病变者，可以试用。

2. 捏拿动作要重，揉、摩要和缓，范围可稍大。

按脐部

1. 坐、立、卧位均可，两手相叠推按脐部，先由里向外按顺时针推按10圈，再由外向里按逆时针推按10圈；

2. 再两掌从胸到腹，垂直推按10次。每日2～3次。

右侧卧法

腹痛时，可采取微屈双膝，向右侧卧的姿势，能缓解疼痛。

按压胸椎间

用拇指在患者背部7～12胸椎间以及两旁，发现特别疼痛之处，即用拇指用力按压，使之产生痛胀的感觉。按压数分钟，疼痛即会缓解。如拇指力量不够，可握拳，用中指第二个关节突起，顶住背部压痛点，持续数分钟。

健身问答录

1. 腹痛可大可小，请问在什么情况下需要立即送医院治疗？

（1）持续剧烈腹痛，面色苍白，出冷汗，头晕，心悸等。

（2）腹痛伴有呕血、便血者。

（3）腹痛伴有频繁的呕吐或腹泻。

（4）突然发生的剧烈腹痛，且持续时间长，腹肌紧张，甚至如板状，腹

部触痛明显，有反跳痛，或变换体位时疼痛加剧。

（5）腹痛伴有突然便秘，不排便、排气，腹部出现包块，腹胀进行性加重。

（6）转移性右下腹痛，并出现右下腹肌紧张，压痛明显，可有反跳痛。

2．腹痛有时是急性阑尾炎引起的，如果不能及时治疗，甚至会出现生命危险，请问腹痛发生后应怎样自我诊断？

急性阑尾炎是十分危险的疾病，一旦出现以下症状，必须及时去医院确诊，以免耽误治疗。

（1）有显著的压痛点。

疾病发作时，一般在右下腹部有一个明显的压痛点，这也是判断阑尾炎的最重要特征。

（2）中上腹或肚脐周围的腹痛转移到右下腹痛。

典型的急性阑尾炎，腹痛开始时多在中上腹或肚脐周围，病人不能准确地辨明疼痛的确切部位。经数小时或十几个小时后，腹痛转移到右下腹部，疼痛呈持续性。

（3）全身症状。

一旦起病，多伴有恶心、呕吐、食欲减退、拉肚子、便秘、头晕、头痛、无力等症状。

3．请问孩子腹痛会隐藏什么病？

腹痛是小儿常见症状，又是小儿急腹症的主要表现。急性腹痛因发病急剧，需要及时正确做出诊断与处理。小儿腹痛可归纳为以下几种：

（1）炎性

持续性腹痛是炎性疼痛的特点。钝痛或隐痛可见于肝脾肿大。持续性剧痛往往提示腹内脏器有严重病变，如小肠扭转，也可以是炎症或出血刺激腹膜的表现。

（2）肠虫症

胆道蛔虫可表现为阵发性绞痛，一旦合并胆道感染，则可出现剧烈的持续腹痛阵发加剧。此时千万不能按摩，否则会刺激虫体穿破肠壁。

（3）阑尾炎

“推擦”让呕吐停止

酒精中毒应防止呕吐窒息死亡

春节期间，由于节日聚餐饮酒较多，急诊病人大批增加。据统计酒精中毒占40%左右，多发生在深夜10点到次日凌晨2点。

酒精中毒死亡者大多是呼吸道被呕吐物堵塞窒息所致。因此酒醉后，应让醉者仰卧，头偏向一侧。一旦呕吐，立即清除其口腔、鼻腔内的呕吐物，防止窒息。一些人喝多之后就到洗手间“抠喉咙”催吐，呕吐之后感觉好受一些，甚至可以继续喝酒。其实这对健康有害无益。因为，剧烈呕吐会导致腹内压增高，除易引起胃出血外，还会使十二指肠内容物逆流，引发急性胰腺炎。

秋冬季小孩呕吐切不可轻视

当然，饮酒呕吐只是呕吐的一个现象。但大多数并非由此引起。另外，频繁而剧烈地呕吐可引起脱水、电解质紊乱等并发症。对于孩子来说，呕吐更是不能忽视。

张女士两岁的儿子因呕吐来医院就诊。询问中，张女士说我们开始并未注意，但不久孩子开始频繁呕吐、腹泻，一天甚至呕吐四五次。因此急忙到医院治疗，经过检查最后诊断为轮状病毒肠炎。

秋天，小孩呕吐很可能是一些肠道疾病的前兆。假如出现发烧、流鼻涕，紧跟着发生呕吐，则很可能是小儿常见病轮状病毒肠炎，这种疾病治疗不及时可能失去生命，因此应及时送医院就诊。

呕吐健身处方

呕吐是胃内容物反入食管，经口吐出的一种反射动作。“有声无物为呕，有物无声为吐”，两者多同时出现，合称呕吐。呕吐可将咽入胃内的有害物质吐出，是机体的一种防御反射，有一定的保护作用。但是，不要因为人体的自卫本能就疏忽大意，毕竟引起呕吐的因素是很多的，疏忽大意最终会给自己引来不良的后果。

一些按摩措施可以很好的治疗呕吐，现介绍如下：

推擦内关

1. 双手于胸前，左手手掌张开，掌心朝上，右手四指靠在左手内侧，伸

出拇指；

2. 将右手拇指指端按放在左手内关穴，推擦，持续一分钟。每次20次左右，然后换手进行上述动作。

Tips

1. 内关穴位于手部前臂掌侧，腕横纹正中两筋间直上2寸处。
2. 可以按掐、点按此穴。

点穴法

1. 患者仰卧。

2. 医者用力点按患者颈后风池、乳突穴，可以配点双侧内关穴；以患者感觉舒适为最好。

推揉法

医者掐患者指（趾）甲根、跟腱，运力后拇指或掌根推揉第九、十肋间（腋下线）3～6次。

叩打法

1. 医者叩打鸠尾、巨阙穴；

2. 推揉此二穴，

3. 配点双侧足三百，调节脾胃功能。

健身问答录

1. 请问哪些疾病会引发呕吐呢?

呕吐并不简单，它的背后可能会隐藏着其他疾病，当发生呕吐时，患者要引起注意，积极预防和治疗。

（1）反射性呕吐

各种原因的胃肠疾病，肝、胆、胰与腹膜疾病，急性心肌梗死、休克、心功能不全等心血管疾病，青光眼、肾绞痛、某些急性传染病等，都会刺激咽部引起呕吐。

（2）中枢性呕吐

神经系统感染、脑血管疾病、颅内高压症、偏头痛、颅脑外伤等刺激脑部出现的呕吐，以及药物和化学性毒物的作用，妊娠、酸中毒、尿毒症等。

（3）前庭障碍性呕吐

多见于迷路炎、晕动病等。

（4）神经官能性呕吐

由胃神经官能症、癔病等出现的呕吐。

（5）中毒性呕吐

主要是由于血液内积存过多的毒物所引起，例如酒精中毒，吃药打针之后，急性传染病、癌症末期、尿毒症等。

（6）新陈代谢障碍性呕吐

有钠缺乏症、怀孕、艾迪生病、副甲状腺功能亢进、肾功能不全症、血管硬化症、肝功能不全症等。

2．请问呕吐发生后，如何分辨呕吐的性质特点?

呕吐是一种反射，如能仔细观察，再结合病情特点，可有助疾病的早期诊断。

（1）喷射状呕吐伴头痛、颈发硬、血压高、昏迷、偏瘫、失语，见于脑出血、脑梗塞。

（2）喷射性呕吐伴发热、头痛的可见于脑膜炎、脑炎。

（3）呕吐伴眩晕、眼震，常为内耳眩晕症、小脑疾病。

（4）呕吐伴腹泻，见于食物中毒、胃肠炎。若由急性胃炎引起，呕吐后即感轻松。

（5）早晨发生呕吐多见妊娠中毒、胃炎。

（6）饭后即吐无呕动作，多见于神经官能症。

（7）呕吐伴腹痛，多见于腹部器官病变，但在尿毒症、糖尿病酮症酸中毒时也可出现。

3．请问一般人发生呕吐时应如何护理?

（1）安慰病人，以减轻其紧张、烦躁情绪。

（2）卧者呕吐时立应立即扶坐起来，用手托起病人前额。

（3）对呕吐不止的病人需暂时禁食，待症状缓解后，给热饮料，并补充水分。

（4）昏迷病人头侧位，及时擦净口腔内呕吐物，禁止用毛巾堵住鼻、口腔，警惕呕吐物呛入气管。

（5）呕吐后可给病人漱口、洗脸，及时清理容器及周围环境，擦干汗液，更换污染衣被和床单，使病人卧床休息。

（6）若呕吐为喷射性和反射性，应及时到医院作进一步检查和治疗。

注意呕吐时间、次数及呕吐物的颜色、性质和量，及时记录，以便为疾病诊断提供依据。

4、请问发生呕吐后，在饮食上有什么要求?

（1）补充水分，注意尿液颜色，若颜色过深则表示水分补充不足。可补充淡茶、果汁等透明液体，电解质饮料、清汤、果汁或加糖加盐的流质也可。少喝冷饮，避免饮用气泡饮料。

（2）食物力求清淡。

健身远离动脉硬化

喝酒与动脉硬化

常听见医生劝告病人：“你要少喝点酒，当心动脉硬化。”那么，喝酒为什么会使人动脉硬化呢?

原来嗜酒者的饮食打破了身体营养原则，按照营养学家测算，人体每天吃进的食物必须是这样的：18%的蛋白质，20%的脂肪，62%的糖类。多半嗜酒者摄入的蛋白质较少，而糖类过多。而人体中含糖量过多，势必使中性脂肪堆积在血液之中，而后渐渐地变成胆固醇。如果是单纯的胆固醇并不可怕，因为它可以被肝脏分解而排出体外。但是，胆固醇一旦与中性脂肪相结合之后，就会永远地停留在血液之中。长此以往，动脉硬化就会找上身。

可怕的脑动脉硬化

脑动脉硬化是全身动脉硬化的一部分。有些患者没有明显的症状，有的只表现高血压的症状，通常脑血管病变出现显性临床症状较晚，容易被人忽视。另外，脑血管疾病一旦发生，进展较快，很容易引起脑缺血病变甚至引起脑萎缩，病情发展到一定程度就会现脑梗塞、脑出血和老年痴呆。

三大危险因子

动脉硬化是随着人年龄增长而出现的血管疾病，其规律通常是在青少年时期发生，至中老年时期加重、发病。男性较女性多。高血压、高血脂症、抽

烟是引起动脉硬化最重要的三大危险因子。另外，肥胖、糖尿病、运动不足、紧张状态、高龄、脾气暴躁等都会引起动脉硬化。

动脉硬化健身处方

生命在于运动，体育活动可促进血液循环，加强新陈代谢，使胆固醇下降，对防治动脉硬化大有裨益。

健身跑

步行和慢跑等低强度、长时间、持久性的运动，是影响脂蛋白代谢的主要因素。对于动脉硬化的运动，不在于运动的强度，而在于运动的持续性。

拍打双耳

每天早、中、晚用两手掌以适中的力量拍打双耳，每天100次。

按摩法

法一：患者坐位，以双手拇指分推印堂至太阳穴，揉眉弓。后五指分开，沿头正中线分搓，使患者有热感。再以两手捏拿风池、肩井穴。

法二：患者仰卧，指揉推法作用于胸腹正中线，乳头直下及腋中线，往返4～6遍。再以一手按压中脘，一手按压关元，一起一伏，交替缓慢按压数次。

法三：分别点按足三里、三阴交、脾俞及肾穴各半分钟。

Tips

以上三个按摩方法主要适用脑部动脉硬化患者。

健身问答录

1．我有轻微的动脉硬化，请问在体育锻炼中有哪些注意事项?

（1）要严格掌握运动量。根据自己的症状，心脏功能情况，确定适当的运动量。一般来说，运动量的大小，以不引起心绞痛或心前区不适或极度疲劳为度。

（2）避免在大量进餐、喝浓茶、咖啡后两小时内锻炼，也不应在运动后半小时内进餐或喝浓的饮料。

（3）锻炼的时间一般在清晨或上午进行，也可根据病情变化选择时间安排。如冠状动脉硬化患者，应根据心绞痛常发作的时间，来安排锻炼的时间。

如常在早晨发作者，锻炼时间最好在下午；常在饭后发作者，最好在饭前进行，或餐后2～3小时进行；常在夜间发作者，最好在睡前半小时左右轻松散步，这对防止夜间发作有一定帮助。

（4）大运动量锻炼时，不应穿得太厚，以免影响散热，增加机体消耗及心率。运动后不要立即用热水洗澡，应在活动后休息15分钟以上，控制水温在40度以下。过于高温及严寒时相应减少运动量。

2．请问在日常生活中怎样预防动脉硬化?

（1）学会放松

（2）少吃脂肪

（3）禁烟戒酒

（4）适当运动

（5）控制食盐

限制食盐量可以控制高血压，使血压保持在正常范围之内。

（6）防治疾病

防治高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病等疾病。

3．请问怎样自我察觉脑部动脉硬化?

（1）神经衰弱。

（2）情绪异常。

（3）判断力低下。

（4）植物神经功能障碍，表现为皮肤划红症等。

（5）行动异常，表现为步态僵硬、缓慢或行走不稳。

（6）癫痫痉挛发作。

另外，担心自己患有动脉硬化者，应及时去医院检查眼底，以发现眼底视网膜动脉硬化表现，达到早期诊断、治疗的目的。

25 让呼吸畅通你的肺（慢阻肺）

沉默杀手改名慢阻肺

慢阻肺是慢性阻塞性肺病的简称，也许你以为是见到了一个新的疾病，但是事实并非如此。这是包括慢性支气管炎和肺气肿疾病的术语，而慢性支气管炎和肺气肿已经由世界卫生组织规定今后均不再使用。

目前慢阻肺已经成为全世界人类死亡的第四位杀手。世卫组织估计，2005年全球有8000万中度以上的慢阻肺患者，并有300万人死于该疾病。如果不采取紧急行动减少潜在危险因素，尤其是烟草使用和空气污染，预计今后10年内每年因慢阻肺而死亡者将增加30%。

少年吸烟老来咳

年轻人吸烟大概没有想到十几年后的疾病。但是，没想到并不意味吸烟是不会产生疾病的。研究表明，吸烟是慢阻肺重要的病因，这是完全可以预防但目前却无法治愈的疾病。治疗有助于减缓病情发展，但通常在一段时间后逐渐恶化。诊断出患慢阻肺的病人年龄一般都在40岁以上，所以，长期吸烟者要定期检查防治。

本病多发于秋冬季节，如果受凉，抵抗力又差，就更易引起急性发作。

另外，长时间高强度接触烟尘、特定的化学物质和室内外污染物也会增加患慢阻肺的危险。老人、吸烟者、患有慢性病和免疫力低的人（如患有冠心病、高血压、糖尿病、肺结核、肿瘤等）无论什么季节都要积极预防治疗。

慢性阻塞性肺病健身运动

健身运动适合于病情稳定的慢性支气管炎、肺气肿患者，当然，合并其他疾病要另作考虑，如冠心病、糖尿病、高血压等。健身治疗主要是进行呼吸系统的康复运动。

有氧锻炼

进行有氧锻炼可有效提高机体的心肺功能。如，慢跑、游泳、骑车等活动。注意循序渐进，根据自己的病情随时调节运动量和运动速度。

可先慢步行走，步速以不引起气短症状为宜。慢跑速度以出现轻度气短为度，每次增加步行或慢跑的运动量，应有1～2周的适应时间。

仰卧腹式呼吸

1. 仰卧，一只手放在腹部，另一只手放在胸部锁骨下方；

2. 吸气，向外扩张腹部，此时用手稍稍加压用力，提高腹内压力，要求腹部可感觉到手的压力，这种压力可以诱导呼吸的方向和部位，有效地增加通气量；

3. 呼气，向内收缩腹部，将嘴唇缩成圆筒状，然后缓慢呼气，以提高支气管腔内压。

Tips

1. 练习时，患者两手可交换位置。

2. 当练习一段时间后可以加压，用1～2千克的沙袋或其他稍重的东西，以不影响上腹的抬起为度。

按揉小腹

1. 双手重叠，稍微用力按压于脐下小腹部；

2. 然后顺时针方向和缓地按揉，每次按揉10分钟，每天2次。

Tips

1. 小腹部有人体补气强身健体的重要穴位——气海穴和关元穴。轻柔和缓地按揉小腹部可以有效地刺激两穴，达到补气平喘，增进食欲的作用。

2. 注意千万不要过于用力，也不要憋气，以免出现喘憋，甚至加重病情。

横擦前胸部

1. 患者取坐位，用手掌平贴在两锁骨下缘，并左右平擦上胸部，擦约1分钟后向下移一掌，继续平擦，直至擦到下肋缘。

2. 将整个前胸均匀地擦热，前胸皮肤微微发红为度，每天3次。

Tips

此法能有效地增加胸腔内肺组织的血液供应，能够明显地提高血液中的氧含量。横擦前胸部的作用相当于吸氧。

拿胸肌

先用右手轻揉地拿捏左侧胳肢窝前面的胸肌，拿捏20次后换左手拿右侧胸肌，两侧对称。也可同时两手拿捏对侧胸肌。

Tips

此手法能够刺激肋间协助呼吸动作的肌肉，增强这些肌肉的功能，有助于呼吸运动。

健身问答录

1．我有轻微的慢阻肺，请问如何预防和治疗?

（1）饮食适度，少吃辛辣的食物，多吃蔬菜和富含维生素C的水果

（2）注意保暖，尤其秋冬季节，避免感冒。

（3）居室注意通风换气。

（4）加强锻炼，但锻炼时要注意不能大口呼吸，最好是口鼻交替呼吸。

（5）已经患有慢性支气管炎的病人可以做呼吸操。

（6）还可以打肺炎疫苗、流感疫苗来减少慢性支气管炎的发作次数。

2．请问哪些原因会引发慢阻肺?

（1）感染

感染是慢支发生发展的重要因素，主要为病毒和细菌感染，鼻病毒、粘液病毒、腺病毒和呼吸道合胞病毒为多见。

（2）吸烟

吸烟时间愈长，烟量愈大，患病率也愈高。

（3）环境

刺激性烟雾、粉尘、大气污染（如二氧化硫、二氧化氮、氯气、臭氧等）的慢性刺激，常为慢支的诱发病因之一。寒冷季节，尤其是气候突然变化时容易起病。

3．秋季是慢性支气管炎的高发季节，请问如何进行预防?

（1）注意保暖

避免久坐凉地或坐在过风口乘凉，避免“穿堂风”及电风扇直接吹风，及时更换汗湿的衣服。秋冬，注意胸背部保暖，可以穿夹层马甲。

（2）喝水化痰

多喝蔬菜汁、果汁对慢性支气管炎病人有较好疗效，不仅能止咳化痰，而且还能补充维生素与矿物质，对疾病的康复非常有益。在家可以将生萝卜、鲜藕、梨子切碎绞汁，加蜂蜜调匀服用。

（3）呼吸锻炼

多做腹式呼吸

运动降掉脂肪肝

酗酒——不得不去老生常谈的问题

“何以解忧，唯有杜康”，杜康来了，脂肪肝也就来了。酒精是损害肝脏的第一杀手。过度饮酒的人中一半以上都会发生单纯性脂肪肝。饮酒越多，脂肪肝也就越严重。

这是因为酒精进入人体后，主要在肝脏进行分解代谢，酒精对肝细胞的毒性使肝细胞对脂肪酸的分解和代谢发生障碍，引起肝内脂肪沉积而造成脂肪肝。

男性每天饮50度白酒80克，女性40克，连续5年以上，即有发生脂肪肝的危险；每天饮酒40～80克为致肝纤维化和肝硬化的危险阈界，超过此阈界可使肝纤维化和肝硬化的发病率明显增加。另外肥胖和糖尿病也是导致这一疾病的主要原因。

过度减肥“减”出脂肪肝

减肥的风靡流行，使得许多人遭受到减肥不当的苦，脂肪肝就是其一。二十出头的余小姐找到我时一脸困惑。她述说自己在体检中查出患有脂肪肝，但是自己不饮酒，身体不胖，也没有糖尿病……脂肪肝从何而来？当我问她是否减肥了，她十分惊讶，减肥和脂肪肝也有关系？

因为人长期饥饿时，就无法获得必需的葡萄糖等能量物质及各种脂肪代谢时所需要的氧化酶类。为了弥补体内葡萄糖的不足，就会将身体其他部位贮存的脂肪、蛋白质动用起来转化为葡萄糖。这些脂肪、蛋白质都将通过肝脏这一“中转站”转化为热量。于是大量脂肪进入肝脏，加上缺少脂肪代谢必需的酶类，导致脂肪在肝脏滞留，造成脂肪肝。

体检是发现脂肪肝的最好方法

早期脂肪肝几乎没有任何症状，加之非酒精性脂肪肝的发病率增加很快，导致九成以上患者不知道自己的肝脏有问题。因此每年体检是发现脂肪肝的最好方法，35岁以上人群要更加注意。

另外，随着周围人群脂肪肝检出率的增高，大家对此已不以为然，总认为脂肪肝至多算是一种亚健康状态，根本无须治疗。但事实上，脂肪肝对人体的危害很大，脂肪肝患者中有5%～10%的人会在5年内发展为脂肪性肝硬化，

更有1%左右人有可能会发展成肝癌。

脂肪肝健身处方

运动不足导致心肺功能低下，适当的运动可以降脂减肥，改善胰岛素抵抗，祛病防衰。慢性脂肪肝患者如果没有严重的并发症可以参加一般的体育运动，但是要强度适合，最好有医生进行自身条件指导。健身治疗前，最好进行身体的检查，预防因患有其他严重疾病而出现意外。

有氧运动

步行：每分钟120步左右。

其他运动如：慢跑，骑自行车、游泳、打羽毛球，可以根据爱好和身体状况进行选择。

Tips

1. 脉搏维持每分钟100次以上，但不宜超过200次。

2. 老年人运动强度要根据自身条件有所降低，最好锻炼后只有轻度疲劳，没有不良反应，如，厌食、睡眠不良、精神不佳等状

3. 运动时间每次20～60分钟。注意提前热身运动和运动整理恢复。

4. 每周3～5次，体胖者可以增加，最好于下午锻炼，不主张晨练。

按摩肝俞肾俞

1. 俯卧，用大拇指沿着背部膀胱经，自肝俞起推至肾俞；

2. 返回肝俞，往返3～5次。

揉右肋、上腹部

仰卧，轻柔右肋部和上腹部；10分钟。

健身问答录

1. 请问哪些脂肪肝患者不能进行运动?

有些脂肪肝患者合并其他疾病是不能进行运动的，主要有以下几类患者：

（1）不稳定心绞痛；

（2）肝功能明显损坏，或者发展至失代偿期肝硬化。

（3）充血性心肌衰竭；

（4）严重的心律失常；

（5）重度高血压；

（6）严重糖尿病；

（7）肾功能不全；

（8）严重脑血管疾病；

（9）新技术梗塞急性期；

2．请问脂肪肝服用保肝药，效果会好吗？

许多人得了脂肪肝，都会想到保肝药的治疗，但是事实上保肝药对于脂肪肝患者是无效的或者疗效不确切。另外对于许多其他肝部疾病患者，保肝药也不是最佳的方案，使用保肝药无效的患者主要有以下三类：

（1）有病毒复制活跃的慢性乙肝、丙肝病人。

（2）自身免疫性肝病患者，包括原发性胆汁性肝硬化、自身免疫性肝炎等。

（3）失代偿肝硬化患者。

当然，在医生的指导下，保肝药对于某些患者是可以服用的，这主要包括：

◇ 没有病毒活跃复制的慢性乙肝、丙肝病人。

◇ 甲型肝炎、戊型肝炎、急性乙肝，基本是自限性疾病，但可给予保肝药缓解症状。

重型肝炎患者，包括急性、亚急性和慢性重型肝炎。

◇ 慢性肝病患者，转氨酶明显升高，病因尚未明确，病人心理压力较大者，可选用保肝降酶药物。

3．除饮酒和错误减肥方式外，请问还有哪些生活细节需脂肪肝患者注意？

（1）营养过剩。

（2）女性长期服用避孕药。

（3）饭后喝茶，尤其为吃荤菜之后立即喝茶。

以上三点都容易引起脂肪肝，另外存在的错误观念是：瘦人不会患上脂肪肝，少吃油甚至只吃素就不会得脂肪肝，这些都是没有科学依据的。

六宗罪：疏于运动，疾病缠身

生命的确在于运动，但运动必须科学适量。为什么有的人60岁的年龄30岁的心脏，而有的人30岁的年龄却是60岁的心脏？其中缺乏合理运动是一个重要原因。肥胖、骨质疏松、心脏病等许多疾病也是因缺乏运动而来，当然也会因适宜的运动而远离。

“走”掉肥胖

“心宽体胖”的烦恼

以胖为美已经过时了，看看减肥茶、减肥器如此畅销就能知道。其实，肥胖不仅是“形不美”，还影响身心系统的各个方面。

肥胖症是心血管疾病，特别是冠心病的发作诱因。许多高血压病人同时又是肥胖症患者。而肥胖会引起脂肪肝、糖尿病、动脉硬化、骨关节炎等系列疾病。

不仅如此，在生活中，肥胖会使人动作迟缓，工作疲劳，腰、背、腿疼，不能耐受高温，甚至肥胖还会引起心理疾病。肥胖涵盖各个年龄阶段和生活层面，男女老少，均有发生。

谁引起的肥胖

曾经接纳过一名幼儿肥胖患者。当时孩子六岁半，身高120厘米，体重30公斤，按小儿体重标准计量，已经达到中度肥胖。而他父亲也是中度肥胖者。询问后得知孩子最初不胖，因为是独子所以十分娇惯，逐渐胖起来的。

我国儿童肥胖大多数属单纯性肥胖，是长期能量摄入大于消耗，使体内脂肪积聚过多所致。而大多肥胖者中间，普遍存在不良的饮食习惯、不良的膳食结构、不良的生活方式，欠缺科学饮食知识和基本营养常识。当然肥胖还有其他的因素，诸如：遗传，疾病等等。

肥胖的标准

一个人体重高出正常标准就可以称之为肥胖了。由于肥胖的标准有很多，地区不同，标准也就不大相同。在大面积调查的基础上，我国科研人员以长江为划分界线，制定了南北方人群的标准体重。

南方人=（身高（厘米）−150）×0.6+48

北方人=（身高（厘米）−150）×0.6+50

另外，一些专家也表示，就算体重在正常范围，但腰部和腹部堆积过多脂肪也不健康，因此民众还要加入个人脂肪指数和腰围做综合考察。

体脂肪率=身体脂肪÷体重×100%。如果体重处于正常范围内，但是体脂肪过高也就代表肥胖。30岁以下，男性体脂肪率应该是14%～20%；女性体脂肪率应该是17%～24%；30岁以上，男性体应该是17%～23%，女性应该是20%～27%。

腰臀比：腰围÷臀围，成年男性应＜0.92，女性应＜0.88。

肥胖的健身处方

肥胖症患者的运动主要以耐力性有氧锻炼项目为主，这类运动可以促进脂肪分解，减少脂肪积聚，降低体重。同时也可以减少脂肪在实质性脏器，如心脏、肝脏等沉积，消除这些器官的并发症。

健身走

步行是简便易行且有效的有氧训练法，适用于年龄较大、身体较差的肥胖者。根据锻炼者的病情和体力，规定一定距离、步行坡度、速度、中间休息的次数及时间。

距离：走100米，脂肪消耗仅有2%。而走10000米，则高达90%，所以步行越长，减肥的效果也就越明显。

速度：步行速度越快，脂肪消耗的也会越快。但是，快走容易使人疲劳，走不长远。最好的方法是，先走够一定的距离然后再要求速度，比如3000米或5000米。

时间：最佳的走路时间是在饭后2小时，此时步行40～60分钟，脂肪消耗最多，是步行减肥的最佳时间。

原地跑

在室内或过道挑选一块约一平方米左右的空地，赤脚原地坚持每天跑15分钟，也可以达到减肥的效果。跑步时要求身心放松，不要求高抬腿，也不要求手臂用力摆动，只要双脚离开地面就可以了。

减肥操

下面几节减肥操主要是进行躯干和四肢大肌肉群的运动，重点是腹肌

锻炼。

1. 收腹运动

肥胖者往往腹部脂肪多，要运用收腹运动，以减少腹部脂肪的堆积。

2. 按摩腹部运动

◇ 先用右手在左侧推向腹部12下，再用左手在右侧推向腹部12下；

◇ 用双手从上腹推至下腹，而后用右手在腹部顺时针推揉50下；

◇ 用左手在腹部逆时针推揉50下；

◇ 以上动作早、晚各1次；

Tips

收腹运动，也适用于高血压、动脉硬化症和冠心病等患者。

3. 腹部肌收缩运动

◇ 坐于床上或体操垫上，两腿伸直，双手放于大腿上；

◇ 呼气，做腹直肌收缩，用力将腹肌尽量向脊柱靠拢。可以微微拱起背部，此时可感到中腹部肌肉紧张收缩。

4. 腹斜肌收缩运动

◇ 坐于床上或体操垫上，两腿分开伸直；

◇ 右手按左膝，上身微向右方弯曲，呼气，作右腹斜肌收缩，尽量使其向脊柱方向靠拢，此时会感到右腹斜肌收缩紧张；

◇ 按上法做左腹斜肌收缩。

5. 腹部8字形收缩运动

◇ 坐于床上或体操垫上，两腿伸直，双手分别放于上腹部及腹部；

◇ 轮流作上腹部及腹部肌肉收缩，如8字形收缩。

6. 体侧前伸运动

◇ 坐于床上或体操垫上，两腿分开伸直；

◇ 躯干向左前方弯，双手伸向左足，尽量将手指触左足尖，坚持5~10秒再作反方向重复上述动作。

7. 高抬腿运动

◇ 站立位，两手叉腰；

◇ 两足作原地踏步走，要求高抬腿，髋、膝屈曲均达90度。

8. 前踢腿运动

◇ 站立位，双手叉腰；

◇ 左、右腿交替前踢腿，膝部要伸直，尽量踢高。

9. 呼吸运动

◇ 双腿分开站立，两脚间距与肩同宽，手叉腰；

◇ 深吸气，尽量扩张胸腔。

◇ 气完全呼出，紧缩小腹5～6秒。再开始吸气，呼气，收腹，循环做数次。

健身问答录

1．我想靠运动减肥，坚持几个月，还是没有效果，为什么？

运动减肥没有效果，大致有以下四个原因：

（1）运动时间短

运动减肥的关键在于掌握好运动量和运动方式，运动减肥的原则是坚持做有氧运动，每周不少于三次。

（2）运动强度太大

运动减肥，首先要避免剧烈运动。

（3）运动强度过高

一些高强度、大运动量、短时间内的运动项目，一般都是无氧运动，能起到健康减肥的效果。

（4）运动时间不对

饥饿时、吃饭前、睡觉前是不宜做运动的时间，这时减肥一般没有效果，反而会伤害身体。

2．听说女性减肥过度会影响下一代，是这样吗？

一些错误的减肥方法如“生理期减肥法”，即月经后一周，情绪较稳定，而代谢速度较快时，突击减肥。很可能影响下一代。因为这种减肥直接影响到女性的身体健康，如果处于青春期，将直接影响到发育进程和孕育基础。

3．我的体重有些增加，请问有什么好的预防措施吗？

（1）适当的体重目标

自己应有一个恰当的目标，最好自己准备一个体重测量器，随时关注自

己的体重增减状况。

（2）注意饮食

定时、定量、少甜食、多素食、少零食是保持标准体重的最佳方案。

（3）生活规律

合理作息、适度睡眠、适当运动。

（4）特定时期的减肥

新婚期、节食反复期、职务晋升期、妊娠哺乳期、戒烟期。这些时期应当注意自身体重，防止肥胖。

骨质疏做体操

钟爱女性的疾病

“柳腰纤细掌中轻”，谈到骨骼时，女性的“骨弱”更是有目共睹。目前全世界约2亿人患有骨质疏松，亚洲绝经后女性患有此病的约50%。

女性骨质疏松，主要有以下几点：其一，内分泌因素，中年妇女绝经后，雌激素减少，骨质流失加速，而自己又没有很好的预防，造成大批骨质疏松女患者。其二，由于许多女性饮食不合理，减肥不当也引发骨质疏松；其三，缺乏运动。其四，不养育或哺乳期过长。

你30岁了吗?

而立之年的你，意气风发，但此时的身体也在发生改变。其实，正常人从30岁开始，骨质会产生自然的流失现象。如果不加以注意，钙质流失加大，就会导致骨质疏松。而骨质疏松症最初的症状一般都很明显，若如不及时正确地治疗，病症就会越来越严重，症状也会越来越明显。身高变低就是一个很典型的现象。但是很多人都没有引起注意，导致骨质疏松的人群剧增。其实只要注意到，做好预防是可以避免的。

骨头的重要元素——钙、维生素D和维生素K

骨质疏松症是一种全身性疾病。每天吸收充分的钙元素对骨头的健康非常重要。但是骨质疏松并不仅仅是缺钙的问题。钙元素的吸收取决于骨头中是否存储有足够的维生素D。尤其在冬季日照时间不足以及缺乏户外活动都会导致维生素D缺乏。进而引起骨头中矿物质流失增加，逐渐形成骨质疏松。对于成年人来说，每天至少应摄入800～1000IU（20～50毫克）的维生素D。

新数据还指出，维生素K在骨骼发育中同样有重要的作用。只有当包含钙和维生素K的整个系统活跃时，骨骼才能处于健康状态。所以合理膳食，保证维生素和钙的摄取量是确保骨骼健康的关键。

骨质疏松健身处方

预防骨质疏松，运动是最好的方法。运动可以促进雌激素的分泌，改善骨皮质血流量，阻止骨流失，促进钙的吸收。

有氧运动

通过步行、慢跑、跳舞等运动，对骨骼产生压力，进而增强骨骼密度和质量，也是预防骨质疏松的极佳方法。一般每周运动3～5次，每次30分钟。老年人可以适当增加时间。

大树参天操

1. 身体挺直站立，将双臂上举，掌心朝天，目视天空；
2. 颈、背、腰、臀、腿部拉直，挺胸收腹；
3. 两腿直立，两脚尖朝前(不能“八字脚”)，足跟抬起。全身用力向上拔直；
4. 全身用力向上伸展，保持大约20～30秒，做5～10次。

Tips

1. 早、晚各做一次。
2. 老年朋友做时可依墙而站，尽可能将头、背、臀部贴在墙上。
3. 此运动对全身骨骼和肌肉都有好处。

锤击背部操

1. 端坐，腰背自然直立，双目微闭，放松；
2. 两手握拳，反捶脊背中内及两侧，从下向上，再从上到下，各捶10遍；
3. 手法不要过重，动作要协调，节奏匀称，着力富有弹性。每天早晚各一次。

跳跃运动

双足蹦起，上下跳，每天50次。

Tips

1. 为避免枯燥，也用跳绳代替，或者两者交替进行。

2. 做时找一块较为平坦的地方，周围没有什么障碍物或锐利物。

3. 不可急于求成，贵在坚持。

健身问答录

1. 我已四十岁，要从哪些方面预防骨质疏松?

（1）合理膳食可以达到骨骼健康的目的。

应多食用鱼、虾、牛奶、鸡蛋，并坚持长期服用吸收率高、安全可靠的钙剂，尽可能保存体内钙质。

（2）参加适量的体力劳动或合理运动都是骨骼健康的基础。

应坚持体育锻炼，健身操、太极拳、慢跑等运动能增强柔韧度及平衡力，减少骨折的发生。

（3）必要的阳光照射。

每天应该接受半个小时至一小时的阳光照射，这有助于人体对钙的吸收。

（4）全面控制易导致骨骼关节问题的因素。

如积极预防肥胖、高血脂、风湿、类风湿、痛风等疾病的发生，可以很好的预防骨质疏松。

2．由于骨质疏松症非常隐蔽且几乎没有症状，许多人对其了解不多，请问在防治骨质疏松上有哪些误区需我们注意?

的确，在骨质疏松的防治方面许多人存在一些误区，以下几点是主要的错误观念，希望可以引起大家的注意;

（1）认为多喝骨头汤就能防止骨质疏松。

（2）认为骨质疏松与年轻人无关。

（3）有了骨质疏松会发生骨折，所以宜静不宜动。

（4）认为补钙越多越好。

（5）补充荷尔蒙防治骨质疏松易患癌症。

3.请问如何自查骨质疏松?

当有下列症状时，说明骨质疏松症已经接近，应立即检查诊治。

（1）身高变矮，驼背。

（2）开始走步或身体移动时，会感到腰部疼痛。

（3）初期背部或腰部感觉无力、疼痛，渐渐地成为慢性痛，偶尔会突发剧痛。

29 健身让心脏早搏远离

发生早搏不要慌张

早搏看起来是个很陌生的名字，其实它的出现十分普遍。在正常的中青年人中早搏并不少见，正常年轻人中39%～50%有早搏，60岁以上老年人中有76%～80%有早搏。几乎所有的人在一生中都发生过早搏。

早搏往往是过度劳累、精神紧张、吸烟、酗酒、饮浓茶、喝咖啡后引起，多在晚上睡觉之前发生，有时在体检时偶尔发现，一般属于功能性早搏，可不必治疗。只要在平时注意劳逸结合，生活有规律。坚持适当的体育活动，这种“早搏”可自行消失。

早搏因人而异

我曾经遇到一位45岁的早搏患者，他说自己经常感到心慌，在静止状态下尤为明显，运动时就有所好转。检查时，并没有什么异常状况，最终确诊为偶发室性早搏。

早搏，是由异常心电现象引起的心脏提前收缩，即心脏受到窦房结以外部位的“指令”而提前收缩。为最常见的心律失常。它可见于正常人，也可贝于器质性心脏病患者。前者无需紧张，而后者应到医院进行检查治疗。一般来讲，后者早搏频率高，而前者只是偶发的。

早搏健身处方

除器质性早搏外，健康人的早搏，不必有所约束，各种健身运动均可以达到很好的效果。下面介绍几种有效的防治早搏的方法：

手腿并用法

1．端坐，自然呼吸，双手十指交叉，拇指尖相对。

2．用力向前躬腰，将一只脚放在交叉的手中，用力伸脚，然后复原。

3．再换另一只脚，放在交叉的手中，反复6次。

拍打心脏法

两手掌张开，手指微屈，自上而下拍打心脏部位，力度适中，每天有空时即可拍打。

Tips

早搏发生时，用左、右两手掌交替拍打心脏部位，直到早搏停止。

按摩法

1.点压按揉中冲穴、少冲穴、少府穴共半小时，以感觉到酸、胀、麻、热为度。每天午餐前进行。

2.拇指甲端掐对侧内关穴，每侧2分钟，并且压神门穴1分钟。

3.揉压足临泣、申脉、京骨、太白、然谷诸穴。

Tips

若伴有下肢浮肿现象，可加按陷谷、内庭穴。

健身问答录

1．我有时会有早搏，有人说早搏不必治疗，但是又有人说需要治疗，请问我应该怎样做?

早搏并不是一种独立的疾病，其对人体的危害性主要取决于产生早搏的原有疾病。若出现早搏现象，可请医生进一步检查早搏原因，诊断早搏的程度。

（1）病理性早搏，具有频发性特点。在心脏病基础上产生的早搏可能会演变为严重心律紊乱，或可能导致心绞痛与心力衰竭的，应注意治疗。

（2）偶发性早搏，对血液循环的影响不大，尤其是并非由其它疾病引起的，早搏本身亦非严重疾病，一般不必治疗。

2．我有早搏，请问在日常生活中应该注意什么?

早搏本身并非严重疾病，所以发生早搏时，不必惊慌，积极配合治疗。

（1）注意劳逸结合，保证睡眠充足。

（2）不吸烟，不饮酒，饮食不过饱，少吃刺激性食物。

（3）活动后早搏不增多的慢性病人应适当参加文体活动。

（4）伴有严重心脏病或有明显症状者须服用抗心律失常药物。此类药物

应在医师指导下服用。

3．我最早为偶发性室性早搏，当时没在意。两年后，被诊断为陈旧性心梗，室性早搏。请问室性早搏是由什么引起的?

功能性室性早搏主要由过量饮酒和抽烟引起；也可因迷走神经紧张度过高引起。此类患者的早搏没有伴随心肌缺血的心电图改变，很多健康人都会有偶发性法室性早搏。

器质性室性早搏常见于冠心病、风湿性心脏病、高血压性心脏病、心肌病等。早搏亦可见于奎尼丁、普鲁卡因酰胺、洋地黄或锑剂中毒；血钾过低；心脏手术或心导管检查时对心脏的机械刺激等。

4．请问早搏有哪些症状或表现?

根据早搏起源部位的不同将其分为房性、室性和结性。其中以室性早搏最常见，其次是房性，结性较少见。现仅作简单介绍：

（1）可无症状或有心悸。

（2）心脏听诊有心搏提前，其后有较长间歇期，可有绌脉。

（3）频发室性早搏呈二联律者可发生晕厥。

让冠心病“走”远

冠心病是诱发心源性猝死的主要原因

侯耀文，著名相声表演艺术家突发心脏病猝死家中，让人们震惊惋惜，也引起了人们对心源性猝死的关注。

猝死，是指死者平素身体健康或患有某种疾病，但该疾病已经稳定，但是突然发生出乎意料的死亡，往往在1小时内。而冠心病是心源性猝死的主要原因。

诱发冠心病猝死的因素很多，主要有不稳定型心绞痛、周围环境的强烈刺激、饱餐或大量饮酒、精神紧张和过度悲伤忧虑、从事长时间脑力劳动、长时间精神和体力透支、睡眠少……这些都会导致冠心病突然恶化，使得死亡与你“携手”。

一半人不知道自己患有冠心病

虽然冠心病猝死率很高，但是在猝死患者中，不知道自己已患有冠心病

的竟高达半数。值得注意的是合并糖尿病的冠心病患者漏诊后死亡率极高。

所以为减少冠心病猝死的危险因素，人们应注意自己的血压指标，血糖血脂指标，体重指标，并且戒烟限酒，适当运动，保持心情开朗，积极进取。

对于那些已有冠心病的危险因素或年龄大于50岁者，应定期体检。尽早发现冠心病。而40岁以上的人也应每年进行一次或多次血胆固醇化验。此外，每年应进行一次血压检查和血糖检查。

冠心病的高危人群，应请医生决定是否需要接受心电图检查，冠状动脉造影检查是诊断冠心病较准确的方法。

冠心病健身处方

冠心病属中医胸痛、胸痹范畴，多为心阳不足、心脉淤滞所致。长期以来，人们认为只有依靠药物，才能减轻或缓解冠心病的症状。其实，健身和按摩对冠心病患者症状的缓解和消除也有一定的作用。

散步

散步运动量较小，是冠心病病人最方便、最安全的运动。

散步的持续时间，应根据自己的病情及体质不同而定，但最短不少于15分钟，最长不超过1小时，一般以20～30分钟为宜，每天至少2次。一般认为，散步用的时间比速度更重要，长期坚持，方可见效。

太极拳剑

太极拳剑姿势放松，动作柔和，程序稳定，是适合冠心病病人的运动。体力差的可打简化太极拳或练几个动作，重复锻炼；体力好的可练全套老式太极拳。

进行太极拳剑锻炼时，强调意识、动作和呼吸三者的密切结合，全身内外协调地完成动作，这是太极拳剑锻炼方法的整体性和内外统一性。

慢跑

对老年冠心病病人或者体力较差而无运动基础者来说，不宜采取此种锻炼方法，以免发生意外。病情较轻，平时活动量较大的冠心病病人，可以快步行走，在不引起心绞痛发作的基础上，逐渐试行慢跑,慢跑时以不喘粗气，不感难受，不感头昏，不感胸闷，最高心率为120～130次／分钟为宜。如果在运动中出现胸闷、气短、头晕等不舒适的感觉时，要立即停止运动。

起落呼吸运动

1. 站位：两脚与肩同宽。
2. 两臂由体前上举至与肩平，吸气；还原呼气。
3. 练习8～16次。

左右划圈运动

1. 分腿站立，两臂屈肘于体侧，掌心向上；
2. 右手向前，掌心转为向下，向外作平面划圈，右腿呈弓步；
3. 回到原位，换左腿。重复动作20~30次。

原地踏步

1. 站立。两手叉腰；
2. 做高抬腿踏步运动；
3. 踏80～100步后休息5分钟，然后再踏80～100步。

展臂踢腿运动

1. 站立，放松；
2. 两臂平举展开，提左腿；
3. 两臂与左腿同时放下，换右腿；
4. 交替练习8～16次。

抹胸操

以一手掌紧贴胸部由上向下按抹，用两手交替进行，按抹30次。按摩时不宜隔衣。

拍打心区运动

用右手掌或半握拳拍打心前区，拍打50次，拍打轻重以患者舒适能耐受为度。在进行以上按摩时，要求腹式呼吸，思想集中，用意识引导按摩活动，并尽可能与呼吸相配合。每日按摩1次，1月为1疗程，连续3个月。

健身问答录

1．冠心病是一类相当危险的疾病，请问哪些人需要进行诊断，预防冠心病突发？

（1）吸烟、高血压、高脂血症、糖尿病、肥胖和有家族病史，具有一种或多种冠心病危险因素的人患冠心病的可能性会增加。如果有胸痛、胸闷、心

悸等症状，特别是与活动和情绪有关，应及时到医院就诊。

（2）只要有冠心病危险因素者，即便没有胸痛症状，也应定期到医院就诊。

（3）对于确认为冠心病的患者，在冠状动脉介入治疗、冠状动脉搭桥术后，也应定期到医院随诊。

2．请问除到医院检查冠心病外，有没有自查方法?

冠心病的发病机理十分复杂，总的来看，以器质性多见。作为中老年人的常见病和多发病，如果在日常生活中，出现下列情况，要及时就医。

（1）劳累或精神紧张时出现胸骨后或心前区闷痛，或紧缩样疼痛，并向左肩、左上臂放射，持续3～5分钟，休息后自行缓解者。

（2）体力活动时出现胸闷、心悸、气短，休息时自行缓解者。

（3）出现与运动有关的头痛、牙痛、腿痛等。

（4）饱餐、寒冷或看惊险影片时出现胸痛、心悸者。

（5）夜晚睡眠枕头低时，感到胸闷憋气，需要高枕卧位方感舒适者；熟睡或白天平卧时突然胸痛、心悸、呼吸困难，需立即坐起或站立方能缓解者。

（6）性生活或用力排便时出现心慌、胸闷、气急或胸痛不适。

（7）听到噪声便感到心慌、胸闷者。

（8）反复出现脉搏不齐，不明原因心跳过速或过缓者。

3．冠心病人在运动中应注意什么?

运动固然对冠心病病人有好处，但运动不当，给冠心病病人带来的危害也改屡不鲜。因此，冠心病病人在参加体育运动时，必须注意以下问题：

（1）运动前不宜饱餐。因为进食后人体内血液供应需重新分配，流至胃肠帮助消化的血量增加，而心脏供血相对减少，易引起冠状动脉相对供血不足，从而发生心绞痛。

（2）循序渐进，持之以恒。平时不运动者，不要突然从事剧烈的运动。

（3）避免穿得太厚，影响散热，增加心率。心率增快会使心肌耗氧量增加

（4）运动后避免马上洗热水澡。因为全身浸在热水中，必然造成广泛的血管扩张，使心脏供血相对减少。

（5）最好选择在下午或者傍晚进行，地点应选择空气新鲜、环境优美的区域。

4．我是一名冠心病人，请问在日常生活中如何进行自我保健?

冠心病是一种慢性病，只要冠心病患者生活中能合理用药，上做好自我保健，同样可以带病延年。

（1）保持乐观平静的心情

激动、紧张会导致血压上升、心跳加速、心肌收缩增强，致使心肌缺血、缺氧，从而诱发心绞痛或心肌梗塞。

（2）适量运动

（3）足量喝水

水可以稀释血液并能促进血液流动。

（4）保证供氧充足

此外冠心病患者还要注意保暖、注意口腔卫生、戒烟酒、进食适量。

5．我父亲有冠心病，由于冠心病猝死时间很短，不到一个小时，请问在出现这张状况后要怎样做?

（1）有备无患：血压计、硝酸甘油、速效救心丸、阿司匹林和消心痛是家有冠心病人的必备品。

血压计，可以在心脏病发作时判断血压高低，指导用药。

硝酸甘油、速效救心丸、阿司匹林和消心痛，最好随身携带。

（2）病情发生，务必躺下

由于人在坐位或站位时，心脏需要向头部泵血，比较“费力”，而平躺，就好多了。此时除了含硝酸甘油，还要嚼服300毫克阿司匹林。

（3）黄金4分钟

如果病人在运动后不省人事，以前有心脏病史，就要首先考虑是心脏病所致。心跳停止就要立刻开始心肺复苏。一般来说，复苏开始时间越晚，复苏成功率越低。如果心跳停止4～5分钟后才开始进行复苏，幸存的机会非常少。

七宗罪：不会动，酿“病”果

运动对增强体质，促进健康，减少疾病发生极为重要，然而运动不当往往会事与愿违，运动本身也蕴藏着某些运动性疾病。错误的运动时间、运动方式、运动量、运动服装等等都会导致机体受伤，如肌肉拉伤、关节扭伤以及运动性劳损。

压压手腕少扭伤

青少年多发急性腕关节扭伤

“医生，我的手腕打球扭伤了……”一名十六七岁的少年伸出他红肿的右手手腕。询问得知他手腕酸痛且没有力气，动起来疼痛更甚。我按压他的手腕，局部压痛十分明显。检查后，确诊为急性腕关节扭伤。

腕关节急性损伤多见于冲击性的体育运动，而此类运动少年、青年人尤为爱好。如：足球、篮球，体操举重划冰滑板等。

健身房里的慢性腕关节损伤

在健身房里做平板杠铃卧推和哑铃肩上推举的动作时，腕关节偏离保持在中立位，长时间就会磨损腕关节的软骨，拉松关节韧带影响腕关节稳定，造成关节疼痛。腕关节的慢性损伤与上肢负重运动和不正确的训练动作有着密切的关系。所以在健身时，注意身体姿势的正确，不要因锻炼身体某个部分而伤害了其他部位。在健身运动前，了解更多的健身知识也就十分必要了。

上帝的杰作——灵活而复杂的手腕

有一双灵活的双手是多么可喜的事，而双手的灵活则需要手腕灵活而坚固的支持。看看腕关节的构成：腕关节主要由8块形状各异而不规则的腕骨组成：舟状骨、月状骨、三角骨、豆骨、大多角骨、小多角骨、头状骨、钩骨。它们彼此互相交错接触，有韧带互相连接，活动幅度不等。

在运动中腕关节最佳的关节接触和稳定性大约出现在手腕旋前和旋后的中立位。而不慎跌倒、拧螺丝用力过猛，腕部过度旋转都会使其偏离了中立位，导致腕关节损伤，此外，也有腕部劳损过度，职业性劳损等引起腕关节疾病。

腕关节扭伤健身处方

腕关节损伤后主要使用按摩治疗，容易发生腕关节损伤的人要注意腕部肌肉的训练。

翻压手腕操

1. 身体先挺直站立，双手胸前平举，双手交叉。
2. 双手先从里向外翻，再从外向里翻；左右压手腕。
3. 双手交叉前伸或左右手交换做，大约翻压10～20次。
4. 每天早晚各做一次。

Tips

对手指关节、手腕、肘关节及手臂所有肌肉是一种综合锻炼。可缓解手指关节痛及手指、腕部的许多问题。长时间操作电脑的人必做。

柔术按摩

1. 患者坐位，医者面对患者坐或立，以一手拇指指腹先揉损伤韧带的起止部，同时配合患腕各方位的摇动。
2. 沿损伤组织作垂直方向的轻柔弹拨。
3. 以一手拇指指腹依次在患腕附近的阳溪、合谷、列缺、太渊、阴郄等穴作镇定点各按30秒钟；
4. 以一手握患侧掌指，另一只手握其前臂下部，被动伸、屈和收、展腕关节各5次；
5. 双手握患腕两侧，在活动腕关节的同时，双拇指指腹对患部施以按、揉、拨等手法，再用双手掌相对，依次在患腕的前后和两侧，各施以搓法1分钟；
6. 医者以一手2～5指的指掌面，在腕关节扭伤处施以擦法，以患部感到发热为度。

健身问答录

1. 腕关节组织结构比较复杂，当发生腕关节损伤时，请问怎样区分是哪些部位出现了损伤?

腕关节发生扭伤时要与桡骨、尺骨远端骨折、腕骨脱位、骨折等疾病相区分。所以如果损伤严重，最好拍X线片，进行准确判断。而对于状况较轻者，可用下面方法进行检查：

（1）将腕关节用力掌屈，背侧出现疼痛，则说明腕背侧韧带与腕伸肌腱损伤；反之，则为腕掌侧韧带或腕屈肌腱损伤。

（2）将腕关节用力向尺侧偏斜，桡骨茎突部出现疼痛，则为桡侧副韧带损伤；反之，则为尺侧副韧带损伤。

（3）腕部各个方向的活动均出现疼痛，而且活动明显限制，则说明是韧带、肌腱等的复合性损伤。损伤局部有压痛或触及筋肉组织异常改变。

腕关节由桡腕关节、腕骨间关节和下尺桡关节及腕掌关节组成。主要作用使腕背伸、屈腕及前臂旋转。

2．请问怎么进行腕关节肌肉训练，防止腕部损伤?

（1）每周训练2～3次，每次训练间隔24小时或48小时。可以将腕关节肌肉训练与大肌肉群训练结合起来，可放在大肌肉群之后训练。

（2）腕关节肌肉属于小肌肉群，重量应控制在最大重复次数8～15次，组数约5~10组。

（3）每次训练时间不宜超过20分钟

（4）训练时应遵循抗阻力训练的全面性原则，均衡训练腕关节周围所有肌肉。

3．我是一名运动爱好者，请问在运动中如何保护手腕?

喜欢冲击性的体育运动和上肢负重运动的人，要特别注意预防腕关节损伤，下面介绍几种运动注意事项：

（1）养成保持手腕中立位的良好姿势。

（2）佩带护具，如训练手套、护腕绷带等。

训练手套可以保持手掌与负重之间稳固的接触，防止器械滑脱。护腕绷带可以将桡骨和尺骨固定在一起防止在手腕伸展的状态下（手背向后）因大重量负荷导致的桡骨和尺骨分离。

（3）健身房的初练者尽量不要用杠铃哑铃，做自由重量器械训练时重量也不要太大。

（4）在用哑铃训练时尽量选择两边盘片体积较小的哑铃，以避免影响动

作活动范围。

4．腕关节疼痛都有哪些主要原因?

很多损伤都会导致腕关节疼痛，主要有以下几点：腕关节肌腱炎、扭伤、腕管综合征、手腕腱鞘囊肿和舟状骨骨折等。

踝关节扭伤“点按”法

春季锻炼警惕踝关节扭伤

春天来了，男女老少都动了起来，但是，高兴之时，听到“哎呦”一声，谁的关节又扭伤了?

关节扭伤日常最为常见，其中以踝关节最多，专家指出，每四起运动伤害事件就有一起和脚踝受伤有关，其次为膝关节和腕关节。踝关节扭伤可分为单纯性扭伤或同时伴有骨、韧带、关节囊的损伤。伤后均有不同程度的局部瘀肿、疼痛和关节活动障碍。

虽然踝关节扭伤看起来没有太大的危害，但如果处理不当，也会带来不良后果，对此要引起高度警惕。

“气垫鞋”中的“伤机”

两个年轻人抬着患者就“闯”了进来。患者脚踝用绷带包着。“打球，脚崴了，医生……”检查后，发现患者只是单纯性扭伤。询问时发现患者和另外两个年轻人都穿着气垫鞋。广告和市场让年轻人眼花缭乱，殊不知，气垫正是脚踝的“隐形杀手”。

穿着气垫鞋打球犹如穿着高跟鞋去卖力跑步，气垫的厚度加大了鞋跟的高度，使得踝关节的感觉变得迟钝。气垫越厚，关节向内翻转的可能性和势能也就越大，损伤也越严重。

另外，气垫过高使得鞋底过高，会引发一系列疾病，比如拇趾外翻、平足症、腰痛和颈椎病等，原理和高跟鞋一样。

踝关节扭伤健身处方

按摩治疗踝关节扭伤疗效显著，在急性期，按摩的关键是消肿。急性期过后，肿胀消退时，按摩侧重于恢复关节的功能。而日常对踝关节的锻炼也能很好的预防踝部扭伤。下面介绍几种治疗和锻炼方法：

点穴移痛

取绝骨穴(在外踝直上三寸许的腓骨凹陷处)，用拇指按压，掐法持续1分钟，使其得气而感酸胀沉重。由拇指点按阳陵泉穴、三阴交穴、解溪穴，每穴点按半分钟。

活血去瘀

用轻摩、轻推、轻揉的手法，由踝的远端向近端按摩，达到活血去瘀的作用。

指切消肿

在肿胀、瘀血的部位用连续密集的指切挤推的手法，自肿胀瘀血的远端挤向近端。经过指切，肿胀瘀血会明显消退，如消肿不理想，可重复第二次。

摇动关节

医者一手在伤处搓揉，另一手握住患足前部，摇动关节，两手同时进行，摇动幅度由小渐大，根据病情达到最大范围。

Tips

1. 新伤出血期，勿使用手法治疗，用冷敷2～3日，每日3～5次；
2. 骨折或严重脱位者，禁用本手法治疗。
3. 肿胀明显者，施手法后嘱病人抬高伤肢休息，以利肿胀消退。

蹬脚运动

1. 坐位，双脚抵墙。
2. 双脚尖用力将脚踝伸直。
3. 可以反复运动，也可以等保持3～5分钟后再蹬。

Tips

此法可以有效提高中老年人的双脚脚踝能力。

提踵操

1. 身体先挺直站立，双手自然下垂。
2. 双脚尖点地，抬起足跟。
3. 足跟抬起，大约10分钟左右或重复做100次。
4. 每天早晚各做一次。

Tips

此运动对脚踝是一种综合锻炼。可有效提高双脚踝能力。对脚部扭伤、疾病有非常好的治疗和康复作用。

健身问答录

1．我喜欢运动，平时运动时，自己和伙伴常会出现踝关节扭伤，请问在事发后，如何紧急处理?

如果不能及时去医院，就要自己进行简单处理，先用弹性绷带将踝关节固定，于伤处外敷冰袋，再用绷带固定冰袋和踝关节。固定约3～5分钟，可先取下绷带，进行简单的检查，确定有无骨折或脱臼的可能，查看韧带损伤的程度。

还要观看疼痛、压痛点的位置，肿胀的程度，关节是否畸形。一手握住踝关节上端向后推，同时另一只手握住足跟向前拉，检查活动范围是否变大，和未受伤一侧比较。如只是轻度扭伤，可继续冰敷并施以压迫性包扎，抬高患肢，如属较严重的扭伤，则应送医院治疗。

需要注意的是，千万不要在冷敷前揉擦或按摩，否则会使伤部变大。

2．请什么情况下不适于穿气垫鞋，选择气垫鞋有什么注意事项?

在运动时最好不要穿气垫鞋。而且对于一些群体来说最好少穿或是不穿：1～7岁的儿童不应穿气垫鞋，8～15岁少穿或尽量不穿气垫鞋。16岁以上或者骨骼发育成熟后可以穿气垫鞋。

选择气垫鞋时气垫的厚度最好不要超过1厘米（1指宽的高度）。而且气垫最好是不外露的。外露气垫容易损坏，也更容易造成意外伤害。

俯卧撑“撑＂掉网球肘

退休竟得“网球肘”

56岁的张女士，今年10月退休了。退休后的她正想丰富自己的生活。但在去市场买菜提东西后，第二天肘关节就痛了。去医院就诊，医生诊断为肱骨外上踝炎（俗称网球肘）。张女士不明白自己从不打网球怎么会得“网球肘”……

一般情况下，肱骨外上踝炎见于腕部反复用力的职业，如网球手、厨师

等，但是中老年文职人员，由于平时锻炼少，肌肉软弱无力，对关节的保护性差，即使是短时间提重物也会引起此病。此外，家庭主妇也常见此病。

“打”来网球肘

肱骨外上踝炎因多见于网球运动员而得名“网球肘”。经常反复伸屈腕关节，尤其是用力伸腕而又同时需要前臂旋前、旋后的动作非常容易引起这种损伤，如乒乓球、网球运动中，都会使得腕、肘部肌腱纤维受到反复牵扯而发生劳损，肌腱的牵扯损伤发生后，由于操作性炎症反应引起疼痛。

网球肘主要表现为肘关节外上部疼痛，有时疼痛会向前臂外侧放射；病情较严重者，可反复发作，疼痛为持续性，致使全身无力，甚至持物掉落。在提重物、拧毛巾、反手击球时，肘外测疼痛尤为显著。

网球肘健身处方

增加前臂肌肉的练习，是防治网球肘的最佳方法。通过对肌肉的练习，能够有效防止肌肉萎缩，并能够很好的促进炎症的吸收。

俯卧撑

1. 两腿弯曲，两手撑地成蹲撑保持10~20秒；
2. 两腿后伸成俯撑，保持俯撑姿势10~20秒。

Tips

1. 俯卧撑练习要根据练习者体能而定，可直腿完成俯卧撑，也可以屈腿或跪姿；

2. 完成俯卧撑；还可以一腿跪，另一腿后举成平衡姿势完成俯卧撑动作。

踢腿运动：

1. 直立，右腿后踢，双手上举；
2. 右腿落下，双手落于体侧；
3. 换左腿，重复上述动作。

Tips

可向后踢腿，上体前倾，两臂侧平举，保持姿势10~15秒，换腿重复上述动作，每次可以8~10次。

体侧运动

1. 左脚侧出一步成右弓步，上体左侧屈，同时双手上举；换右脚重复上述动作，反复5~10次。

2. 双脚分开与肩宽，左手上举。上体右侧屈；保持5~10秒重心移至左脚，身体左侧屈，右手上举，也保持5~10秒。

4. 还原。

体转运动

1. 左脚向前一步开立，同时两手上举；

2. 屈膝向左转体，同时两手至于颈后，体侧屈，接着回转；

3. 还原后，换右脚重复上述动作。

拍打法

拍击肘部；剁击肩部；扣击少海、尺泽天井、曲池、小海、手三里，各2~3分钟。

健身问答录

1. 我喜欢打网球，请问怎样预防网球肘?

网球肘最重要和关键之点是预防。

（1）纠正直臂击球的动作，大臂和小臂保持在一个固定且具弹性的角度，防止肌腱受伤。

（2）使用护腕和护肘，保证拍柄大小合适。

（3）穿弦时减小磅数并选择细一些的弦，松软一些的拍面可以帮助击球者吸收一些因拍、球对抗所产生的振动之力，也可以帮助球员更省力地击出落点较深的球。

（4）加强肩、肘、腕和手指的肌力锻炼，主要是加强前臂伸肌力量的锻炼。

2. 怎样治疗“网球肘”?

（1）一旦被确诊为网球肘，最好能够中止练习，待完全康复并对错误动作进行纠正之后再继续进行练习。

（2）早期症状轻微时，按摩、理疗效果良好；疼痛加重后可采用中药、针灸疗法，个别病例用保守疗法无效后可考虑手术。

3．请问老年人怎样预防肱骨外上踝炎?

中老年人由于肌肉和骨骼发生了改变，生活中尤其要注意以下几点：

（1）少做爆发力大的动作。

（2）购物时避免提重物，有条件时应推购物车或拉有轮子的购物袋。

（3）饮食上多食用牛奶，补充钙质和蛋白质。

（4）持之以恒的锻炼身体，选择适合自己的运动方式。

急性腰肌扭伤用“抱膝法”

年轻人，保护好你的腰

一位21岁的年轻人向我述说，每天早晨起床，总是觉得腰酸有异感，这种症状两年前就曾有过，但是从今年开始，复发的次数越来越频繁。谈论中，得知他15岁时曾因扛一袋重物而扭伤了腰。

年轻人，代偿能力较好，扭伤症状恢复较快，但错位的小关节可能没有很好的复位，这样导致腰椎的力学分布长期处于不正常状态，几年后部分腰部肌肉和韧带由于长期用力不均匀引起劳损，就会出现腰部酸痛的症状。所以，日常生活的小伤小碰，没有症状不代表完全康复，它可能在几年，甚至十几年后慢慢引发出来……

40岁以上的人要注意

当然，对于大多数腰肌扭伤患者还是比较容易确认和治疗的。此病最常见于40岁以上中老年人，常因扭伤、受风着凉引起。也有在睡眠后突然发现腰痛逐渐加重，一般发病前有过劳累史。

腰肌扭伤患者大多由于腰椎间盘突出，压迫神经引起的。腰痛常发生在一侧，也有双侧发病的。当急性腰扭伤时，韧带因强烈收缩而损伤，椎间盘就会在损伤的部位突出，最常见的是向后外侧突出，会压迫脊神经，引起疼痛症状。有时疼痛可因咳嗽、深呼吸等加剧，部分有下肢放射痛。应该注意的是，如果急性期不能有效治愈，椎间盘突出时间过长，会造成慢性腰腿痛。

急性腰肌扭伤健身处方

防治急性腰扭伤除在日常中注意锻炼腰部肌肉外，一些按摩和肢体运用也可以达到很好治疗的效果。

抱膝运动

1. 仰卧，双脚靠拢伸直。右膝弯曲，双手抱住小腿，尽量靠近胸部；

2. 保持2秒，重复5次；

3. 依上法，换左脚；

4. 每天早中晚各一遍。

抱膝滚腰法

1. 仰卧，屈膝屈髋，双手相扣抱于膝关节下，头部尽量向双膝靠拢，使脊柱内背部后凸；

2. 利用自身力量，作摆椅式的滚动，开始时因腰肌板硬，滚动1～2分钟后，腰肌痉挛缓解，疼痛减轻，可加大幅度滚动3～5分钟。

Tips

此法特别适用于年老体弱者。

上下揉按

1. 俯卧，按摩者双手放在患者脊柱两旁，从上到下边揉边按，由臀部向下按到大腿下面、小腿后面的肌肉群；

2. 按摩几次后，用大拇指重压最疼痛的部位。

点按太冲穴法

1. 患者坐位，用大拇指或中指用力点按一侧太冲穴(位于足背部1、2跖骨结合部之前的凹陷处)约3～5分钟，

2. 点按另一侧。

3. 点按时或点按后，患者前后、左右转动腰部，直至疼痛减轻或不痛为止。

伸腰牵引法

患者仰卧床上，双上肢伸直放松，若上臂伸展侧腰痛者，痛侧的髋、膝关节屈曲，然后借惯力猛力伸直下肢，以此来牵拉腰部，有时可听到腰部发出响声；若是双侧腰痛者，可交替进行，每次5～10分钟，每天3～5次。

按摩腰眼穴

1. 两手对搓发热后，紧按腰眼处，稍停片刻，然后用力向下搓到尾闾部位（长强穴）。每次做50～100遍，每天早晚各做一次。

2. 两手轻握拳，用拳眼或拳背旋转按摩腰眼处，每次5分钟左右。

3. 两手握拳，轻叩腰眼处，或用手捏抓腰部，每次做3～5分钟。

Tips

腰眼穴位于背部第三椎棘突左右各开3～4寸的凹陷处。中医认为，腰眼穴居“带脉”（环绕腰部的经脉）之中，为肾脏所在部位。肾喜温恶寒，常按摩腰眼处，能温煦肾阳、畅达气血。

健身问答录

1．我父亲今年70岁了，经常磕磕碰碰的，好几次都险些发生骨折扭伤，请问如果出现急性腰扭伤后怎样及时救治?

一般急性腰扭伤的家庭救治应注意以下两点：

（1）冷敷

伤后24小时内冷敷可以使局部血管收缩，减轻充血和出血，达到止痛、消肿、消炎的目的。具体方法：将两块小毛巾折叠成损伤部位大小，放在冰水中浸湿后拧干敷于患部，每隔5分钟左右更换一次，连续3～4次。

（2）热敷

24小时后，用上面的方法改为温热水热敷，如此将有利于组织修复。

（3）按摩腰背

应注意的是患病初期不宜做按摩，避免刺激受损组织，可在恢复期进行。

2．请问急性腰扭伤病人怎样进行家庭护理?

（1）急性期必须卧床休息，最好睡硬板床，保持脊柱正常位置。

（2）急性期腰部最好是湿冷敷，冷敷后涂擦樟脑油等活血镇痛。

（3）急性期亦可用中药治疗，以祛风散寒、活血止痛。如七厘散、跌打丸、云南白药等进行治疗。患病24小时后，局部贴敷狗皮膏、伤湿止痛膏，应注意的是药物治疗要在医生指导下进行。

（4）急性期缓解后，平时注意腰的保护，坐姿要正确，防风寒侵入，并注意腰肌的锻炼，可酌情做些扭腰动作，但不能过快过猛，宜循序渐进。

3．老年人总会发生骨折和扭伤，我母亲曾因为脚踏空摔倒，当时以为是腰部扭伤，但半月后仍未见好转，到医院确诊后竟是股骨骨折，请问股骨骨折有哪些明显的症状?

股骨颈骨折是老年人的常见病、多发病。跨门槛被绊、平地滑倒，都可以引起。大家都知道骨折与扭伤是不一样的，但是要区分两者，还是有些难度。股骨颈骨折后的主要表现有以下几点：

（1）受伤髋部疼痛，移动受伤下肢时疼痛加重，因而不能站立，不敢活动。

（2）伤情较重的，局部肿胀，皮肤有淤斑。

（3）平卧床上，对比观察，可见受伤下肢缩短，脚尖转向外侧。以手按压髋关节，病人感到疼痛。

（4）从足跟部或股骨大粗隆向髋关节方向叩击，会感到疼痛加重。

（5）个别人因为骨折端嵌插，移位不大，疼痛不太剧烈，所以仍能坚持行走。加上肌肉等软组织受伤较轻，出血淤积于关节囊内，又由于髋部肌肉丰厚，肿胀也不明显，容易被患者和经验不足的医生所忽视。

4．如何预防急性腰扭伤的发生?

急性腰扭伤是生活中较为常见的现象，如果未能及时治疗会引起腰部许多疾病，而日常生活中注意预防能在很大程度上减少发生的几率：

（1）掌握正确的劳动姿势，如扛、抬重物时要尽量让胸、腰部挺直，髋膝部屈曲，起身应以下肢用力为主，站稳后再迈步，搬、提重物时，应取半蹲位，使物体尽量贴近身体。

（2）加强劳动保护，在做扛、抬、搬、提等重体力劳动时，应使用护腰带，以协助稳定腰部脊柱，加强腹压，增强肌肉工作效能。

（3）若在寒冷潮湿环境中工作后，应洗热水澡以祛除寒湿，消除疲劳，尽量避免弯腰性强迫姿势工作时间过长。

第2章

健身处方

——解决大众健康的“三杀手”

科技为我们带来了大批便利的物质享受。我们在享受科技的同时，也渐渐失去了健康的身心。年龄的增长、气候的变迁、环境的恶化都成了我们生命的慢性“杀手”，它们在“粉刷”掉人们身心健康的同时，也“奉上”了诸多疾病。所以，你想变得健康吗？那你就健身吧！

家电杀手：在享用中疾病悄然而来

由于人民生活水平的提高，现代化的一些电器用品：如，电视机、录像机、电冰箱、空调已经进入寻常百姓家，而且普及率也在逐年提高。与此同时，家电引起的现代病产生了，发病率也在逐年递增。所以，在享受文明的同时，不要忘记时时健身，远离“文明疾病”。

近视常远眺

近视，学生成长路上的羁绊

“近世进士尽是近视”，近视早在清末就出现了大批增加的趋势，而看看当今大街小巷的眼镜店，就能发现，近视已经可以用“普遍来描述了。”

最近我接待了一对母子：张女士和她的儿子小袁。经过谈话得知小袁是一名初三学生，16岁，最近总是看不清东西，来检查确诊是否是近视。诊断显示：屈光不正性眼病；裸眼视力：左眼0.3，右眼0.4。在没有家族史遗传的情况下，小袁的近视多因用眼不当所致。当然，这也是许多青少年近视发病的主要原因。

近视的遗传性

当然，近视的原因有很多，普通近视，是由于眼睛过度疲劳，眼内睫状肌长时间处于收缩及充血状态，使晶状体变得过厚所致。学生的近视现象一小部分是遗传所致，大部分是用眼不当而造成。

但是，这并不是说高度近视就不必去关注。由于近年来近视的患病率大量增加，高度近视也将被慢慢提上日程。高度近视是指超过6个屈光度（俗称600度）的近视眼。

父母为高度近视者，其子女患近视的几率比一般人要高，并且多为高度近视眼；对普通近视的父母而言，其子女患近视的倾向就不大明显。由此可见，注意用眼卫生、预防近视，不仅是为自己也是为后代着想。

3岁前用眼卫生关乎一生视力

说到下一代的视力问题，年轻的父母要注意了。3岁前的幼儿用眼是否过度，与以后是否近视关系密切。这是因为3岁前的孩子眼球发育非常快，0～3岁时眼球增长36毫米，此时若用眼过度，当时看不出危害，但可能导致长大后近视，造成视力的终身损害。

但是许多父母并没有注意到这一点。据统计，80%的家长和孩子一起看电视超过1小时；30%家长抱着孩子看电视直到孩子入睡。除此之外，家长在许多护眼方面“失职”：不会做眼保健操；孩子近视前，未带孩子到医院检查……为了您的孩子，请负起责任来吧！

近视健身处方

对于假性近视来说，按摩效果很好。当然，对于真性近视，按摩也能起改善视力的作用，下面介绍两种常见的按摩方法。

个人独自按摩法

1. 取坐位或仰卧位；
2. 自行按压睛明、攒竹、鱼腰、承泣、丝竹空、太阳等主要穴位；
3. 每日晨起、课间、睡前各作1次，每次约5～10分钟。

协助按摩法

1. 患者取卧位，闭目，按摩者先用指揉法在攒竹、鱼腰、承泣、太阳、印堂、百会诸穴施术，每对穴位各推拿约1分钟；

2. 再在睛明、上睛明穴施行手指合捏法，每穴约100次左右；然后推揉肝俞、肾俞穴，揉捏合谷、光明穴；最后进行揉抹眶周10次，并闭目静卧休息3分钟；

3. 整个过程约15分钟左右，每天1次，每12次为1个疗程，间隔3天后可进行第2个疗程。

Tips

在按摩治疗近视眼时，手指不能直接触及眼球。

远眺法

在学习或写字1～2个小时后远眺大自然景色，使睫状肌调节松弛；

Tips

做眼保健操每日3～4次，也能起到预防治疗近视的效果。

椅上运动法

1. 后仰，紧靠椅背，深吸气，前倾，紧贴桌面，深呼吸。5～6次；
2. 眯眼，张开。4～5次；
3. 双手卡腰，头右转看右胳膊，然后左转看左胳膊；
4. 举食指放在脸中，离鼻子15～20厘米，然后看墙2～3秒，目光后移向手指，看指尖5秒，做5～6次。

头颈悬吊飞燕法

1. 在床边放一软枕，俯卧其上，头颈部悬吊于床外；
2. 双手抱于后颈，并按压头颈；
3. 用力抬头挺胸，双手用力展开，如燕子飞翔；

Tips

早晚起床练习，初练时可做10次，逐渐增加至30次。

健身问答录

1．我的孩子正在上初中，最近学习压力很大，担心她会因为视疲劳过度而引起近视，请问怎样做可以有效预防近视？

如果发现孩子看远物不清楚，或喜欢眯着眼看，那就表示孩子可能近视了，应该及时到医院检查。在预防上，要注意以下几点：

（1）姿势正确。

（2）眼与读物距离保持25～30厘米左右。

（3）不在乘车、走路或卧床情况下看书。

（4）用眼1小时后应休息10分钟左右并远眺。

（5）教室光线明亮，照明应无眩光或闪烁，黑板无反光，桌椅高度合适。

（6）勿在阳光照射或暗光下阅读或写字。

（7）定期检查视力，如有异常及时矫治。

2．我和丈夫都高度近视，我们的孩子出生仅有几个月，听说高度近视的遗传性很大，请问有没有一些手段可以判断婴儿的视力是否正常?

（1）光觉反应

如果孩子对光照射无反应，就表明有严重的视力障碍。

（2）遮盖试验

交替遮盖两眼，观察孩子行为。当遮盖视力差的那只眼时，孩子不在意；而遮盖视力好的一眼时，小孩会用手推开遮盖其眼的手或物。

（3）注视反射和追随运动

如果不能稳定注视目标，或表现出无目的地寻找或眼球有节奏地摆动，表明视力不佳或有眼球震颤。

（4）瞬目反应

出生后2个月后，孩子的视力发育迅速，当将一物突然移近眼睛时，会引起瞬目（又叫眨眼），这是一种保护反射，盲人则无此反应。

3．我的近视有300度，请问我能佩戴隐形眼镜吗，什么样的人不能佩戴隐形眼睛?

许多年轻人都喜欢戴隐形眼镜，主要因为隐形眼镜薄且透明，难于被他人发现。但是并不是所有的人都适合戴隐形眼镜。下面一些人最好不要戴隐形眼镜。

（1）中小学生。

中小学生正处在生长发育的旺盛时期，眼球视轴尚未定形，自我保健意识和自理能力较差。隐形眼镜每天都需要清洗消毒，程序也较繁琐，不利于坚持。

（2）感冒患者。

感冒患者手上往往带有大量病菌，它们很容易随着取、戴隐形眼镜的动作进入眼中。

（3）过敏患者。

（4）青光眼、慢性泪囊炎、结膜炎、角膜溃疡、甲亢等疾病患者。

若已配有隐形眼镜，而眼睛正处在炎症期，要待炎症消失后再戴。

（5）发烧患者。

发烧时容易使角膜正常代谢受到干扰，从而引起细菌性角膜溃疡。

（6）骑车长途旅游者。

（7）中老年人。

（8）月经期妇女和孕期妇女。

燕子飞，飞去颈椎痛

听，谁的颈椎在退化

颈椎疾患的确曾是中老年人忧心的“专利”，但现在不是了。也许你心中的典型颈椎病案例是这样的：

42岁的赵先生被提升为总经理，工作十分繁忙。谁知不久即出现了头痛头昏、视物模糊、眼目干涩的症状，有时还会有心前区疼痛和血压升高的现象，还会出现胃胀嗳气等症状。最初，他去检查自己的心脏和胃，但没有异常情况。后来，在骨科被医生确诊为交感型颈椎病。

的确，这是颈椎病患者常见的疾病类型。在正常情况下，人到三四十岁颈椎就会出现退行性病变。据统计，四成的中年人都有颈椎病。

颈椎4、5、6节

现在，不正常的是，许多人的颈椎提前罢工了。年轻的白领甚至学生族的颈椎也开始被疾病侵扰：由于总是趴在电脑前工作，使得脖子酸痛不已？因此脖子总是落枕，总是出现头痛眩晕、失眠健忘、视力减退等现象……

人的颈椎共有7节，容易发病的是颈4、颈5和颈6三节，这三节颈椎属于下颈椎。下颈椎在人抬头低头、扭转颈部的过程中承担着主要的运转作用，本身承受的压力较大。

如果颈部长时间保持一个姿势，如长时间低头、抬头、脖颈侧歪等，都会使得颈部压力过于集中，导致颈椎过于疲劳。而颈4、颈5和颈6作为关键的压力部位，劳损的几率自然就大大增加，进而导致颈椎退行性改变，于是颈椎病就产生了。

可以说，颈椎退行性改变是颈椎老化的标志，也是颈椎病的重要前兆。年轻一族应该改变一下长时间同一工作的方式和状态，避免颈椎病的发生。

颈椎病的健身处方

这里介绍的健身处方，其主要治疗目的在于：加强颈项肌肉和前后纵韧

带的锻炼；增强颈肩部的肌肉力量，平衡两侧肌张力；解除颈项部的不适，减轻肌痉挛症状，保持颈椎的正常曲度和功能活动。

燕子飞

1. 腹卧位，把双手放在两侧，抬头挺胸，然后翘起双腿，项背肌和腰背肌同时收缩。

2. 坚持5秒钟左右然后放松，几秒钟后再重复这样的动作。

3. 反复20～30次为一组，每日早晚各做一组。

回头望月法

1. 两腿分立，两臂自然下垂。

2. 两腿微屈，上体前倾45° 并向右后旋转，头随着旋转向后上方望，左手上举置头后，右手置背后。可重复10~20次，每次坚持5~10秒。

3. 向相反方向左右重复10～20次。

十点十分操

1. 身体挺直站立，收下颌、挺胸、收腹。两腿直立，两脚尖朝前。

2. 双手侧平举，像钟表中的时针、分针在9点15分的位置。

3. 双手从侧平举(9点15分)举到10点10分处。认真反复若干次后，会感到颈部后面的肌肉酸胀每天坚持做5~10次，一次10~20分钟。

Tips

全身挺拔，双手似鸟飞上下运动，做100～200次。

托天按地法

1. 两腿并立，两臂自然下垂。

2. 右肘屈曲，手掌心向上提起，

3. 翻掌向上托出，伸直手臂，左手臂微屈，左手用力下按，头同时后仰，向上看天。

4. 左右手交换，交替重复10～20次。

直立耸肩法

1. 直立，双腿自然分开，与肩同宽。

2. 两上肢外展，掌心向下，双掌心的连线与肚脐平行，定位。

3. 耸肩动作，然后上肢努力向下压，如此反复为一次，

4. 每天100次。

Tips

可使颈项部肌肉逐渐发达，解除颈部和肩部肌肉的不适感。

后仰前屈法

1. 直立(视病情而定，还可取坐位)，双腿自然分开，与肩同宽。
2. 两上肢后伸，双手相互握持紧贴腰部，
3. 头部先后伸45度，再前屈45度。做到闭口时下巴可触及胸部的程度。
4. 每天200次，每隔20次休息10秒钟。

Tips

1. 可增强颈椎前后韧带的弹性，保持颈椎的正常曲度。

2. 如在以上姿势的基础上，同时后伸和前屈腰部，亦可锻炼腰大肌和腰部的前后纵韧带。

颈部“米字操”

按书写笔画,头部缓慢地在空中画“米”字、也可做头部的环绕运动，顺时针转一圈，逆时针再转一圈。这样，可以使肌肉放松，加快气血运行，最重要的是可以理筋整复、松解黏连、解除痉挛。

Tips

有头晕、恶心、呕吐等症状的人做此动作要谨慎，需在医生指导下进行。

健身问答录

1．我是一位颈椎病患者，一到冬天肩颈就痛得十分厉害，这时才会想到治疗，但冬天运动不大方便，请问颈椎病的治疗有没有最佳时间?

因为冬天天气寒冷，治疗时十分不便，大多半途而废，所以冬季治疗颈椎病收效甚微。其实，治疗颈椎病的最佳时间是在夏季，由于夏天天气炎热，颈部血液循环加快，有利于带走颈部“垃圾”，颈椎关节韧带肌肉也变得舒展起来，神经随之复苏，加上夏季人们穿衣方便，适于运动，也容易坚持，所以夏季是治疗颈椎病的最佳时机，颈椎病此时治疗会取得事半功倍的效果。

所以颈椎病患者最好不要错过夏季的治疗良机，否则，冬季病情恶化，只能苦不堪言。

2．我是一位颈椎病患者，请问在日常生活中应注意什么?

（1）颈椎病人的枕头

颈椎病患者的枕头，要求枕芯填充物的硬度适中且透气性好。

（2）避免做颈部过伸过屈活动

脊髓型颈椎病患者，在洗脸、刷牙、饮水、写字时，要避免颈部过伸过屈活动。

（3）某些日常活动应该停止

在患病期间，应停止做某些过度活动颈椎的活动，如擦高处的玻璃。

（4）颈肩保暖防寒

在冬季，颈椎病患者防寒保暖十分重要。颈椎病本来就处于高发阶段，没有好的保暖措施会引起软组织炎症，加重颈椎病。

（5）练习颈保健操

适当做颈部保健操能够锻炼颈部肌肉，缓解颈部不适。

3．我是一名颈椎病患者，听说按摩对颈椎有好处，但又会出现危险，请问这是怎么回事?

按摩的确对颈椎治疗有好处，但是，有些颈椎病适合按摩，而有些则不适合，甚至会出现适得其反的效果。

如核磁共振检查显示椎间盘突出明显，严重压迫脊髓或神经根；或骨刺较大，严重压迫神经根或椎动脉。如果进行按摩，必将加重脊髓、神经根或椎动脉的损害，导致严重的后果。因此，对颈椎病进行按摩治疗时，必须找按摩业医生。若是按摩不当，容易会导致瘫痪死亡的后果。

4．我是一位颈椎病患者，请问除健身处方外，有没有其他简单实用的治疗手段?

热敷法是较为简便的家庭实用方法，现介绍如下;

（1）取艾叶一把、米醋200克，加水适量，煮沸约10分钟，然后加白酒100克，搅拌均匀;

（2）将毛巾浸透其中，热敷颈后、肩、背部处按压有明显酸痛、肌肉紧张的地方;

（3）热敷温度不能过烫，以防烫伤皮肤。一日一次或两次。

（4）天凉时可把上述药水加热后再加100克白酒再次使用，但第三次需

换；天热时需一次一换，热敷一周或至症状消失为止。

5．如何预防颈椎病?

近年来，随着生活节奏的加快，颈椎病的发病率越来越高，已经成为危害人们健康的常见病和多发病。预防颈椎病，应该在青少年时期就引起足够的重视。

（1）改变姿势

长时间处于同一姿势工作时，要注意运动，每工作一小时要活动四肢、颈椎，消除颈部肌肉、韧带的疲劳，防止颈部劳损。

（2）保持头颈正确的姿势

不要偏头耸肩，看书、操作电脑时要正面注视，保持脊柱的正直；不要躺着看书、看电视。

（3）避免意外损伤

外伤是引起颈椎发生病变的常见原因。在乘车时要坐稳或站稳，随时注意拐弯或突然停车。若身体重心不稳，就会导致颈部拉伸，会对颈椎造成损害。

（4）注意保暖

不要用电风扇和空调直接吹。为了避免寒冷造成的损害，应在气候变化时注意增加衣服；冬天宜穿高领衣服或系围巾，注意对颈部保暖。

（5）预防落枕

反复落枕可促使颈椎退变，易发生颈椎病。平时睡眠时要保持枕头高低适中，勿使颈部受风寒，避免导致落枕。

（6）不酗酒

酒精会影响钙质在骨上沉积，使人们易患骨质疏松症、骨质软化症，从儿加速颈椎退行性变。

（7）保持好心情

多愁善感的人易患神经衰弱，这样就会影响骨关节及肌肉休息，长此下去，颈肩部容易酸痛。

“大雁飞”去鼠标手（腕管综合征）

手被“老鼠”咬坏了

随着电脑的普及，越来越多的人每天长时间地接触、使用电脑，使得

“鼠标手”迅速成为一种日渐普遍的现代文明病。如果你的手出现下列症状：操作电脑时感觉手掌麻木；食指在拖动鼠标时容易抽筋；腕关节肿胀、手部动作不灵活甚至无力；有的关节活动时会发出轻微的响声等。此时，你就要注意了，因为你很可能已经受到“鼠标手”的侵扰了。

鼠标手爱咬女性的手

鼠标手，又称腕管综合征，主要是手和腕关节的慢性疲劳损伤。过量手部活动引起腕关节周围滑膜水肿及韧带痉挛，从而压迫被韧带环绕的正中神经，产生鼠标手。当然，鼠标手是腕管综合征的一个称谓，并不代表所有的腕管综合征，都是由使用鼠标所致。有些老年人也会产生腕管综合征。

女性是鼠标手的最大受害者，其发病率比男性高3倍，这是因为女性腕管通常比男性小，腕部正中神经容易受到压迫。

鼠标手与颈椎疾病有关

如果手指麻木症状主要集中在大拇指、食指、中指及小指，按压腕掌面时麻木现象加重，甚至出现过电样的疼痛，或拇指肌肉无力。此时，你应检查颈椎，因为颈椎病压迫神经根也会造成手腕部的不适，如手指麻木、放射样疼痛等。

鼠标手健身处方

鼠标手可以通过局部健身进行治疗

大雁飞翔操

1. 手掌向下，双臂平伸，做大雁飞翔似的动作。
2. 双脚叉开，与肩同宽，双手用力向后甩。

交叉翻腕操

1. 身体先挺直站立，将头、颈、背、腰、臀、腿部拉直。
2. 两腿站直，两脚尖朝前；双手前平举，手心向外，拇指朝下。
3. 双手交叉，左手在上，右手在下手心对手心十指交叉紧握，向下由胸部向内向上翻起并伸直。双手先从里向外翻，再从外向里翻。
4. 左右手交换做，大约翻做10～20次。每天早晚各做一次。

Tips

1. 对手指关节、手腕、肘关节及手臂所有的肌肉是一种综合锻炼。

2. 可减缓指关节痛及腕部的许多问题。

3. 此动作还可锻炼手指、手腕和肘关节的灵活性和柔韧度；可增加手腕的应激能力，减少和预防腕部拉伤、戳伤等。

4. 此运动也适于中老年人的手部锻炼。

手指伸展操

1. 手心向下，十指用力伸直绷紧。
2. 双手十指用力绷伸，坚持约3～5分钟。
3. 每天早晚各做一次。

Tips

1. 对手指关节、手部所有伸展肌肉是一种综合性锻炼。
2. 可缓解指关节痛及腕部的许多问题。
3. 此操是女性及中老年人锻炼手部功能的一种很好的练习手段。

椅上腕部操

1. 坐位，双肩放松，腹部肌肉微收，背部直立。
2. 将右前臂放于右侧大腿上，掌心向下，腕部放松，放于膝盖处，手下垂，腕部关节在膝盖处完全展开。
3. 吐气，同时腕部施力，带动手向上抬，使右手背向前臂方向举起。
4. 吸气，恢复开始姿势。
5. 重复做8～12次，或保持姿势30秒，换左臂重复练习。

Tips

1. 如果腕部有扭伤或不适，不要做这个练习。
2. 熟练后可以手握水瓶锻炼。

健身问答录

1. 我经常使用电脑，请问怎样预防鼠标手?

（1）鼠标放在较低的位置

鼠标应该放在稍低位置，这个位置相当于坐姿情况下，上臂与地面垂直

时肘部的高度。（键盘的位置也应该和这个差不多）。此时，腕部保持零度，处于自然平伸状态。

（2）鼠标不要放在太远的位置

身体和鼠标的距离太远了，前臂将带着上臂和肩一同前倾，会造成关节、肌肉的持续紧张；上臂和前身夹角保持45度以下的时候比较合适。

（3）选择合适的鼠标垫

选择棉布质地的、稍微矮一点、使手臂不会悬空的鼠标腕垫，腕垫面积最好也不要太小，以手腕能在上面灵活移动为佳。

（4）移动鼠标用臂力

移动你的鼠标时不要使用腕力，而要尽量靠臂力来做，这样能够减少手腕用力。

（5）升高你的转椅

把转椅升高，使桌面相对降低，也就缩短了身体和桌面之间的距离。

（6）换另手操作

换手使用鼠标不仅可以预防鼠标手，还能提高人的智商。

2．我已经患有鼠标手，请问在日常生活中应怎样护理发病的手?

（1）调整心情，注意多多休息右手。

（2）用热水烫手腕。高温可以让韧带松弛下来，只要坚持一段时间，手腕疼的状况自然会缓解。

（3）多做手部操，手部操可以很好地预防和治疗鼠标手。

3．我的母亲手腕经常会疼，但是医生就说是发炎，吃了很多药也没有郊果，请问是什么原因?

腕关节单纯发炎的现象非常少，最常见的是腱鞘炎，这种症状休息一会儿就不痛了，但是干活之后又会痛，在老年人当中比较常见。

刮眼、摩面去面瘫

“吹”来的“怪异面孔”

早晨来了一位面瘫患者，他吹了一夜空调，早晨醒来就觉得面部不适，一照镜子发现自己口歪眼斜、口角下垂，以为自己得了中风。其实，面瘫跟周围神经损伤有关，与脑血管病无关，无需做CT检查。

现在人们过多地、长时间地“外感”人造的空调凉气,室内不通风,室内外温差大,结果很容易患上因空调引起的感冒，如果再不注意休息,此时人的抵抗力下降,病毒就会乘虚而入,侵犯到神经系统而引起面瘫以及其他部位的神经炎。

早春防面瘫

早春季节，天气极不稳定，是面瘫的多发时节，需要十分注意。面瘫有一定的自愈性，部分身体较好、症状比较轻的患者，即使不经过治疗也有可能自己慢慢恢复。而大部分患者则需要及时就诊和系统治疗，24小时内诊治的患者大多能够痊愈。

识别面瘫

面瘫患者一般都有下面的症状，突发性一侧口歪眼斜、不能闭目、口角下垂或耳后疼痛、耳鸣、流泪、流涎；鼻唇沟变浅、眼裂增大、额纹消失或不能皱眉、闭目、露齿、鼓腮、吹口哨等。若久治不愈，导致血虚不能濡养筋脉肌肉，可出现抽搐、挛缩现象。

面瘫健身处方

按摩健身可以可提高面瘫疗效，缩短病程，具体操作如下：

轮刮眼睑

以两手食指及中指的罗纹面为术端，分别从眼内眦向外均衡刮上下眼睑各50次，然后轻揉眼皮20～30转。

指擦鼻翼

以两手食指罗纹面为术端，分别从鼻根两侧向下擦至鼻翼两旁迎香穴50次，在该穴处轻按揉1～2分钟(迎香穴在鼻翼旁开0.5厘米)。指端按压由轻渐重，可治口角歪斜、鼻塞之症。

摩面

以旋擦后产生暖热的左、右掌心部位，轻按在左、右脸颊上，左掌逆时针画圈揉摩，右掌顺时针画圈揉摩，两掌同时进行，各揉摩24圈。

叩齿

两唇相合，舌抵上腭，上下齿轻轻相叩36次。

擦额摩颈

两掌心正对自己，两掌小指靠拢，自鼻尖开始，两掌指肚沿鼻梁和印堂

穴（两眉中心之连接点处）推擦，继而向神庭穴（印堂穴上方三横指处）推擦，至神庭穴处变为两掌心贴额向左、右掌掌心沿耳后摩至两腮还原。共做8～12次。

推擦太阳

两手五指并拢，以两掌掌根为力点揉按头两侧的太阳穴部位，分别向两耳尖上方推摩。共做24次。

推擦地仓

以两掌掌根为力点揉按于头部两侧地仓穴（嘴角旁一横指处）部位，分别向两耳根部推擦按摩。共做24次。

揉按翳风

两手食指轻按于翳风穴（耳垂后凹陷处）部位，然后沿顺时针方向轻轻揉按旋转24次。

揉按风池

两手上举至脑后，以两手食指分置于风池穴（颈项肌肉隆起外缘之凹陷处）部位，然后沿顺时针方向轻轻揉按24圈，再沿逆时针方轻轻揉按24圈。

健身问答录

1．最近我母亲患了面瘫，请问在治疗过程中有哪些注意事项?

（1）晚上用热毛巾敷脸：1次15分钟，一天两次。

（2）减少光源刺激，.如电视、电脑、紫外线等，因光源刺激可影响瘫痪肌肉的恢复。

（3）忌食辛辣刺激食物，如蒜、葱、海鲜、麻辣火锅、浓茶等；多食富含维生素的新鲜水果、豆制品、大枣等。

（4）每天用热水泡脚。

（5）保持充足睡眠，注意适量运动。可做一些多功能性锻炼，如抬眉、双眼紧闭、鼓腮、努嘴等对面瘫的恢复都有很大好处。

2．请问如何预防面瘫?

（1）要避免一侧脸部尤其是耳后长时间吹风。因为面部受冷风吹袭后，可使面神经的营养微血管痉挛，引起局部组织缺血、缺氧，较易发生面瘫。

（2）预防感冒。

（3）要培养健康的心理素质，劳逸结合，增强体质。

3．请问面瘫有哪些种类，各有什么特点?

根据病变部位不同，一般将面瘫分为两种：

（1）面神经核以上至大脑皮层中枢（中央前回下1/3）间的病损所引起的面肌瘫痪为核上性面瘫，或称中枢性面瘫。

其特点是：病损对侧眼眶以下的面肌瘫痪；常伴有面瘫同侧的肢体偏瘫；无味觉和涎液分泌障碍。

（2）面神经核及面神经病损所引起的面瘫称周围性面瘫，

其特点是：病变同侧所有的面肌均瘫痪；如有肢体瘫痪，常为面瘫对侧的肢体受累，例如，脑干病变而引起的交叉性瘫痪，伴有病侧舌前2/3的味觉减退及涎液分泌障碍。

环境杀手：恶化与更替中疾病兴风作浪

中医认为六淫可使人生病，六淫与气象、时令直接相关。如春季的疾病多与风有关，夏季的疾病多与暑有关，秋季的疾病多与燥有关，冬季的疾病多与寒有关。在节气的交替中，我们多做一些小动作就会远离感冒、中暑、鼻塞等因“外感六淫”而产生的疾病。

9 干洗脸去感冒

百病之源——感冒

这几天气温骤降，王先生出门时打个寒噤。到了公司后，喷嚏便狂打起来，咽部又干又痒、鼻子不通，清鼻涕直流。第三天，鼻涕变得很稠，咽喉很痛，王先生便到药店买些感冒药吃了。

感冒，又称伤风、冒风，中医认为是风邪侵袭人体所致。与很多疾病比起来，感冒似乎并不可怕，因为一般的感冒7天就可以自愈。但您可能不知道，感冒会对健康造成极大的潜在危害。

如果感冒没有得到及时有效的治疗，轻者会引发鼻炎、鼻窦炎；重者感冒病毒有可能向内脏转变，从而继发如肺炎、心肌炎等比较严重的疾病，或者诱发、加重一些疾病，甚至出现生命危险。

感冒的高发群体

冬季是感冒的高发季节，而今办公室白领一族已逐渐成为继老人、儿童之后的又一大感冒高发群体。

白领感冒和其工作性质、环境有很大关系。由于写字楼办公室与外界的温差较大，易致感冒；加上写字楼大多环境封闭，通风条件差，一旦办公室里有人感冒了，很容易通过呼吸传染其他人。另外，常坐办公室的白领一族锻炼少、体质弱，当工作强度较大，身体抵抗力比较差时，一个人感冒，容易造成办公室内部的小范围流行。

感冒健身处方

感冒与身体和天气有很大关系，日常锻炼是预防感冒的最佳方案，下面是预防和治疗感冒的健身处方。

锻炼横膈肌

1. 面向前直视，将两臂伸展，不要弯曲，抬升至头上，掌心向下，双手交叉，伸展脊柱；

2. 迈出右脚，同时，放下手臂，双手保持交叉；

3. 伸直右腿，把重心放在左脚上，弓起上半身弯腰；

4. 重心转移至右脚；

5. 提升交叉的双手至胸，同时，直立上身，把重心完全移到右脚上，提升手的时候要用力吐气；

6. 换左脚重复1～5的动作。

Tips

此方主要锻炼横膈肌，提高免疫力，用于预防感冒，因感冒大多由免疫力低下引起。

干洗脸

1. 身体直立或端坐位，两脚平行分开与肩同宽；

2. 双手五指并拢，中指紧贴鼻翼两侧，先向上至前额发际，而后两掌心沿发际向外下方，经下颌再回到鼻翼两侧，反复10遍。

按揉迎香

双手握拳，以拇指指间关节为着力点，按揉鼻旁左右迎香穴2分钟。

搓擦颈部

屈肘，双手五指并拢紧贴颈部做前后搓擦，搓擦时手掌尽量与搓擦部位紧贴，以产生热感为度。

按摩风池

屈肘，双手五指并拢，食、中、环指紧贴头枕后风池穴，由外向内按摩2分钟，以感局部酸胀为宜。

捶打足三里

两手握拳，捶打双侧足三里，各30次。取穴要准确，捶打时前臂放松，

动作自然。

按揉肾俞

双手握拳放在背后，用食指掌指关节突起部位顶住腰部两侧肾俞穴，按揉5分钟，力量以稍用力而不感到疼痛为佳。

对流行性感冒并发肺炎者，当出现高烧不退、气急等症状时，不能单独使用健身处方，应积极配合药物治疗。

Tips

对流行性感冒并发肺炎者，当出现高烧不退、气急等症状时，不能单独使用健身处方，应积极配合药物治疗。

健身问答录

1．请问如何预防和调理感冒?

（1）平时注意多保暖，多饮开水，避免过度劳累或受寒凉。

（2）锻炼身体，可打太极、跑步，但是感冒期间，要停止锻炼，免加重感冒，引起其他疾病。

（3）在工作时，累时可做头面保健操以增强体质，也能起到预防感冒的效果。

（4）感冒期间最好不要吃辛辣食物，以清淡为佳。

（5）日常用冷水洗脸。

2．市场上治疗感冒的药很多，请问怎样买适合自己的药物进行治疗?

买感冒药要看说明书，患者购买药物时，要根据自己的病情选择药物。另外，在买药过程中要注意以下几点：

（1）复方制剂不可多选，只能吃一种

有的药物疗效中不仅能治头痛，还治流涕、鼻塞、咳嗽等。对于添加多种成分的复方药，最好只选一种药物服用，以防重复用药导致不良反应。

（2）发热、头痛、咽喉痛的患者可用对乙酰氨基酚药物

含对乙酰氨基酚的感冒药有白加黑、速效伤风胶囊、快克、可立克等，适用于发热、头痛、咽喉痛的患者。但服用此类药物后会有出汗现象，应适时补充水分。如出汗较多，最好喝淡盐水，以免虚脱。

（3）高血压患者禁用含麻黄碱的药物

麻黄碱可使心率加快，血压会在短时间内快速上升。此类感冒药有日夜百服宁、泰诺、新康泰克、泰康新、白加黑等，主要用于缓解流涕、打喷嚏、鼻塞等症状。

3．我有过敏性鼻炎，当感冒发作时，往往会误认为过敏性鼻炎复发，请问怎样区分两者?

（1）流清鼻涕

流清鼻涕一般出现在感冒初期，量不多；过敏性鼻炎则恰恰相反，伴随着打喷嚏会有大量鼻涕出现。

（2）打喷嚏

感冒会打喷嚏但次数并不多，更不会连续打十几个甚至几十个；但若患上过敏性鼻炎，一天甚至会打30个以上的喷嚏。

（3）鼻痒

感冒时鼻子会长时间鼻塞；过敏性鼻炎，则是鼻腔与咽喉部位非常痒，忍不住要不停地用手揉搓鼻部，并且还伴有眼、耳、咽喉等多处发痒现象，伴随嗅觉减退现象出现。

（4）全身症状

感冒并发一些全身症状，如全身无力、肌肉酸痛等；过敏性鼻炎通常不会出现以上症状。

鸣天鼓“敲掉”耳鸣

耳鸣检查很重要

陈先生是某外企营销部经理，有时劳累过度，会出现短暂性耳鸣，但不久症状就会自行消失，也就没有放在心上。前段时间大风降温，他患上感冒，又出现耳鸣症状，但是此次耳鸣时间很长，并且严重到听不见声音。第二天他去医院检查，医生诊断为突发性耳聋。幸亏治疗及时，听力才得以完全康复。

所以，发生耳鸣后，不要“见好就收”，而要把耳鸣的真正原因查出来。

耳朵里的小声音，身体中的大信号

冬春季节容易感冒，很多人感冒之后会出现耳鸣。此类耳鸣多因风寒犯耳、耳窍失养所致。但有些耳鸣不只是小症状，其背后掩藏着严重的身体危机。如颈静脉球体瘤、高血压、糖尿病等都会引起耳鸣。加之近年来某些抗生

素的滥用，不少病人都会出现严重耳鸣乃至耳聋。

老年人耳鸣易误诊

耳鸣是指自觉耳内鸣响的一种症状，可见于多种耳病或全身性疾病。耳鸣好发生于60岁以上的老年人，其发病率在36%左右。老年人发生耳鸣后，总容易被冠以器官退行性变化的原因而敷衍了事，其实很多老年耳聋是由于颈椎疾病引起的耳朵微循环不畅导致。

耳鸣健身处方

耳鸣健身处方主要适用于一般的主观性耳鸣。

鸣天鼓

1. 双肘支在桌子上，头略低，双目微闭，两手掩耳，挤压耳廓，使耳内空气减少；

2. 用食指按压在中指之上，然后用力使食指滑下，弹击脑后枕骨，使之发出“咚、咚、咚”的响声，状如敲鼓，共弹击24次；

3. 用掌心掩按外耳道，手指紧按脑后枕骨不动，数秒后骤然抬离，这时耳中会有放炮样的响声，如此连续开闭放响9下。

Tips

1. 叩击的轻重要视自身耳部所能承受的程度而定，不能一味强调力度，否则容易造成耳部不适或者意外伤害的发生。

2. 手掌堵塞耳孔时，中间不能夹有毛发，否则会影响锻炼效果；在锻炼中如果能够配合轻轻地上下叩齿，则效果更佳。

3. 中耳炎或鼓膜穿孔等耳病患者应禁用此法。

提脚跟

1. 站立，双脚分开，与肩同宽，双目平视前方，自然呼吸。同时将双脚前部着地，提起双脚后跟，提得越高越好。

2. 用力地顿下双脚。如此提起、顿下，反复100次。

Tips

提、顿脚后跟时，双腿需伸直。

踢腿操

1. 左脚膝盖处放松、弯曲，先正踢前方，然后倒踢后方，各踢50次；

2. 换右腿重复上述动作。

Tips

每天早、晚各做1次，也可早、中、晚各做1次。

咬牙法

耳鸣时立即咬牙切齿，如右边耳鸣，咬左边牙齿；左边耳鸣，则咬右边牙齿；两耳耳鸣，咬两边牙齿。平时也要经常下意识地咬牙齿，同时按摩双耳效果较好。

拉耳法

1. 先将右手从头顶伸至左耳，用拇指、示指、中指撅住左耳尖向上牵拉，一拉一放共36次。

2. 换手，早、晚各1次。

揉耳根

用食指在前、拇指在后贴于前后耳根部，共揉3分钟，以耳根透热为度。此手法能有效提高耳内血液循环，特别是针对内耳缺血引起的高音耳鸣能够起到良好的治疗作用。

捻耳法

以拇指与食指指面同时捻揉两耳轮及耳垂，从上向下共揉捻3分钟，以两耳发热为度。

Tips

耳轮和耳垂上有很多穴位和神经反射点，轻柔地捻揉使这些穴位反射点得到良性的刺激，有助于耳内环境的改善，促进中耳炎症的消除和辅助内耳神经功能的保持。

揉风池

用拇指按揉，以感觉酸胀为佳，每次按揉1分钟，每天3次。

Tips

1. 风池穴位于颈后部枕骨下两侧，胸锁乳突肌与斜方肌上段之间的凹陷处。

2. 按揉风池穴能够有效增加耳内的血液供应，对神经性耳鸣效果最理想。

健身问答录

1. 我有时会有暂时性耳鸣现象，到医院检查，并没有发现问题，请问这类耳鸣怎样预防?

（1）积极预防感冒，有鼻涕时，注意擤涕方法，以防涕液窜耳，引起耳鸣。

（2）避免在强噪声环境下长时间逗留，或过多地接触噪声。

（3）戒烟、酒，忌偏食厚味烤炙的食物，以免生痰助火，导致耳鸣。

（4）避免或慎用耳毒性药物，少吸烟、少饮酒、生活作息有规律。

（5）预防耳部暴力性损伤。

2. 我两个月前左耳呈嗡嗡样耳鸣，是间断性的，身体没有其他不适，不知是什么原因造成的?

耳鸣很可能是疾病的早期信号，可能是以下的原因造成的：

（1）耳部疾患：当耳内异物、炎症肿胀发生阻塞、耳膜充血或穿孔、中耳积液或感染、耳硬化症等，均可发生传导性耳鸣。这种耳鸣的特征是单侧性。如发生内耳震荡、水肿、听神经瘤等，均可刺激内耳发生感应性耳鸣。

（2）颈部疾患：压迫颈动脉而引起耳鸣。

（3）噪声损伤：短暂的强噪声或长期反复的噪声均可导致听力下降并伴有耳鸣。

（4）药物中毒：应用大剂量的奎宁、庆大霉素等，对内耳均有毒害作用，早期可出现耳鸣；若不及时停药，可迅速发展成耳聋。

（5）神经衰弱：耳鸣还与环境、心理因素明显有关。

3. 我今年30岁，有左耳间断性耳鸣两年，不太严重，如果不治有什么危害?

耳鸣不去诊治会影响人的听力，严重的耳鸣可致聋。时常耳鸣会使人休息不好，产生极烦闷的感觉，以至于头昏、精力不能集中、听觉敏感度下降。另外，耳鸣会造成心理压力，严重持续性耳鸣常使人产生过分忧虑、烦躁及情绪波动、睡眠障碍、个性变化等，影响精神生活。

4．请问出现耳鸣后，都需要进行哪些检查?

详细的耳鸣检查要包括全身系统的检查和耳鼻咽喉科专科的检查，必要时可进行听力测试、心理评价、影像学检查、前庭功能检查、耳鸣匹配等耳鸣测试检查。

揉鼻尖去鼻炎

急性不愈成慢性

一到春天，忽冷忽热的天气使得不少人出现鼻塞、流涕、打喷嚏的状况，吃药只能缓解一下，反反复复总是不好。如果你出现这种症状，就要注意了，很可能是患上了急性鼻炎。如果不去治疗，让疾病自由发展，离慢性鼻炎就不远了。

大多数慢性鼻炎都是由急性鼻炎转化的，鼻炎反复发作3个月以上就被称为慢性鼻炎。此时，就会出现以下症状：鼻塞、流涕，并伴有轻度的发热、乏力、头痛。

不可乱用滴鼻剂

患上鼻炎后，鼻子很是难受，许多人就会使用滴鼻剂等收缩血管的药物来缓解鼻塞、流鼻涕等症状。但是，这类药物只治标不治本，一旦代谢完成，各种症状会再次复发。如此反复很可能诱发药物依赖性鼻炎。

鼻子卫生很重要

鼻炎患者多有用手挖鼻的习惯，这就容易给鼻炎复发带去病菌，造成鼻黏膜感染，引起急性发作。另外，还有些人喜欢拔鼻毛，这会对鼻子造成很大的损伤。鼻毛是保护鼻黏膜的卫士，它可防止灰尘污染鼻腔，清除病毒细菌，所以不能拔去鼻毛。擤鼻涕时先堵住一边轻轻用力，而不是捏住两边鼻孔一起用力，这样做可以防止造成鼻子损伤。

在日常生活中可用冷水擦拭鼻子，可以起到清洁鼻子和预防感冒的双重功效。

慢性鼻炎健身处方

中医学认为慢性鼻炎主要与肺功能有关，因为“鼻为肺之窍”，鼻的各种功能正常，主要依赖于肺气的作用。进行适宜的肺部运动可以达到治疗的目

的，同时按摩能宣肺通窍、清热消炎，增强鼻的抗病能力。

深呼吸

1. 两手叉腰，两脚与肩同宽，轻轻下蹲，呼气；

2. 缓缓起立，吸气，做50次左右。

Tips

1. 注意节奏，调匀呼吸，不求速度。

2. 持之以恒，一个月左右，鼻炎症状会大大减轻直至消失。

揉鼻尖

1. 端坐，深吸一口气，然后闭气，互搓两手心，使之极热；

2. 用一手掌心按照顺、逆时针方向旋转按揉鼻尖，并徐徐呼气，直到这口气呼尽为止。一般可重复做3～5遍。

Tips

1. 呼吸与动作要紧密配合，才能取得好的效果。

2. 点风池穴和迎香穴进行练习，这样防治感冒和鼻炎的效果会更好。

按压迎香穴

用双手食指分别按压鼻翼两侧的迎香穴。按压时以中等速度稍用点力即可，每天早、中、晚各按压一次，每次按压三分钟。

按揉风池穴

将两手拇指指腹分别按于同侧风池穴，其余四指附于头部两侧，由轻至重按揉1分钟。

Tips

1. 风池穴位于颈部枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间凹陷处。

2. 功效：疏风清热，开窍镇痛。

点按曲池穴

按压上去有酸重感，每次点按1分钟。

Tips

1. 曲池穴在两侧肘部横纹外侧。

2. 此穴是一切外感病均可应用的穴位，具有很好的清热泻火作用。

3. 此穴容易造成流产，孕妇禁用。

分推鼻侧

用两手拇指分推鼻两旁20～30次。

健身问答录

1．请问如何预防鼻炎?

（1）积极锻炼，适当户外活动，增强体质。

（2）避免理化因素及环境刺激，忌食生冷刺激食物。

（3）养成用冷水洗脸的习惯，注意在气候变化时不要受凉。

（4）预防感冒，鼻塞严重时不可强行擤鼻，以免引起耳部疾病。

（5）在患病时，要注意适当休息，喝开水，加强营养，吃容易消化的食物。

2．请问如何自我识别慢性鼻炎?

慢性鼻炎可分为慢性单纯性鼻炎和慢性肥厚性鼻炎，两者主要特征如下：

（1）慢性单纯性鼻炎表现为流鼻涕，有间歇性鼻塞或交替性鼻塞，鼻塞常于夜间卧位时加重。

（2）慢性肥厚性鼻炎表现为持续性鼻塞，有闭塞性鼻音，鼻涕稠不易擤出，可伴嗅觉减退，头昏、头胀、咽部干痛等。

3．我的慢性鼻炎有一年了，鼻子不舒服时使用滴鼻药，请问在选择滴鼻药上有没有什么限制?

仔细阅读药品说明书，因为说明书是患者自我药疗的最佳指导与依据。下面几点慢性鼻炎患者要注意：

（1）鼻腔干燥及萎缩性鼻炎患者禁用麻黄碱类滴鼻药。

（2）不宜长期使用麻黄碱类滴鼻药。此药易致反跳性鼻充血，久用可致药物性鼻炎，连续应用以不超过7天为宜。另外，妊娠妇女及冠心病、高血

压、甲状腺机能亢进、糖尿病、窄角型青光眼患者，慎用麻黄碱类滴鼻液。

（3）盐酸麻黄碱滴鼻液不能与单胺氧化酶抑制剂及三环类抗抑郁剂同用。

39 压压足趾疗鼻窦

小儿鼻窦炎易误诊

冬天一到，王女士刚上幼儿园的女儿就开始鼻塞、流鼻涕、头痛、咳嗽，晚上睡觉时还打呼噜，白天也没精神。她让孩子吃了感冒药，仍然不见好转，到医院就诊后，才发现孩子患了急性鼻窦炎。

冬季，是各种鼻炎的高发季节，尤其是鼻窦炎。感冒是鼻窦炎的主要诱发因素。小儿鼻窦炎发病率远远高于成人，这是因为小儿鼻窦未发育完善、鼻窦黏膜嫩弱，加上小儿免疫功能低下，反应较成人更敏感。而且对外界适应能力差，又难以准确描述病情，很易漏诊、误诊。

鼻窦炎不可忽视

如果小儿鼻窦炎继发感染或患急性鼻炎时，原有症状加重，就会出现畏寒发热、食欲不振等全身不适症状，此时小儿会发生呕吐、腹泻、咳嗽等症状。另外，小儿不会擤鼻涕，如向后流入咽部及下呼吸道时刺激咽喉黏膜会引起咳嗽，甚至恶心。

鼻窦炎还会引发支气管炎、肺炎、哮喘等严重疾病，所以无论大人、儿童都要彻底治疗鼻窦炎。

鼻窦炎健身处方

通过鼻部自我按摩，可使鼻面部经络疏通，气血顺畅，达到扶正祛邪之目的。以下为鼻窦炎的按摩方法。

面部按摩

1. 坐位，放松身体。搓热双手，用左手从额头右边摸至左边；

2. 换右手重复上述的作；

3. 双手中指从眉宇间顺着鼻梁两侧往下摸，至鼻翼两侧的凹陷处迎香穴时，有节奏地按压5次；

4. 用食指转捻按压迎香穴20次，以酸胀为宜。每天早、中、晚各一次。

Tips

中、晚各一次。

揉压足趾

1. 揉压足大趾、第2趾各一分钟；

2. 按揉足部第4足趾5～10分钟，推擦脚底凹陷部位（不沾地的位置）10分钟。

扭转身体

站立，全身放松，如果右鼻孔堵塞，身体向左扭转。反之则向右扭转，持续5～10分钟。

双脚击臀

俯卧，双脚后抬，轮流敲打尾骨和臀部，以2～3分钟为宜。每天早各晚一次。

健身问答录

1．请问鼻窦炎有哪些主要症状和类别?

鼻窦炎的主要症状为：流脓涕、鼻塞、头痛（常表现为钝痛或头部沉重感，白天重，夜间轻）、痰多、异物感或咽干痛等，有时可有耳鸣、耳聋症状出现。

如果病程超过一个月，则多为慢性鼻窦炎，许多是由急性鼻窦炎发展而来的；如果病程较短，可能为急性或者亚急性鼻窦炎。其中，蝶窦炎由于缺乏鼻塞、流涕等典型症状，容易漏诊，还常被误诊为脑血管病变、神经性头疼而使炎症经久不愈。

2．请问如何鉴别小儿鼻窦炎?

（1）经常流鼻涕，尤其黄绿色脓涕；

（2）吸涕时有大量脓性分泌物，伴有恶心、呕吐或食欲不振症状；

（3）面颊近鼻侧有压痛，咽喉肿痛、扁桃体肥大；

（4）经常性鼻窦、鼻出血或鼻塞；

（5）慢性咳嗽、咳痰和无原因的反复“感冒”，

（6）经常气喘，用药效果不佳，且头痛、头晕、容易疲劳、懒动。

3．请问慢性鼻窦炎如何预防和护理?

（1）注意鼻腔卫生，对鼻塞多涕的，可交替擤鼻，擤鼻时宜按住另一侧鼻孔。

（2）游泳时姿势要正确，尽量做到头部露出水面。

（3）有牙病者，要彻底治疗。

（4）在急性发作时，要多加休息；卧室应明亮，保持室内空气流通，但要避免直接吹风及阳光直射。

（5）注意加强锻炼以增强体质，平时可常做鼻部按摩。

（6）严禁烟、酒、辛辣食品。

（7）要保持性情开朗，精神上避免刺激，同时注意不要过劳。

4．请问哪些原因会导致急性鼻窦炎?

（1）感染和鼻腔疾病：感冒、急性鼻炎病毒感染。

（2）前组鼻窦外伤，特别是上颌窦和额窦位置表浅，易受外伤而发生骨折，细菌、尘土等异物进入也易引起感染。

（3）牙源性感染：上颌第2双尖牙及第1、2磨牙的牙根感染时，可能穿破窦壁，或拔牙时损伤底壁，均可引起上颌窦炎。

（4）气压改变：航空、潜水、登山时，可因气压骤变，鼻腔内发生负压而引起损伤，称气压创伤性鼻窦炎。

另外，过度疲劳、营养不良、维生素缺乏、变应性体质、内分泌失调、贫血、结核、糖尿病、慢性肾炎等，使身体抵抗力减弱，都可成为鼻窦炎的诱因。

按摩太阳穴远离中暑

寒热不同，用药不一

夏季，你也许会准备藿香正气水、十滴水、清凉油等解暑药，以便在中暑时及时使用。但是你了解它们的疗效吗？你可能知道藿香正气是用来缓解因寒湿导致的中暑；十滴水或新加香薷饮可以治疗湿热导致的中暑。但是如何区分两类中暑呢?

区分两类中暑的方法很简单：观察舌苔的变化。如果舌苔白腻，多是寒湿型中暑；如果舌苔黄腻，则为湿热型中暑。从症状看，如果发热恶寒、头疼

胸闷、腹痛、呕吐，多属寒湿型，可服用藿香正气水；体温升高、头晕恶心、胸闷、腹胀腹痛、舌苔黄腻，多属湿热型。

需要注意的是：十滴水有一定的毒性，不适宜多服。

“夏练三伏”不健身

中暑，俗称发痧。可分为三级：先兆中暑、轻症中暑和重症中暑，大多由于暴露于高温环境过久而引起身体体温调节机能障碍所致。在高温天气里长时间锻炼，很容易出现中暑现象。

如果非常想在夏天锻炼，每天最好控制在30分钟内，而且在运动结束的30分钟内要及时补充500毫升的水，最好的饮料就是淡盐水。而运动后要吃脂肪含量少的优质蛋白质食品，或者吃些豆腐、豆制品等植物蛋白食物，缓解运动疲劳。

老年人应该注意的32℃

爱好运动的中老年人，更要注意了。当温度达到32℃以上时，很容易引起中老年人中风。特别是心脑血管病患者，一旦感到“闷热”，很快会出现中风症状，使家人措手不及。所以在炎炎夏日，中老年人不仅要预防中暑，还要加强对中风的防范。

中暑健身处方

中暑情况不同，采用的方法也不大相同，一般来说先兆中暑和轻症中暑可行自我按摩治疗。

预备式

取坐位，腰微挺直，双脚平放与肩同宽；左手掌心与右手背重叠，轻轻放在小腹部；双目平视微闭，呼吸调匀，全身放松，静坐1～2分钟。

按揉大椎穴

将右手中指指腹放于大椎穴（第七颈椎棘突下凹陷处）上，食指、无名指、小指附于穴位旁，中指用力按揉0.5～1分钟。

揉掐风池穴

将双手拇指指尖放在同侧风池穴（颈项后枕骨下，大筋外侧凹陷处）上，其余四指附在头部两侧，适当用力揉掐0.5～1分钟。

掐百会穴

将右手半握拳，大拇指伸直，指尖放在百会穴（头顶正中线与两耳尖连线的交叉点处）上，适当用力掐0.5～1分钟。

按揉太阳穴

将双手拇指指腹放在同侧太阳穴（两眉梢与外眼角之间，向后约1寸凹陷处）上，其余四指附于头部，适当用力按揉0.5～1分钟。

按揉曲池穴

将一手拇指指腹放在对侧曲池穴（屈肘成90度时，肘窝桡侧横纹与肱骨外上髁中点处）上，由轻渐重地按揉0.5～1分钟，双手交替进行。

掐揉合谷穴

将一手拇指指尖放在另一手的合谷穴（将一手拇指指间关节横纹正对另一手拇、食指之间的指蹼边缘，此时拇指尖所指之处）上，其余四指附在掌心，适当用力掐揉0.5～1分钟，以有酸胀感为度，双手交替进行。

掐人中穴

将一手半握拳，拇指伸直，指尖放在人中穴上，适当用力掐压0.5～1分钟。

按摩天柱穴

1. 将大拇指贴住天柱穴（在颈肌外侧缘入发际处），把小指和食指贴在眼尾附近；

2. 头部慢慢歪斜，利用头部的重量，压迫拇指，来按摩天柱穴。

Tips

老人按摩此穴位，不但能预防中暑，还能改善头晕、耳鸣等中暑症状。

健身问答录

1. 请问出现中暑时，要怎样急救?

（1）降温

把中暑的人带到阴凉地，用冰手巾冰脑门，或拿着凉水洗其身体。值得注意的是当体温降至38℃以下时，要停止一切冷敷等强降温措施。

（2）垫高头肩

松开或脱掉衣服，用东西将头及肩部垫高。

（3）送医院

严重者在降温的同时应立即送到医院处理。

2．请问如何预防中暑?

（1）随身携带防暑药物，如人丹、十滴水、藿香正气水、清凉油、无极丹等，一旦出现中暑症状应尽快服用。

（2）保持充足的睡眠。充足的睡眠，可使大脑和身体各系统都得到放松，也是预防中暑的好措施。

（3）尽量多吃些含钾量丰富的食物，如黄豆、绿豆、蚕豆、豌豆、菠菜、海带等。

（4）多喝水，根据气温的高低，每天喝1.5～2升水。出汗较多时可适当补充一些盐水，以弥补人体因出汗而失去的盐分。

3．请问中暑前有哪些预兆?

（1）主要症状为头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调。

（2）体温正常或略有升高。

（3）如及时转移到阴凉通风处，补充水和盐分，短时间内即可恢复。

4．秋后，同事被诊断出“情绪中暑”，“情绪中暑”是中暑吗，有哪些表现?

秋季，许多人都会出现“情绪中暑”症状，严格地说，这与日常所说的中暑完全不同。主要有以下表现：

（1）思维紊乱、健忘、心乱。

（2）突然感到情绪低落，对什么都不感兴趣，这种情况在早晨稍好，下午变坏，晚上更甚。

（3）行为异常，常会固执地重复一些生活动作，如反复洗澡、洗脸、洗手，甚至擦洗鼻子。

揉腹治疗阑尾炎

老年慢性阑尾炎要注意

最近，接待不少慢性阑尾炎患者，他们常感到下腹部隐隐作痛，疼痛常历时几个小时至数天不等。但是，有些老年阑尾炎患者，没有阑尾炎的症状，反而经常表现为胃炎、肠炎、胃痉挛的症状。

后者大多是因为人老体质变弱，免疫保护机能减退，导致痛觉敏感度降低，腹肌萎缩、胃肠蠕动差。若发生阑尾炎时就会腹胀明显，但不发烧，白细胞升高也不明显，和胃肠炎的症状相似，也因此常被误诊。

春季，慢性阑尾炎“萌芽”

慢性阑尾炎是指阑尾急性炎症消退后遗留的阑尾慢性炎症病变，如管壁纤维结缔组织增生、管腔狭窄或闭塞、阑尾扭曲，与周围组织粘连等。

春季，当你为反常的寒冷感到不适的时候，不要忽视慢性阑尾炎的发病。因为冷热无常的气候会影响人的胃肠道功能，从而诱发慢性阑尾炎急性发作。慢性阑尾炎虽不如急性之急迫，但是若处理不当，也会转成急性。

春季防止慢性阑尾炎发作的措施要保持饮食规律，防止过度疲劳，适量饮水。尤为注意的是，春节期间疾病多发，要慎用药物，特别是一些解热镇痛药和消炎药，对胃肠刺激较大，严重时还会引起消化道出血甚至穿孔，最好不用或少用。

慢性阑尾炎的健身处方

急性阑尾炎需及时做手术或进行药物治疗，迁延成慢性阑尾炎后，表现为右下腹部隐痛，剧烈运动或饮食不慎时疼痛加重，有时出现腹胀泛酸等症状。如果坚持按摩治疗，可以使症状早日消除。

揉腹法

仰卧，用手掌在右下腹部按揉五分钟。

拿腹法

仰卧位，下肢屈曲，放松腹部，双手置于右下腹，将右下腹皮肤慢慢捏住，再向上提起，提拿后再放下，再缓缓放开，反复操作5次。

摩腹法

仰卧位，按顺时针方向，在腹部做环旋运动，摩到右下腹时稍加力，操作5分钟。

点穴法

用拇指点按腹部的中脘穴、天枢穴、大横穴、关元穴，每穴点按半分钟。然后再按双下肢阑尾炎(位于足三里穴下约2寸处)，每侧点按1分钟。

健身问答录

1．请问慢性阑尾炎有哪些症状?

（1）腹部疼痛：

主要为右下腹部间断性隐痛或胀痛，时重时轻，部位较固定。多发生在饱餐、运动和长期站立后。

（2）胃肠道反应：

有轻重不等的消化不良、胃纳不佳。病程较长者可出现消瘦、体重下降症状。一般无恶心和呕吐，也无腹胀，老年病人可伴有便秘。

（3）腹部压痛：

一般范围较小，位置恒定，重压时才能出现。无肌紧张和反跳痛，一般无腹部包块。

（4）间接体征：

各种特定的压痛点如麦氏点、兰氏点及腰大肌征、罗氏征，在慢性阑尾炎的诊断中无意义。

2．请问慢性阑尾炎容易与哪些疾病混淆?

与慢性阑尾炎需要鉴别的疾病主要有：

（1）慢性腹痛肠痉挛、结肠炎；

（2）妇科的附件炎，通常伴有腹痛、白带增多等症状，多为隐痛。

（3）官能性疼痛，如输尿管结石，一般表现为长年疼痛部位不明显，又缺乏内脏功能失调。

年龄杀手：老化衰退中疾病乘机侵入

小儿有小儿的疾病，老人有老人的问题。年龄不同，疾病也有特定的年龄群体。无论是呱呱坠地的幼儿，还是耄耋白发的老者，适宜的运动健身在治疗和预防疾病时都会起到不可或缺的作用。

5 伸腿“踢”去骨关节炎

老年人，注意你的骨骼保养

随着时间推移，一个呱呱坠地的婴儿，几十年弹指一挥间，就成了一位耄耋老者。少年的任性，青年的张狂，都化成腰酸背痛，手脚僵硬。老年人稍一疏忽，骨关节炎就可能登门拜访。

据统计，年龄低于45岁，骨关节炎发病率为2%～3%，60岁以上发病率达50%，75岁人群则达80%。目前，在我国有几千万骨关节炎患者，而且随着我国老龄化社会结构的增强，患者数量会不断增加。

人到老年，骨骼自然会退化；但是随着人们体力活动越来越少，四肢退化尤为显著，而废退性骨关节疾病自然成为主要问题。所以，控制自己骨骼衰退的问题最有效的措施就是日常锻炼。

减肥不只是年轻人的潮流

肥胖也会增加骨关节疾病的发生率，因为肥胖会加重关节负重。肥胖者为保持重心，很容易发生膝部内翻畸形，使膝关节两侧间隙负重不平衡，导致退行性病变。在积累性微小损伤（如上下楼梯滑倒）下，就会造成软骨下骨的硬化改变，影响关节软骨对关节负重的抵抗力，导致软骨退变，进而引发骨关节炎。

据国外研究显示，如果在10年中体重减少5千克，可使膝关节骨性关节炎发生率减低50%。

女性，你重视了吗

性别与骨关节炎也密切相关。

女性在绝经前，骨关节炎发生率与男性相似；但绝经期后，女性骨关节炎的发生率明显高于男性。这是因为，女性随着年龄增长容易脱钙，从而导致骨质疏松。从50岁，甚至从45岁开始，女性骨关节炎的发病率就呈现逐年递增的趋势，到70岁以上，发病率几乎达到百分之百。

骨关节炎健身处方

进行以下健身运动，可以增强关节的应力刺激和稳定性，加强关节肌群肌力，改善血液循环，减少关节疼痛，同时也能够提高中老年人的双膝能力，对退行性膝关节病有非常好的治疗和康复作用。

小半蹲操

1. 身体挺直站立，双手叉腰；
2. 由膝处向下弯曲呈小半蹲；
3. 要静力式蹲稳,蹲10～30分钟；
4. 每天晚上做一次。

抬腿操

1. 平躺，抬起左侧膝盖弯曲成90度，双手自然放于身体两侧；
2. 将平伸的右腿缓慢抬起；
3. 抬到离床或地板10厘米的高度，停顿5秒，复原，休息一两秒后继续；
4. 右侧重复20次后，左右交替。

Tips

1. 每天早晚各一次，持续一周左右即会有很好的效果。
2. 熟练后可以在脚上放一个0.5千克左右的哑铃。

下肢屈伸运动

1. 踝部运动：仰卧，做双踝部屈伸运动；
2. 膝部运动：仰卧，做双膝部交替屈伸运动。

直腿运动

1. 后伸运动：

后伸运动一：俯卧，双下肢伸直做后上抬腿运动；

后伸运动二：直立，向后抬下肢达45度左右，维持5～10秒。

2. 抬高运动：

仰卧，做下肢交替直腿抬高45度左右，维持5～10秒。

Tips

1. 以上运动应根据患者的病情及体质，适当把握运动量。
2. 以上康复运动每个动作做8～16次，每日2或3次。

健身问答录

1．请问在治疗骨性关节病时，容易产生哪些误区?

（1）越疼痛越要锻炼

当关节炎发作时，若再加大运动量，关节软骨就容易磨损，加重病；所以，当膝关节骨关节炎发作时，要绝对禁止爬山，减少上下楼梯。

（2）为保护关节不受损伤静止不动。

相对适量的运动比一点不运动更能减少关节炎患者的活动受限程度，例如可做30分钟的散步或是20分钟游泳。

（3）盲目服用中药或内服药治疗

其实，一些治疗风湿病的活血化淤、通筋活络的中药，对肝、肾功能等会有损害。而内服药如非甾体抗炎药、激素、止痛及免疫抑制剂等都有不同的副作用。

（4）盲目补充微量元素(钙、锌等)

骨性关节炎的病因并非是缺微量元素，所以补充微量元素没有直接的治疗作用。

2．我的关节最近有些酸痛，请问怎样识别关节炎?

关节炎有许多症状表现，当出现以下症状时，很可能关节炎已经潜入你的身体了。

（1）关节疼痛及压痛

开始时可能是轻度或中度的间断性隐痛，休息时会好转，但活动后会加重。

（2）关节僵硬和肿大

早晨起床时关节会有僵硬及发紧感，当气压降低或空气湿度增加时症状会加重，但持续时间一般较短，常为几分钟至十几分钟，很少会超过半小时，手部关节肿大变形则比较明显。

（3）骨摩擦音

多出现在膝关节。

（4）关节无力，活动困难

走路时腿常发软，严重时甚至不能完全伸直或没办法活动。

3．我是一位膝关节骨关节炎患者，平时在生活中应注意些什么？

为减轻膝关节骨关节炎症状、减少发作次数，在生活中应注意以下几点：

（1）保持适当的体重，多吃富含蛋白质、钙、胶原蛋白和异黄酮的食物，如牛奶、豆制品等。

（2）避免关节的超负荷运动。

（3）天气寒冷时，应注意膝关节的保暖。

（4）佩戴硬质护膝以增加膝关节的稳定性。

（5）穿坡跟的休闲鞋，可以减轻重力对关节的冲击。

（6）运动最好选在黄昏前后，关节最灵活的时候。

（7）症状严重时，要多休息。

4．我患了骨关节炎，请问什么运动适合我呢？

（1）游泳

游泳时身体漂浮在水中，关节不承受体重，所受负荷最小，并且能保证关节的活动并锻炼肌肉力量。

（2）骑自行车

骑自行车时关节不负重，肌肉也可以得到锻炼。但是，对于年龄较大的人来说，不建议进行此项运动。

（3）散步

要根据身体条件，适量行走。

以上运动既能达到全身锻炼的目的，又能对膝关节有一个很好的保护。

5．我父亲有严重的膝关节骨关节炎，听说这种病会遗传，是这样对吗？

从临床研究中可以发现，在原发性骨关节炎患者中，家族遗传因素很明显，并且女性骨关节炎的遗传易感性比男性要高。所以目前普遍认为，骨关节炎的确存在遗传因素。

建议您日常生活中要注意锻炼身体，保持营养均衡；在关节保持上应尤为注意，防止关节骨骼的意外伤害。

06 拍掉骨质增生

老人，不必惊慌自己有骨质增生

有一位七十岁的老太太在拍摄胸片时，医生发现她的颈椎、胸椎前缘处骨刺很多，但是身体并未因此有任何症状。所以在体检时，如果发现有骨质增生但并无疼痛等相关症状时，不必惊慌失措，可以进一步检查，在无相关症状的情况下，一般无需特殊治疗。

骨质增生多发生于负重较大、活动较多的部位，如颈椎、腰椎、膝、髋关节及足跟等部位。年满70岁者，几乎在X线片上都有骨关节病的改变，但多数人并不出现症状。

其实，人从20岁开始，骨骼就有退行性改变。骨骼退变造成局部结构不稳定、运动幅度增大、周围韧带及筋膜对骨膜的牵拉力量增大，导致骨膜下出血。当血肿骨化后，即形成骨刺，也叫骨质增生。

你的骨质增生需要治疗吗

当然，也不是说骨质增生都无需治疗。骨质增生是一种全身性病变，可累及许多部位并产生许多不同的症状和表现。

骨刺的大小与是否产生症状及症状的严重程度并无一致性。长骨刺的人是否有症状，取决于两个方面：其一，骨刺部位的韧带、筋膜等软组织是否有无菌性炎症（若有炎症，就会产生疼痛）；其二，骨刺有没有对敏感组织，如脊髓、神经和血管等产生压迫（若有压迫，就会产生相应症状）。

所以，当你的骨刺与这两个方面有关时，就要好好地去检查治疗了。

骨质增生健身处方

治疗骨质增生的最佳方法莫过于健身治疗。每天坚持户外活动半小时到1小时，活动方式如打门球、太极拳、散步、健身操等，都会有很好的效果，下面介绍几种简单的骨质增生健身法。

拍打法

1. 以并拢的手指或者竹签反复拍打患处，动作不宜过重；
2. 拍打至肌肉和关节处发红、灼热时为止，每日数次。

摇摆法

轻轻地左右摇摆，每次进行30分钟左右，并用手揉搓患处3～5分钟。

体转法

身子左右旋转数次，动作宜缓而稳。

Tips

高血压患者和心脏病患者不宜使用。

按摩法

用手揉患处，每次3～5分钟，在揉摩时要先轻后重，逐渐加重揉摩力度，也可以结合使用一些药酒外敷。

Tips

用这种方法治疗骨质增生症，具有祛风除湿、温通血脉和行风活血的作用。

颈部骨质增生

1. 左、右转动颈部各20次；
2. 低头、仰头，左顾右盼20次；
3. 耸肩、缩颈30次；

Tips

每天早晚进行。

腰部骨质增生

1. 腰部向左、右转动各30次；
2. 左右弯腰各30次；
3. 前俯后仰30次。

膝部骨质增生

1. 双手扶膝，转动关节，向左右转动各30次；
2. 左右转动踝部，正反方向各30次。

健身问答录

1. 我进行呼吸系统检查时，医生说我的颈椎已经长有骨刺，现在没有什

么症状显示，请问我要怎样做呢?

骨质增生，在理论上是不可预防的，但可以延缓症状进程：

（1）避免长期剧烈运动。

在人体生产外伤的同时，其外伤部位的软骨组织同样会受到伤害并有可能导致软骨组织病变或坏死，就会导致骨端裸露而增生。

（2）锻炼身体。

适当的体育运动，可以减轻、延缓关节软骨组织的退行性病变，以达到预防骨质增生症的目的。

（3）注重日常饮食，平衡人体营养之需。

2．我今年56岁，有较严重的骨质增生，经常关节痛，请问在日常生活中我要怎么做?

（1）在急性期疼痛加重时，要尽量减少受累关节的活动量，患者可适当卧床休息。

（2）在病情在恢复期间，要避免受潮、受寒冷等环境因素刺激和过度劳累。

（3）增加多种维生素的摄入，如维生素A和D等。

（4）避免肥胖。

（5）适当增加户外活动、锻练，尽量避免长期卧床休息。

3．我患了骨质增生，请问还需要补钙吗?

骨质增生并不是因为钙过多而引起的。大概许多人都认为自己骨头的钙质过多引起骨质增生，其实这是错误的。恰恰相反，钙缺乏也会引起骨质增生。

通过适当补钙可以改善中老年人骨骼代谢异常，增加钙质的吸收，刺激血钙的调节系统，抑制甲状旁腺激素的过量分泌，降低血清钙含量，增加骨钙含量，最终达到防治骨质疏松和骨质增生的双重目的。

4．我有腰椎骨质增生，请问什么样的治疗方法最有效?

腰椎骨质增生治疗首选非手术治疗，下面有几种治疗方法，可以根据自己的情况和医生建议进行治疗。

（1）理疗：可选用红外线，超短波、药物薰治、温泉疗法等；

（2）针灸疗法：取穴为肾俞、气海、关元、委中、阳陵泉、承山、足三里等；

（3）药物：中药以补肝肾、强筋壮骨为主，西药以消炎镇痛为主；

（4）注射疗法：具有解除腰部肌肉痉挛和止痛的作用；

（5）电吹法：用电吹风直接对患处进行热吹，每日数次；同时也可用毛巾热敷，但注意毛巾不可过热以免损伤皮肤。坚持使用，对治疗增生有一定的辅助疗效。

当然也可以用健身方法治疗，不过非手术治疗无效时，也可以采用手术治疗。但是术前一定要确定神经压迫为骨质增生所引起，手术既要充分为神经减压，又要力争保持脊柱的稳定性。

跺脚提足，去掉足跟痛

走鹅卵石路要适量

一位60岁刚退休的老干部找到我，说最近足跟疼痛得厉害。经过检查发现他的左脚跟骨刺增生，患了足跟痛。交谈后了解到，因为听人说走鹅卵石路可刺激脚底穴位，他就去锻炼，一个月后左脚后跟开始发痛。

走鹅卵石路，的确会对人体脚部起到按摩的作用。但是，对于中老年人来说，还是要适可为止。不要过度迷恋走鹅卵石路，它能按摩脚底，但也会直接压迫脚底，走得过多，就会对脚底造成伤害。

什么是足跟痛

早晨起床，如果脚刚一沾地就感觉脚后跟针刺样疼痛；同样，长时间坐后站起也会出现相应的症状。这时，就要去看医生，因为你可能患了足跟痛。

医学上称足跟痛为“老年性足跟肌肉老化症”。它的发病与人体足跖筋膜发生退行性改变有关。组成跖筋膜的纤维组织由于衰老逐渐失去弹性，如果脚部出现炎症伤及骨膜，就会产生骨刺。当足部负重时，骨刺对足底软组织产生机械性压迫，疼痛随之而来。

一般来说，此病好发于50岁以上的女性老年人身上。表现为单侧或双侧足跟或脚底部酸胀，也会牵扯小腿后侧疼痛，经活动几步后症状减轻。

足跟痛健身处方

一些适宜的运动和按摩可以减缓足跟痛的症状，主要介绍以下几点：

提脚跟

1. 蹲下，后脚跟提起，使脚后跟接触臀部；如果不稳，可以手扶椅子或是床沿。

2. 坚持5分钟，每天做1～2次，坚持1～2周一般会痊愈。

站立扣脑

1. 站立，双手扣脑；

2. 蹲下，然后起立；

3. 每次100下，每天2次，坚持3个月可见效。

三百操

1. 搓脚心100次，直到脚心发热；

2. 五指并拢，敲打脚心涌泉穴100下；

3. 握拳捶打脚跟100下。

Tips

每天2次，坚持下来足跟痛就会消失。

按捏、压掌纹尽处

1. 用拇指指尖使劲捏压另一手的掌纹尽处（近腕部偏大拇指侧）；

2. 捏压3分钟，然后一松一压，点穴36下，此为一遍，然后再点四遍；

3. 继续捏压4～5分钟。

牵拉足趾

依次牵拉各足趾，尽量使脚趾向脚背伸，这样可以牵拉跖筋。

健身问答录

1．我左脚出现足跟痛，但足部也没受过外伤，请问足跟痛由哪些原因引起?

现代医学认为，引起老年足跟痛的发病多与慢性劳损有关。

（1）急性创伤，如足跟骨骨折畸形愈合后遗留足跟疼。

（2）慢性磨损，如跟后滑囊炎。

（3）超负荷重力刺激，如跟下海绵垫炎。

（4）骨质增生，如跟骨刺。

（5）骨内压增高，如跟骨内压增高症。

（6）机体钙磷代谢紊乱，如跟骨骨质疏松症。

（7）免疫调节失控，如腱鞘炎和滑囊炎。

（8）血管神经束环状卡压，如跖管综合征。

此外，肝肾不足，不能滋养筋骨也会发生足跟痛。

2．我父亲最近检查出患有足跟痛，早晨疼痛十分厉害，不敢多走路，请问在日常生活中他需要注意哪些方面？

（1）选穿轻软合适的鞋子，保持足跟保暖，使用海绵跟垫，减轻足跟压力，防止跟骨损伤。

（2）坚持足部锻炼，以增强肌肉韧带的力量和弹性，如赤脚在沙地上行走；

（3）老年人要防止过度负重及用力，包括控制体重，避免做重体力活动。

（4）在鞋子接触足跟痛的部位处挖一个相应的圈孔，减轻局部软组织受压损伤；

（5）中老年人要注意补钙，防止骨质疏松。

（6）坚持每晚用温热水泡脚，促进局部血液循环。

3．请问走路对足跟痛的治疗有好处吗？

有些老年人认为只要多走路就能把骨刺消除掉，这显然是错误的。

因为足跟骨刺的产生其实是人体为了使超过它承受能力的力均匀分布，并降低受力强度的一种反应方式，足跟受力超出可适应的强度越大，骨质增生就会发展越快、越严重。所以根据“骨刺”形成这一发病机理可知，想通过增加活动强度磨去“骨刺”的想法，必将事与愿违，势必会导致症状严重，而不会磨掉“骨刺”。

48 按压迎香，治疗鼻出血

小儿鼻出血简单也复杂

年轻的父母初见孩子突然鼻子出血时，往往非常紧张，甚至会惊慌失措。家长的这种表现可以理解，但是这样的焦虑表现会加重孩子的心理负担。当孩子出现鼻出血后时，家长的最佳态度是保持镇定，寻找鼻出血的原因。

其实，鼻出血是小儿比较常见的疾病之一，多发生于4～10岁。鼻出血，又称鼻衄，小儿期鼻出血部位几乎全部发生在鼻腔前部。

引起鼻出血的原因很多，大致可分为全身与局部两大类。局部因素引起

的小儿鼻出血较常见，这是因为小儿鼻腔黏膜薄嫩，鼻中易出血区血管丰富，且表浅。当小儿用手擤鼻过重、剧烈咳嗽、喷嚏或者鼻外伤时，都会引发鼻出血。全身性因素多见于出现凝血功能障碍或血管张力改变的疾病，如白血病、再生障碍性贫血、血小板减少症等，须认真对待。

前后不同，症状不同

大多鼻出血症状以单侧多见，且出血部位多在鼻腔前部，尤多见于鼻中腔前下方，临床上称该部位为鼻腔“易出血区”。单侧鼻出血，大多为小儿和青壮年；鼻后部出血，多见于老年人。双侧者多因全身疾病引起。

鼻出血健身处方

鼻出血健身处方可分为小儿和非小儿两类，现介绍如下：

小儿鼻出血健身处方：

患儿半卧位或坐位，家长以拇指和食指捏住双侧鼻孔，让患儿暂时以口呼吸1～3分钟。

按压迎香穴

以拇指、食指指峰，按压在迎香穴（鼻孔两边）上，先按后揉1～2分钟，以局部有酸胀感为度。

Tips

迎香穴位于鼻孔两边。

按压风池穴

以两拇指按压在风池穴上，用力按1分钟，揉15～20次。

按揉合谷穴

以拇指按揉双侧合谷穴各1～3分钟。

非小儿鼻出血健身处方：

指压耳屏

1. 患者取坐位或站位，术者站于患者对面；

2. 用双手中指同时按压双侧耳屏，使耳屏紧贴外耳门，耳道闭塞，指压强度以患者能够耐受为度。每次约2～3分钟。

指压少商

用拇指捏少商穴，由轻至重，至头面感到酸麻为度，反复多次。

健身问答录

1．请问鼻出血期间饮食有哪些注意事项?

（1）饮食宜清淡，要十分重视补充对止血有利的维生素A、E和C等，宜多食新鲜蔬菜及水果，如荠菜、芹菜、马兰头、莲藕、柑、橙、橘、苹果、酸枣等。

（2）保持大便通畅，在日常餐饮中要补充足够量的植物油脂类食品，如可常服食黑芝麻、香蕉、蜂蜜等。

（3）要忌烟酒。

（4）纠正随便挖鼻孔等不良习惯。

2．请问出现鼻出血后，应采取哪些紧急措施?

（1）立即坐下。

（2）若鼻腔内有血凝块，马上用力呼气将其呼出。

（3）捏住鼻梁下方，用嘴呼吸，约10分钟。

（4）如果出血不停止，要用纱布条堵住出血的鼻孔，但不要填塞过深，确保可以取出。

（5）出血停止后，用湿布盖住脸和鼻子。

（6）30～60分钟后将填塞鼻孔的布取出。取出前最好将布湿润。不要用强力取出，以防鼻腔过干引起更多的出血。

需注意的是，对于高血压引起的鼻出血情况，患者宜侧卧并把头垫高，同时在鼻根部冷敷，并且迅速通知急救中心或去医院。

3．哪些鼻出血的人要到医院检查治疗?

（1）如经处置后，流血仍不止，应快速去医院。

（2）经常反复鼻出血的人，可能是鼻腔内长有鼻腔常见肿瘤，应及时到医院进行必要的检查。

（3）患有高血压等心脑血管疾病患者出现鼻出血时应立即去医院，以防发生生命危险。

第3章

健身处方

——解决棕色健康“三地带”

“亚健康”观点的提出是很久以前的事了，但是它的“保质期”仍在，并且随着亚健康人数的上升趋势而逐步延长。亚健康的群体更易出现头痛、健忘、失眠、贫血、高血压……等症状，而一些实实在在的预防措施就显得尤为重要，“举手”、“投足”、“摇头”、“晃脑”等动作在与疾病的对抗中显示着生命的真我。



地带一：身体虚弱，疾病欺人

“体质差是百病之源”，体质的下降会使得一些慢性疾病长驱直入，进而引起身体的一系列问题，如：肌力衰退、新陈代谢低下等；而一些体弱的人则更易寒冷、感冒、贫血……所以，增强体质、积极运动，对于身体虚弱的人已是刻不容缓。

49 远离眩晕用按摩

眩晕，要看哪一科

许多人都会忽然间感到天旋地转（眩晕），但是，到了医院后更是“天旋地转”，因为不知道要去哪一科看病。

37岁的张女士陈述她眩晕的症状，说最近4天总是反复眩晕，同时还伴有恶心、呕吐，再发作时病情就会加剧。建议她到五官科检查后，她被诊断为内耳眩晕病。

很多疾病能引起眩晕，要找到病因也不是一件简单的事情。身体较为虚弱的人容易眩晕，尤其低血压和贫血的人。不过，大多数人一生中都会经历眩晕，并且约有70%～80%的人眩晕是由于耳朵原因导致的。出现，眩晕后可以先到耳鼻喉科检查。

分清真假眩晕

眩指眼花，晕指头晕，二者常同时出现，故统称为眩晕。

真性眩晕有明显的外物或自身旋转感，一般是由耳科和神经科疾病引起的，选择看五官科或神经内科都可以。假性眩晕指由于全身系统性疾病引起的眩晕，有轻重不等的头晕症状，但没有明显的转动感，一般由内科疾病引起。病人可选择看综合内科，医生会根据情况做相应检查，或推荐去看某一专科。

眩晕不是头晕和晕厥

眩晕病人发病时会感到天旋地转，有些病人也可感到周围景物左右摆动或上下浮动。如内耳疾病引起的眩晕，还会恶心呕吐，严重时口吐苦水、腹痛腹泻、面色苍白出冷汗等，但病人意识清醒。另外高血压、动脉硬化、神经症的人也容易眩晕。

头晕是指病人发病时有头昏脑涨的感觉。比如，睡眠不足及饮酒过量的人有头昏沉沉的感觉。晕厥是指在久蹲、久坐突然站起后感到双眼发黑，眼冒金花，站立不稳或某种原因导致短暂的意识丧失，突然摔倒等。

眩晕健身处方

按摩对于眩晕有很好的治疗效果，下面介绍几种按摩方法：

头面部按摩

1. 患者仰卧位，医者施一指禅推法自印堂至神庭穴，往返5遍；
2. 再从印堂穴向两侧沿眉弓至太阳穴，3～5遍；
3. 然后施一指禅推法于眼眶周围3～5遍。

Tips

可配合按揉睛明、鱼腰、太阳、攒竹穴，每穴30秒钟。

头颈部按摩

1. 用梳法从前额发际至后颈部，反复操作3～5遍，施扫散法于头两侧少阳经3～5遍；
2. 各拿风池穴、肩井穴5～10次。

背部按摩

1. 坐位；
2. 按揉心俞、脾俞、肾俞和胆俞各1分钟。

上肢按摩

1. 轻轻向上方牵引两上肢，微微抖动，以疏导精气；
2. 点内关穴和合谷穴各1分钟。

健身问答录

1．我父亲在坐车时，打个盹，后来就总是感到眩晕，去医院检查为颈性眩晕。请问在日常生活中要怎样预防呢?

颈性眩晕在临床上易被漏诊，应引起患者注意。如何预防，有以下几点应注意：

（1）多活动颈部，从各个方向活动。

（2）不要突然扭转颈部，不过度持久地仰头。

（3）注意对颈部的保暖，颈部受凉也会诱发眩晕。

（4）预防骨质疏松。

（5）注意预防颈部外伤。

2．我父亲有眩晕症，请问眩晕会遗传吗?

眩晕是一种症状，而不是一种疾病。单纯的眩晕本身不会遗传，但眩晕作为一种疾病症状可以遗传给下一代。就是说遗传是引起眩晕的某种病，它主要是伴随这些遗传性疾病而眩晕。如Usherx综合征（网膜色素变性聋哑综合征）、遗传性肾病、耳聋综合征以及前庭小脑共济失调等。

3．请问原发性低血压引起的眩晕，有哪些特点?

一般来说，原发性低血压的眩晕症状女性多于男性，老年人多于中青年人，主要有以下特点：

（1）常在早晨起床时发作，或以卧位、蹲位、半坐位突然直立时发作，平卧休息片刻后可缓解。

（2）病情发作时不能久立，否则血压会迅速下降，出现眼前发黑、面色苍白、出汗甚至虚脱、暂时意识丧失而摔倒等症状，此时立即卧倒可以迅速缓解症状。

（3）发作时常伴有耳鸣，但无听力减退现象。

4．出现眩晕后，听说服用谷维素和天麻可以缓解病情，请问使用时有哪些注意事项?

有些人在出现头痛、眩晕情况时，会自己服用谷维素来治疗，甚至用来预防其发生。其实很多时候患者都是在无效用药。谷维素作为一种调节神经紊乱的药物，并不能治疗和预防眩晕。

中医治疗眩晕症常用天麻，确有一定效果。但是，天麻既是一味中药，就要根据中医药原理运用。中医认为，眩晕可分为风阳上扰、痰浊上蒙、气血亏虚、肝肾阴虚等症型。若是风阳上扰型(眩晕、耳鸣、头痛且胀、易怒、失眠多梦或面红目赤、口苦、舌红苔黄、脉弦滑等)，应用天麻，可以收到很好的疗效。若是痰浊上蒙、气血亏虚、肝肾阴虚等症型，单纯应用天麻，效果就未必理想。

50 伸臂触脚，除掉低血压

夏季体弱易致低血压

炎炎夏季总会看到体质瘦弱的年轻女性，头昏疲倦，工作学习精力不足，甚至久站就会昏倒。引起此类症状的原因就是低血压。为什么夏季会是年轻女性血压走低的高发期呢?

脱水，这是最容易被忽视的夏天血压偏低因素。有些女性身体原本虚弱，加上夏季天热，不注意饮水，很容易就会脱水，进而引起血容量降低，使得血压下降，当血压降到一定程度时就会出现头晕等症状。因此夏季应该多饮水，出汗多者可以喝些淡盐水，以补充血容量，适当升高血压。另外，节食减肥也是导致年轻女性低血压的一大原因。

低血压害人不浅

大多数人认为低血压无大碍，也就不在乎，其实低血压也同样威胁着人类的健康。低血压会使人出现头痛头晕、胸闷气短、精神不振、睡眠不良、胃口不好等症状，当然也有人无明显不适。低血压会影响大脑和心脏的血液供应，长此以往，身体可能还会出现其他功能下降的情况，如视力、听力下降，诱发或加重老年性痴呆，心情压抑等。

高血压走“低”

低血压是指血压低于正常最低值(80 / 60mmHg)，发作时一般表现为头晕、乏力、出虚汗等症状，但有时却与血压升高的表现相类似，让人难以分辨。有些高血压患者会误以为血压升高，于是加大降压药用量，造成血压降低后还在持续降压的情况，这样就会出现生命危险。为避免高血压“走低”，高血压患者在用降压药期间一定要注意监测血压，以免出现意外。

低血压健身处方

低血压患者多做些简便易行的身体练习,有助于增强心血管系统的功能,改善大脑皮层的兴奋和抑制过程,有利于血压回升。

绕圈走

1. 左脚脚尖直着向前迈出，通过腰劲提起右脚，沿左脚内侧迈出；右脚向内扣步，形成一个角度，从而使人能在正直的情况下完成绕圈动作。两膝微

屈靠拢，沉肩坠肘，含(收)胸拔背，松腰舒胯；

2. 两肘屈，两臂外撑，四指自然分开撑顶，虎口相对，两臂撑成圆形，指尖相对，相距15厘米左右，置于小腹肚脐的丹田位置；

3. 头部向上，颈椎拉直，适度向左转头，两眼平视圆圈中心点。

Tips

1. 以7～9步走完一圈为宜，每次15～20分钟，换一次方向。

2. 初学者走完以后会有眩晕、呕吐的感觉，属于正常反应，练习2周后不适自然消退。

3. 走圈时要注意：眼睛不要到处游移，一则可减缓头晕，二则可练习眼睛的定力。

4. 此法还可防治偏头痛、失眠、闪腰、腰腿痛、肥胖症等常见疾病。

全身运动

1. 双臂从身体两侧向头上方举起,双手相握,再慢慢伸直手指,随后吸气,同时双臂从两侧放下还原；

2. 仰卧,双臂放于体侧。吸气,双臂弯曲并拢上举，尽量触及胸部，恢复时呼气。重复5～6次；

3. 也可两腿轮流屈膝上举；

4. 呼气时上举一条腿,吸气时放下,再呼气时上举另一条腿,吸气时放下。重复4～5次；

5. 仰卧,先吸气,颈部向前弯曲,使下巴触及胸部,然后呼气。重复5～6次；

6. 坐在床上,头向左侧旋转,再向右侧旋转。重复5～6次。

双手牵拉运动

仰卧位双臂上举,双手叉握,同时牵拉对抗,拉时吸气,恢复时呼气。重复3～4次。

触脚运动

坐位，两腿伸直，上体前倾，双臂向前平伸，尽量用双手触及双脚。重复5～6次。

仰卧转身运动

1. 仰卧，呼气时坐起，立即向右转身1次,躺下,恢复预备姿势；

2. 呼吸时再坐起,立即向左转身1次,躺下,恢复预备姿势。重复4次。

仰卧抬腿运动

仰卧，双腿伸直并拢，抬高50～60度,抬腿时吸气,放下时呼气。重复6～8次。

健身问答录

1. 请问低血压有哪些分类?

低血压可分为：原发性低血压，主要与遗传体质有关；特发性低血压，与体位变动有关，老年人易患这一类型；继发性低血压，神经、内分泌系统疾病、慢性消耗性疾病、营养障碍等致血容量不足，以及心衰、心脏收缩无力等都可造成低血压。这几种类型以原发性低血压最为常见。

2. 请问出现低血压后要注意什么?

（1）积极锻炼，增强体质，加速血液循环，可使低血压升至正常，但要避免出汗。

（2）冲凉时避免水温过高，以防血管扩张，血压下降。

（3）穿紧身衣裤和弹力袜子，以帮助血液回流，提升血压。

（4）补充营养，最好补充高蛋白食物。饮食可偏咸，每日食盐量达20～25克，要多喝水（但最好少喝茶）。

（5）有体位性低血压的老人，以躺位、蹲位、坐位转为站立的过程中，动作要缓慢，以免造成突然脑供血不足而昏倒。

（6）同时高脂血症或高黏血症的中老年人，饮食应按有利于降脂、降血黏度进行调配，但仍需保证充足的蛋白质。

3. 有人说患有低血压后，可用阿胶，请问服用阿胶时有哪些注意事项?

（1）冬季宜食用：

阿胶属于甘腻之物，容易引起上火、伤及脾胃，天气热时本身就没有胃口，再服用阿胶更会影响食欲。

（2）对症服用：

低血压是由于气虚、肾虚、血虚等原因导致的。如果是气血两虚，可以用补气血的阿胶。要是肾虚造成的，服阿胶的同时还要加上其他的药物；而且，不对症服用阿胶，还会出现上火、食欲差等情况。

倒转身体去贫血

女性——贫血的高发群体

据调查统计，50%女童、20%的成年女性、40%的孕妇都会发生缺铁性贫血。为什么贫血多发于女性呢?

这主要源于女性的生理特点。青春期的女孩生长发育旺盛，机体对铁的需求量大，加上月经来潮，容易出现缺铁性贫血。妊娠哺乳期女性要供给胎婴儿营养物质，如不额外补充，贫血几乎无可避免。中年女性受宫内节育环、子宫肌瘤等影响，月经量较多，铁的流失也是必然的。另外，许多女性节食减肥也是导致缺铁性贫血的重要原因。

贫血分类及症状

“贫血”是指单位容积血液内红细胞数和血红蛋白含量低于正常。一般来说，若血红蛋白量成年男子低于120克/升,成年女子低于110克/升,孕妇低于100克/升,6～14岁低于120克/升,一般认为存在贫血。

贫血早期和常见的表现有疲倦、乏力、头昏、耳鸣、记忆力减退、注意力不集中等,而皮肤苍白、面色无华是贫血最常见的客观体征。但凭皮肤颜色判断贫血常有误差,一般以睑结膜、口唇膜以及指甲的甲床颜色来判断较为可靠。

临床上常见的有缺铁性贫血、巨幼红细胞性贫血、再生障碍性贫血、溶血性贫血,此外还有失血性贫血。慢性炎症、肝病、结缔组织病、恶性肿瘤、内分泌病等均可伴发贫血。

老人健康贫血不用慌

许多健康老人贫血多属于生理性的，不需恐慌。这是由于老年人牙齿咀嚼和胃肠消化欠佳，对造血物质的吸收也就大大降低，加之老人造血功能。衰退，就导致了老年人贫血。但不是说老年贫血就要放任不管，老年人出现贫血应定期去医院做相关检查，以明确自己是否为“健康贫血”，进而采取相应的措施。

贫血健身处方

如果不是因重大疾病而引起的贫血，普通的运动健身都可以增强体质，进而达到预防贫血的目的，但是要适量，因为过度运动也会导致缺铁性贫血。

身体倒转

1. 仰躺，把两腿抬起来，一直到跟地板成为90度角为止。

2. 接下来，用手按腰，把腿及膝抬到半空中，使膝盖及足尖到面孔上方为止，使之成俯斜式。

Tips

1. 循序渐进，不要贪多，刚开始做四次呼吸的时间，以后再缓慢增长时间。

2. 收紧下巴，伸直颈部，支撑腰部的手，不妨用一点力气。

3. 支持不住，不要勉强再做下去。

小儿贫血自疗法：

1. 掐揉法：

用手指掐揉神门、大陵、手心、肾俞，反复操作5分钟。

2. 点揉法：

用手指点揉手背腕横纹外侧端凹陷处的阳谷和足三里,反复点揉3分钟。

3. 捏拿法：

用两手沿脊柱两旁由下而上持续地捏拿患儿肌肤，两手交替边捏拿边向上，反复捏拿5分钟。

健身问答录

1. 我指甲很白，没有血色，有人说是贫血，请问怎样识别贫血呢?

贫血一般有以下几种状况：

（1）常见头晕、心悸、活动后气短等，儿童发育迟缓，注意力、记忆力下降。

（2）有口角炎、舌炎、舌头萎缩等。

（3）常见皮肤黏膜苍白、头发干枯、指甲扁平、无光泽。

2. 我在一次运动后出现面色苍白、头晕目眩的症状，医生检查后，诊断为运动性贫血，为什么运动会引发贫血?

运动引起贫血的原因主要是红细胞的破裂。剧烈运动时，红细胞内氧合血红蛋白自动氧化的速度变快，一旦氧合血红蛋白转化为高铁血红蛋白，便会产生大量氧化力极强的过氧化氢，使红细胞膜的脂质受氧化，变形能力下降，

脆性增加。于是，在强大的血流冲击下导致一些红细胞破碎，失去输氧和排出二氧化碳的功能，而红细胞过低则引发运动性贫血。

出现运动性贫血多为运动强度过大、运动过于剧烈所致。

3．如何预防缺铁性贫血呢?

（1）吃富含铁的食物。如动物肝脏、血豆腐、蛋黄等。

（2）吃含叶酸丰富的食物。叶酸参与红血球的生成，缺乏则造成细胞贫血。新鲜绿色蔬菜中含有丰富的叶酸。

（3）不能饮茶和咖啡。

对于中度以上贫血者，可口服铁剂治疗。孕期贫血除服铁剂以外，可服用小剂量的叶酸（每日400ug），但叶酸剂量不要大。

4．听说有些贫血不可随便补铁，为什么?

初发贫血的患者，特别是轻度贫血时，最好到医院进行血常规等血液相关检查，排除妊娠、水肿、心力衰竭等因素引起的贫血后，需考虑肿瘤的可能。因为肿瘤会影响机体对营养物质的吸收(如消化系统的肿瘤)，同样也会影响铁的吸收。

需注意的是，由白血病引起的贫血不能用补铁的措施治疗。因为白血病细胞的生长也需要消耗铁，补铁反而为癌细胞提供了营养。

扳足尖疗咳嗽

小儿多咳

一到冬春，医院里因为咳嗽就诊的小孩就多了起来。为什么小孩容易咳嗽呢?

小孩的肺脏十分娇嫩，尽管呼吸道有自己的保护屏障，但都处于不完善的成长阶段。孩子越小，发育就越差，无论是病毒还是细菌，都特别容易侵入孩子的身体。另外，小孩脾胃发育尚未健全，吃的东西一多，胃肠不能消化就会把它们转化成痰浊。痰生成之后储藏在肺，肺中有痰就要咳嗽清除掉，所以就产生了咳嗽。肥胖的孩子更容易咳嗽，就是这个道理。

也可以说咳嗽是一种保护性反射动作，通过咳嗽把呼吸道中的“垃圾”清理出来。

咳嗽“自保”也需疗

咳嗽是“自保”反映，但是，并不是说咳嗽可以不治疗。在一般情况下，对轻度而不频繁的咳嗽，无须应用镇咳药。但严重无痰而剧烈的干咳，或有痰而过于频繁的剧咳，不仅影响休息和睡眠，还会增加体力消耗，甚至会导致呼吸、心血管、胃肠道、泌尿生殖、神经系统和肌肉骨骼等系统的并发症。所以不明原因的慢性咳嗽绝不可小视，应该适当地应用镇咳药。需注意的是，镇咳药分为多种，需要仔细辨别咳嗽病因，进行有效的治疗。

咳嗽误诊多

虽然咳嗽是呼吸系统疾病的常见症状，咳嗽患者占呼吸专科门诊病人的80%以上，但有些咳嗽的病人除咳嗽外，X线检查并无明显异常，因此有七成以上慢性咳嗽患者会被误诊为“慢性支气管炎”或“支气管炎”。所以，治疗咳嗽要谨慎，要将自己的症状对医生说清楚，以免延误病情。

咳嗽健身处方

扳足尖

端坐，双足前伸，足尖上翘，双臂用力平伸，上身前倾，头尽量向下低，用双手扳足尖，反复3～4次。

身体前倾法

应先坐下或扶住栏杆，身体稍向前倾，使自己完全放松，然后用鼻吸气，口呼气，呼气时噘唇，逐渐减慢呼吸频率。

Tips

本法适用于在活动和急性感染期出现气急、气憋和呼吸困难等症状。

呼吸法

1. 一手置于上腹部，一手置于胸部，坐、卧、站均可。
2. 然后缓慢用鼻吸气，同时感觉腹部鼓起。
3. 缓慢噘唇呼气，同时感觉腹部内收，反复多次。

Tips

1. 呼吸要深、慢并且放松。

2. 上、下午各锻炼1次，每次15～20分钟即可。

宽胸法

取坐位，双手分别从胸前开始，沿肋间隙向两侧顺推，操作约30次，然后半握虚拳，轻轻叩击前胸约1分钟。

Tips

适用于伴有胸闷气急的患者。

按掐翳风穴

按掐两耳耳垂后凹陷处的翳风穴，每日数次，每次1～3分钟。本法能较快地止咳。

下面介绍三种治疗小儿咳嗽的方法：

1.开天门

仰卧，用双手拇指罗纹面自眉心交替向上推至前额发际50次。

2.揉太阳

以双手中指指端分别揉双侧太阳穴50次。

3.揉耳后高骨

用两拇指或中指端着力，揉小儿耳后发际、乳突后缘高骨下凹陷处50次。

健身问答录

1．咳嗽后应该如何用药?

目前市场上的咳嗽药主要分为两大类：镇咳药和祛痰药。

（1）镇咳药：

中枢性止咳药：如美沙芬、可待因，主要用于反射类干咳，但最好是在用其他药无效时，才做这种选择。

周围性镇咳药：如糖浆、蜂蜜和枇杷膏。

（2）祛痰药：

恶心性祛痰药：如氯化铵、桔梗，空腹服用效果明显，但可能引起呕吐，因此一般多用其合剂。适用于急性呼吸道炎症，痰液黏稠不易咳出的病

人；患有消化系统疾病的人慎用。

黏液溶解药：如必嗽平、强利痰灵片、沐舒坦。

需注意的是，只有合并扁桃体炎、咽炎，才考虑用一些抗生素

2．出现咳嗽要怎样调护?

（1）平时要加强身体耐寒性锻炼，增强抗病能力。

（2）注意气候变化，防止受凉，尤其是秋冬季节，要注意胸腹部的保暖。

（3）病后适当休息，多喝水，不能进食过于油腻食物。

（4）注意保持室内空气流通，避免煤气、尘烟、油气等刺激。

3．请问哪些咳嗽需要及时就医?

当咳嗽出现以下情况时，需要及时就医，以防出现意外：

（1）持续一个月以上，治疗不见好转。

（2）无明显原因的刺激性干咳，中老年人有可能为肺癌，小儿要考虑支气管内有异物。

（3）咳嗽伴咯血，青年人要考虑肺结核、支气管扩张，中老年人有可能为肺癌。

（4）咳嗽合并胸痛或喘鸣，可能是胸膜炎或哮喘。

（5）咳嗽时声音嘶哑，起病缓慢者要想到喉结核或喉癌。

（6）咳嗽伴消瘦，多见肺结核或肺癌。

（7）夜间咳嗽伴气促，可能是左心衰竭或哮喘。

（8）慢性咳嗽经常发作，多为慢性支气管炎。

4．如何鉴别小儿过敏性咳嗽?

过敏性咳嗽可发生于任何年龄的小儿，如不及时诊断治疗，可能出现哮喘症状，甚至会发展为支气管哮喘。

（1）咳嗽反复或持续发作一个月以上。

（2）发病多见于夜间和早晨，运动或哭闹时咳嗽加重。

（3）大部分为刺激性咳嗽，有痰液。

（4）往往有家族或个人过敏史。大多数患儿在婴儿期有婴儿湿疹和过敏性鼻炎病史。

（5）用抗生素和止咳药物治疗无效。

健身走不再怕寒冷（寒证）

你身体冷吗?

有位患者对我说，多年来她总是觉得后背冷，似乎有很大的洞在往外滴冰水。夜里脚冷得像冰一样凉，很难入睡。这是寒证的症状表现，我建议她给脚和腰适当加温，睡眠就能恢复正常了。

一般来说，寒证患者最容易变冷的部位是腰部，其次是下肢，然后是手，而且多数人冰冷的部位在两处以上。而且，患寒证的人还多伴有心跳、肩周炎、头晕、头痛、失眠等自律神经失调症状。

女性畏寒可能是肾阳虚表现

畏寒怕冷是指人体不是因外在因素、病毒性感染等情况而出现的比正常人更为畏惧寒冷、手足发凉的现象。多见于老年人及妇女。而肾阳虚者的女性，更易出现畏寒肢冷、手脚冰凉，这是因为女性体质较弱的缘故。所以，调补肾阳虚能提高女性体质，减少畏寒状况。

寒证健身处方

大多数畏寒怕冷、四肢发凉的人是处于亚健康状态，多做运动增强体质可以达到很好的治疗效果。在没有其他身体疾病的情况下，运动不受限制。下面介绍几种寒证比较常用的健身方式：

健身走

中速走路可以达到健身目的，每天进行一次，每次30～60分钟，坚持半年，可以怯除畏寒观象。

四肢抖动法

1. 仰卧，双腿双手尽力垂直向上举起，手指伸直，掌心相对，双脚并拢，脚心向上；

2. 双手与双脚同时轻微地抖动。

Tips

每天早晚各做一次，每次可依个人情况而定。

揉搓足小趾

揉搓足小趾5分钟。

屈伸转动全部足趾：

屈伸足趾10～15分钟，重点加强小趾的屈伸运动，每日2～3次。

按摩阳池穴

按摩手腕部的阳池穴。每天3次，每次10分钟以上。

Tips

按压时最好慢慢地进行，时间稍长，力度要缓。

点按涌泉穴

可以消除疲劳，提高全身血液循环和机体机能。

拍打法

1. 每天早晚各拍打足三里300下，中等力度；
2. 用力拍打小腿300下，再拍打膝盖300下。

健身问答录

1. 出现畏寒怕冷时，怎样可温暖手脚?

（1）睡前用热水局部泡手、脚，不但可以促进血管末梢的循环，还有帮助睡眠的作用。

（2）在洗完澡或是泡完热水后，要擦干后立刻穿上袜子保温。

（3）女性如果经常出现冬天脚怕冷现象，可以在一个水桶里面装入热水、米酒和姜片（热水和米酒的比例为10：1），在看电视或下班休息后使用，有助于改善女性怕冷的现象。

2. 请问畏寒怕冷，要怎样治疗?

大多数畏寒怕冷、四肢发凉的人，血液循环不畅。、原因有饮食不良、营养缺乏、衣着不当、缺乏运动、好静少动等。合理营养，增进含热能食物，可明显增强机体的御寒能、力。

消除畏寒怕冷的最根本方法是加强身体锻炼，提高自身体质。另外，怕冷和人的肾脏阴虚有很大关系，可吃一些强健肾脏的药物和食物，如多吃些动物内脏。

3．请问出现寒证会引起哪些严重后果?

畏寒怕冷可能由贫血、低血压、甲状腺功能减退、内分泌失调引起。需注意的是，有些“低体温综合征”患者会出现呼吸减慢、血压偏低、四肢发凉等症状，严重者还会出现低血压、心跳骤停现象。

推肚子去打嗝

可自愈的打嗝

许多人都有过打嗝的经历，它也叫呃逆，一般由膈肌和肋间肌突然收缩所引起。一般的呃逆不算是什么大毛病，喝些水便可消失。这种打嗝多与饮食有关，特别是饮食过快、过饱，摄入很热或冷的食物饮料、饮酒、喝碳酸饮料等都可导致，外界温度变化和过度吸烟也可引起打嗝。

小病中可见大祸患

当然，有的打嗝也不是简单的事，因为脑血管病也会引起打嗝。脑血管病一旦出现呃逆，往往连续不止，成为顽固性呃逆，治疗较棘手，且预后不佳。

所以，处理打嗝症状，首先应针对病因治疗。若由胃部胀气所致，可行胃肠减压；若因电解质紊乱和酸碱平衡失调，应予纠正。必要的时候，还需要做检查，及早发现打嗝的隐患，以免延误病情。

打嗝健身处方

普通的胃肠神经官能症所引起的呃逆，经按摩治疗可以起到很好的效果，现介绍如下：

掌推上腹

左手掌叠放于右手背上，用右手掌根适当用力从胸骨剑突下缘推至肚脐，反复操作30～50遍。

Tips

此法有助于通腑利膈，和胃化食。

团摩上腹

以左手掌心叠放于右手背上，用右手掌根置放于上腹部，适当用力做顺

时针圆形摩动30～50遍。

Tips

此法有助于宽胸理气，健脾和胃。

拳捶背心

取坐位，背部伸直，双手捏为拳状，用拳头内侧缘（即虎口一侧）适当用力交替捶击背部10～20遍。

揉按天突穴

用右手拇指放置于天突穴，由轻渐重、由重到轻地揉按0.5～1分钟。

揉按气海穴

以右（左）手拇指按压气海穴，其余四指并拢，靠于拇指指间关节处，适当用力揉按0.5～1分钟。

掐合谷穴

用一手指尖，按于对侧合谷穴，其余四指置于掌心，适当用力由轻渐重掐压0.5～1分钟。

Tips

合谷穴位于第二掌骨中点外侧，即虎口处。

按揉足三里穴

取坐位，身体前倾，将拇指指尖放在同侧足三里穴上，适当用力掐按0.5～1分钟。

健身问答录

1．请问出现打嗝后，除按摩之外还有哪些急救措施?

（1）采用深呼吸的方法。比如在进食时若发生呃逆可以暂停进食，作几次深呼吸，往往在短时间内能止住。

（2）取一根细棒，一端裹上棉花（若手边无棒，可用竹筷的细端包上棉花代替），放入患者口中，用其软端按前软颚正中线一点，此点的位置正好在硬、软颚交界处稍后面。一般按摩一分钟就能有效地控制呃逆。

（3）一茶匙糖，干吞(不配水)，是有效的方法，可以在数分钟后止住打嗝。

2．请问哪些情况容易引起打嗝?

（1）喝饮料太多，尤其是充气饮料。

（2）服用阿司匹林等易冒泡的药物。

（3）焦虑。

（4）热咖啡或热茶。

（5）吃饭太快。

（6）吃饭时说话太多。

3．请问哪些疾病可引起打嗝?

呃逆按病变部位可将其病因分为以下三类：

（1）中枢性：呃逆反射弧抑制功能丧失。器质性病变部位以延脑最重要，包括脑肿瘤、脑血管意外、脑炎、脑膜炎；代谢性病变有尿毒症、酒精中毒；其他如多发性硬化症等。

（2）外周性：呃逆反射弧向心路径受刺激。膈神经的刺激包括纵隔肿瘤、食管炎、食管癌、胸主动脉瘤等；膈肌周围病变如肺炎、胸膜炎、心包炎、心肌梗死、膈下脓肿、食管裂孔疝等；迷走神经刺激有胃扩张、胃炎、胃癌、胰腺炎等。

（3）其他：药物、全身麻痹、手术后、精神因素，内耳及前列腺病变等亦可引起呃逆。

55 运动防治类风湿

不可低估的免疫系统疾病

我接待过一位患有两年类风湿病的患者，她自述最初起病时右手麻木，手关节疼痛，由于没有重视，渐渐发展到每天早晨手部都要僵硬近一个小时，疼痛剧烈时，只能休养……

这是类风湿的主要症状表现。类风湿性关节炎是典型的自身免疫疾病（体内免疫系统攻击自身组织），作为一种慢性炎症，可累及全身，骨骼破坏会随病程的增加而增加，致残率很高。同时，它是成年人最常见的致残病因，我国约有400～500万类风湿患者。

开始两年检查治疗尤为重要

类风湿患者能否恢复关节的原貌和原来的功能，关键要看最初两年的治

疗。早期类风湿的最初病变部位为关节囊内层滑膜发炎，表现为充血、水肿和增生。此时是最佳的治疗时期。一旦关节被破坏，出现关节间隙模糊、糜烂、变窄和炎症等异常情况时，治疗再恰当也难以完全修复。通常发病头两年的滑膜炎，如未得到及时合理的治疗，则会发生90%的关节损伤。

类风湿的确诊标准

A．晨僵至少1小时（≥6周）；

B．3个或3个以上关节肿（≥6周）；

C．腕、掌指关节或近端指间关节肿（≥6周）；

D．对称性关节肿（≥6周）；

E．皮下结节；

F．手X光片改变；

G．类风湿因子阳性（滴度>1：32）。

这是国际上沿用的美国风湿病学学会1985年制定的标准，确诊为类风湿性关节炎需具备4条或4条以上标准。其敏感性为93%，特异性为90%。但我国类风湿性关节炎较西方国家为轻，标准A和B对我国患者都不尽符合，所以要灵活掌握。

类风湿关节炎健身处方

类风湿关节炎健身医疗体操以全身和局部治疗相结合的主动运动为主。若脊柱已趋强直，则应通过增加髋、膝关节和肩关节的活动来代替。

五指伸缩

五个手指收拢后又打开，伸展到最大限度。也可以用橡皮筋套在手指上，再用力展开。反复做30次。

以下动作为站立位。

转颈

1．颈先向左转到最大限度，然后尽量向上、向后抬头到最大限度，恢复原位；

2．与上述运动方向相反，做颈右转运动。左右可以重复做10～15次。

Tips

1. 动作宜缓慢，尽量达到最大限度。开始左右方向各做5～10次。1个月后，若无不良反应，可增加到15～20次；

2. 老年人，尤其有高血压者，不宜做快速的旋转动作，以免发生头晕、昏厥等。

翻掌

1. 两手在胸前十指交叉，然后双臂向前方推出，手心翻向前；

2. 保持此姿势10秒后，将两臂收回；

3. 向上举，掌心向上，尽量伸直双臂，保持10秒，共做5～10遍。

攒拳

1. 双手握拳，拳心向上，屈肘放体侧；

2. 先左拳用力向前方打出，收回，随后拳变成掌，各手指尽力伸直并分开，掌心转向下，肩、肘向体侧伸出，收回；

3. 换右拳。

Tips

开始时左右各做5～10次，经过1周练习后，可增加到15～20次；

拳向前打出时，要用力握紧；向侧方伸开时，各手指尽力伸直并分开。

挺胸

1. 头端正，胸部尽量挺直；

2. 双臂稍外展并尽力后挺，背部肌肉用力夹紧，使胸部更挺直。挺胸时吸气，还原时呼气；

3. 开始时可重复10～15次，经过一段时间练习后，可增加到20～30次。

Tips

动作要缓慢，呼吸要深长，以胸式呼吸为主，挺胸时达最大限度。

伸腰

1. 两掌叉于腰部；

2. 身体做后仰动作，可以包括髋关节的后伸动作。后仰时吸气，还原时呼气；

3. 开始时重复5次，经过一段时间练习后，可重复10～15次。

Tips

动作要慢，后伸的幅度要逐渐增大，尽量达最大限度。

转身

1. 站立位，两手叉腰，两脚不移动；

2. 身体先向左侧转身，来回3次，动作开始时要缓慢，然后转身幅度可以逐渐加大。然后再向右侧转身，来回3次。开始时重复5次，经一段时间后，可重复做10～15次。

健身问答录

1．我得类风湿性关节炎近十年了，病情老是反复，请问这个病能不能完全治好呢?

从目前医学发展水平来看，类风湿关节炎尚不能根治，但积极地进行药物治疗，至少可以推迟、减轻或避免类风湿关节炎导致的后果。因为只要早期合理治疗，就能够控制病情，不影响正常的工作和生活。所以患者也不必过于忧虑。

2．请问类风湿性关节炎关节有哪些症状?

晨僵：是关节的第一个症状，常在关节疼痛前出现。关节僵硬，开始活动时疼痛不适，随着关节活动的增多则晨僵减轻或消失。关节晨僵早晨明显，午后减轻。

关节肿痛：多呈对称性，常侵及掌指关节、腕关节、肩关节、趾间关节、踝关节及膝关节，关节有红、肿、热、痛及活动障碍。

3．请问怎样区别风湿性与类风湿性关节炎?

（1）风湿性关节炎是风湿热的一种表现。风湿热起病急，多见于青少年。

主要症状表现为：关节红、肿、热、痛明显，不能活动，发病部位常常

在膝、髋、踝等下肢大关节，其次是肩、肘、腕关节，手足的小关节少见；疼痛游走不定，一段时间是这个关节发作，一段时间是那个关节不适，但疼痛持续时间不长，几天就可消退。血化验显示血沉加快，类风湿因子阴性。治愈后很少复发，关节不留畸形，有的病人可遗留心脏病变。

（2）类风湿性关节炎则属于自身免疫性疾病，虽不属于遗传性疾病，但可能与遗传因素有关，多发生于20～40岁女性。

类风湿性关节炎早期症状多表现为关节疼痛、肿胀、发僵、活动不便，时轻时重，反复发作，迁延不愈，常遗留骨关节强直畸形。虽然少数病人可有心血管疾病，但绝大多数病人无心脏症状，类风湿因子阳性。

4．我有类风湿性关节炎，请问应该怎样锻炼?

类风湿性关节炎活动期：在服药的基础上应注意卧床休息，采取舒适体位；在身体能耐受的限度内，应在床上做主动和被动的四肢锻炼。缓解期：可积极主动活动关节。

注意尽量在疾病早期进行运动，开始时不要剧烈活动，最好在局部保温的前提下进行活动；要逐渐加大活动量，每日运动次数和每次运动量不能过度；每天可做1～2次适当运动并坚持不断。另外，定时在温水池中游泳是改善疼痛、放松关节的好方法。

地带二：劳逸失度，精神萎靡

疲劳是许多现代人的普遍感觉，“疲劳过度的人是在追逐死亡”。在疲劳过后，许多人又是“过度”的休息，至使“假期综合征”连连上身。而不逸不劳，将工作、休息和运动结合起来，才能拥有健康。

远眺“跳出”眼部疲劳

学生眼睛暑期太疲劳

暑期里，有些学生往往会丢下书本，却抱起电视和电脑“放松”起来，可是眼睛却比在校期间还要“劳累”。对于以休息放松为主的暑假，反而让眼睛受累，真是“事”得其反。

有些人用眼过度，引起眼部疲劳（视疲劳），出现一时性视功能减退和一系列眼部不适，如眼睛干涩、发红、眼皮沉重、眼痛、头痛、视力下降。眼睛“透支”后，近视、干眼症、结膜炎的发生率也就大大提升。

你的眼睛“吃”维生素了吗

眼睛出现干涩、血丝、怕光、流泪、红肿等现象，一般与眼泪的分泌有关。如果能在饮食中加入一些营养眼睛的食物，不但可以缓解这些症状，还可以消除眼疲劳。

维生素A是预防眼干、视力衰退、夜盲症的良方，胡萝卜及红枣中含量最多。B族维生素是视觉神经的营养来源之一，若维生素B_1不足，眼睛容易疲劳；若维生素B_2不足，容易引起角膜炎。可以多吃些芝麻、大豆、鲜奶、小麦胚芽等食物。

另外，服枸杞子具有清肝明目、润肠的功效，能改善眼睛肿痛，防止视力减弱。

眼部疲劳健身处方

健身处方可以放松眼部肌肉，缓解眼眶胀痛、眼球充血的症状。

远眺法

1. 在空旷处放眼远望；

2. 然后缓慢地收回目光，将目光上、下、左、右运动；

3. 再将目光注视鼻尖，最后仰望远处天空。如此反复即可。

按摩眼眶法

1. 端坐，双目轻闭，双手拇指与其他四指分开，双手拇指指尖压迫双太阳穴；

2. 将分开的四指指腹自内向外，并自上向下地推摩眼眉与眼眶，均匀、柔和地反复进行。

折指

1. 每天用拇指、食指捏揉小指根部100次；

2. 再将小指弯曲，再伸直，不断屈伸，每天可以做多遍，每遍50次。

低头法

每天将上身前倾，头部向下低垂3～5分钟。

Tips

可以达到安神明目的作用，具有耳聪润目的效果，防治视力模糊。

熨目法

1. 闭目端坐；

2. 搓热双手，在睁眼时，用两手掌分别轻按在两目上；

3. 稍冷再摩再熨，如此反复3～5次，同时深缓地呼吸。

Tips

注意不要压迫双眼。

五指按压法

双手五指分开，互相对合，相互按压后分开，再相压，如此反复，每天3次。

抓捏法

身体仰卧，颈部放松，用双手抓捏颈部两侧的筋脉（在胸锁乳突肌部位），连做15次，可以清心明目。

健身问答录

1．请问除休息双眼外，如何消除电脑带来的眼部疲劳?

你可以采取以下三点措施：

（1）选择能够倾斜或旋转并具有对比度和明亮度调节功能的电脑显示器。

（2）用可以调节的电脑座椅。

（3）将要用的参考资料放在电脑旁的文件支架上，这样你就用不着来回转动颈部和头部，眼睛也就用不着频繁地调整焦距了。

2．请问怎样预防眼部疲劳?

（1）太暗的灯光使眼睛容易疲劳，使用能提供明暗对比的柔和灯光；

（2）每2～3个小时连续使用计算机后，应将眼睛移开计算机10～15分钟，让眼睛休息；

（3）减弱屏幕的光线，让屏幕的亮度降低，可避免疲劳；

（4）闭眼休息；

（5）眨眼三百下，有助于清洁眼睛，同时还能达到按摩效果。

3．我刚做完准分子手术，请问此时要怎样保养眼部?

（1）术后两天内应带挡风镜或眼罩，保护眼睛，以免外力导致角膜移位。

（2）术后一周不要到娱乐场所，不要过度用眼阅读、看电视、上网等，不进食刺激性食物。

（3）术后两周内洗头、洗脸时不可将水溅入眼内，不要揉眼睛。

（4）术后一个月内不能游泳。

4．我喜欢带领带，有人说领带过紧易致眼睛疲劳，是吗?

是的，领带如果系得过紧，会压迫颈动脉和神经，阻碍人体正常血液流通，造成脑部缺血、缺氧，导致正常营养供给受限，累及视神经和动眼神经，从而出现眼睛肿胀、视物模糊等症状。

一些从事文案工作的人员，在低头工作时，领带会显得更紧些，结果眼的不适症状会更明显。这时只需要稍微把领带松开一些，抬头时眼睛肿胀症状就会缓解。另外，患有颈动脉窦敏感的人，系领带不要过紧，以留有两指的空隙为好。

57 按摩眼不“青”（青光眼）

眼部“过劳”易变“青”

对很多人来说，一天面对电脑十多个小时是常事，但是，如果你还是近视，就要多加防范了。日本的一项研究发现：长期每天面对电脑荧光屏9小时以上的人，患青光眼的几率是其他人的两倍；而且近视患者长期面对电脑，更是青光眼的高危人士。

对眼睛“过劳”许多人已经司空见惯，而且大多不以为意，可是出现“青”色，您还能不以为意吗？因为青光眼导致失明是不能恢复的，青色则暗示您的“心灵窗口”很有可能永久地关闭。

由于青光眼的病理是很复杂的，日常我们能做的就是减少诱因，预防青光眼的发生。劳累过度、睡眠不足、情绪波动、饮食不节或暴饮暴食等因素，都会导致青光眼的发生。

40岁以上的糖尿病患者

有道是“四十而不惑”，其实四十“迷糊”的人也不在少数。如果四十岁，患上了糖尿病，还不注意眼睛保护的话，那么，真的就四十“迷糊”了。因为，40岁以上人群以及糖尿病患者、高度近视患者是青光眼的高发人群。当到65岁以上，若家族中曾有人罹患青光眼者，那么患上青光眼的危险几率约等于一般人的10倍，更是高危险群。

青光眼怎么检查

谈到青光眼，许多人都知道它跟眼压（发作时眼压常高达50mmHg以上，正常人眼压是10～21mmHg）有关系。眼压超过视神经耐受的程度，导致视神经萎缩，视野逐渐缩小，最后会引起视神经萎缩而致失明。当然，失明不可逆。

一般来说，确定青光眼需要经过以下的眼科检查，包括青光眼激光试验、测眼压、查视野、特别需要检查眼底，可以直接观察到视神经受损的程度。需注意的是，若其中一只眼睛已患上青光眼，另一只眼睛亦有很高的发病几率。

青光眼健身处方

有些慢性单纯的青光眼症状如果早期按摩后，一般眼压会有明显下降，对保护视功能、防止丧失视力极为重要。下面介绍几种按摩方法：

按摩眼眶

双手食指微屈，以食指桡侧缘从内向外推抹上下眼眶，上下各50遍。或以一指禅推法推按眼眶3～5遍。

按揉睛明

按揉睛明、攒竹、神庭、四白、丝空各20～30次，肝俞30～50次。

推下桥弓

用拇指螺纹面推下桥弓穴左右各10遍。

扫头部

用拇指桡侧缘，以率谷穴为中心扫头部两侧胆经各穴30～50次。

按揉太阳穴

用双手大鱼际从前额正中线抹向两侧，在太阳穴处重按3～5次，再推向耳后，并顺势向下推至颈部，做3～5遍。

Tips

按摩治疗青光眼须每日1次，持之以恒，才可达到很好的效果。

健身问答录

1. 请问青光眼有哪些种类，患有青光眼后多长时间以后会致盲?

青光眼目前还没有明确的细分种类。由于青光眼病因复杂，至今尚没有一个很完善的分类方法，目前常用的方法是根据前房角形态和发病年龄将青光眼分为开角型青光眼、闭角型青光眼、先天性青光眼。青光眼也有急性和慢性之分。

如果是闭角青光眼急性大发作，而且没有采取及时的措施，则很可能会在很短时间，仅仅数周或者数月，就可能完全失明。

对于慢性的青光眼这个过程可能就非常漫长，从他的发病到失明，根据眼压高低，可能经数年到十几年不等，所以根据眼压情况、病程的快慢，病的种类也不一样。

2．请问青光眼怎样自我预测?

有些青光眼发作很急，这就需要对青光眼有很好的预知能力,当出现以下症状时就要格外小心了：

（1）虹视症：

出现在晚上，当看灯光时，特别是看圆形灯泡时，可看到灯的四周有五颜六色就像雨后的彩虹一样的光环。

（2）雾视症：

出现一时性的视物模糊，就好像在雾中看外界景物一样。如果症状轻微，在睡上一觉后，症状即可消失。

（3）眼胀痛：

往往和雾视症同时发生，也有单独出现的。当你有眼胀的症状时，请不要忘记有患青光眼的可能。

（4）偏头痛：

有些慢性青光眼的病人常有偏头痛，也有全头痛的，可找眼科医生看看是否患了青光眼。

根据上述表现，一旦预测到有患青光眼的可能，应及时到医院检查确诊。

3．我最近被检查出有青光眼，医生说需要点眼药，请问青光眼患者如何正确点眼药?

（1）点眼药之前要把自己的手洗干净，点的时候要把下眼皮轻轻拉开，药瓶不要碰到眼睛，要点到眼睛的睫毛囊里面。

（2）点可轻轻地把眼睛闭上，保持10分钟，然后再用食指在泪囊处往里面按压10分钟，使眼药水在眼睛里面充分作用，而不要通过鼻腔流到外面去。

（3）按时按次按量点。

68 揉太阳穴治头痛

让人“头痛”的头痛

遇到过一位出租车司机头痛患者，他说，自己有10余年的头痛。而这次竟然在开着车时头痛且眩晕。经过检查后发现，他的血压、血常规正常，舌质淡腻，脉弦涩，鉴定为血管性头痛。

此类头痛病因，有时因感冒而起，有时则没有原因，随时可能出现，并

且血管神经性头痛尚难找到根治的办法。头痛的发病率很高，但多病程长、预后差。另外，头痛产生的原因十分复杂，有颅内的、颅外的；有头颅局部的，也有全身性的；还有许多至今仍找不到病因的头痛，所以治疗起来十分麻烦。

两成患者头痛是“心病”

头痛虽十分复杂，但是有些头痛不需要药物治疗，典型的为心理性疾病产生的头痛，大约占头痛的20%。此类头痛是心因性疾病的一种躯体表现，大多为女性，尤其是青春期少女，由于感情问题的困扰，经常会出现头痛、头晕和手脚麻木的症状。

半数脑瘤患者会头痛

头痛、恶心、呕吐是脑肿瘤的三大典型症状，但50%脑肿瘤患者的首发症状都是头痛。所以当患者一旦持续头痛并伴视力下降、记忆力减退和运动障碍等，要考虑脑肿瘤的可能，应到肿瘤专科医院排查脑肿瘤，可进行CT或磁共振检查，以明确诊断。

头痛健身处方

按摩对于紧张性头痛、神经性头痛、偏头痛、高血压头痛、脑供血不足性头痛、颈椎病型头痛、神经衰弱性头痛及感冒头痛都有很好的疗效。

揉太阳穴

将双手掌根贴于太阳穴，双目自然闭合，做轻缓平和的揉动30次。

引鬓发

1. 双手十指分开如梳，插入发际，由前向后梳遍全头，尤其要照顾到两鬓、额角、耳后等部位。

2. 两手推到头后时，两拇指可以按压两风池穴。一般每次梳2～3分钟或梳50次就可以了，此时会感觉到头皮发热，神清气爽。

Tips

1. 梳头要朝着一个方向进行，一般是由前向后进行梳理。

2. 梳头时速度和力量要适中，而且要梳遍全头，尽量使头部的每一个穴位都得到一定的按摩。

3. 经常进行这样的按摩，不但能够治疗神经衰弱、头晕、偏头痛等，还有助于改善发质，延缓衰老。

拿风池穴

用拇指与食指、中指相对捏住颈后肌肉近发际处，采用一上一下、一紧一松按摩手法，以颈部感酸胀为度。

Tips

次数自定，左右手可以交替进行。

抹印堂

将两手拇指按在太阳穴上，以食指、中指、无名指腹由正中印堂穴(两眉之间)沿眉毛两侧分抹，双目自然闭合。每次做10～15遍，每日2次为度。

Tips

手法要轻中有重。

拿合谷穴

拿捏、点按合谷穴，以明显酸胀感为度，每次10～15遍，每日2～3次。

健身问答录

1．我患有头痛很多年了，请问在头痛时需要注意问题?

（1）病发期头痛急性发作期，要适当休息，不再吃辛辣、炸烤、肥甘的食物。

（2）保持稳定而平和的情绪，并且注意调摄起居，预防感冒。

（3）注意对头部的保护，防止外伤；受到外伤以后，应该及时治疗，尽量避免留下后遗症。

2．我月经期间总会有偏头痛现象，请问需要补充哪些营养?

（1）每天摄入200～400毫克维生素B_2。

（2）在月经前一周每天摄入50毫克的维生素B_6，然后在整个月经期把剂量提高到每天100毫克。但是，不要长时间服用，否则，可能导致步态不稳和双脚麻木。

（3）每天摄入400国际单位的维生素E。

（4）每天摄入200～400毫克的镁。心脏或者肾脏有问题的女性，在准备补充镁之前要让医生检查，看一看是否适合补充镁。还有的人每天摄入350毫克或者更大剂量的镁可能引起腹泻，也要注意不要轻易补充镁。

3．请问肿瘤导致头痛会有哪些特点?

脑瘤引起头痛以早晨最为明显，后期多为持续性钝痛，并伴有喷射性呕吐。头痛加剧时，患者坐卧不安，可出现复视、偏瘫或其他神经科症状，严重者甚至昏迷。而一般的头痛无进行性加剧，且不伴有偏瘫等症状。

59 按摩疗浮肿

活动少，“唤”来手脚浮肿

王女士年过四十，身体一向健康，但近来却时常出现腿部浮肿，去医院检查过多次，都未查出毛病，为此烦恼不已。

有些身体比较胖的女性，平素活动少，活动稍多一些，就会出现下肢浮肿，有时甚至出现眼睑浮肿，但找不到任何明确的原因。个别情况下，可以适当服用少量利尿药对症处理。

有时候由肝病腹水、蛋白质不足引起的营养失调或更年期障碍引起的荷尔蒙异常等，也会造成浮肿。有一些妇女平素健康，但在月经前7～14天会出现眼皮浮肿，孕妇也会出现浮肿现象。一般认为这些是生理性浮肿，无需大惊小怪。

浮肿的背后是“危机”

体内滞留太多水分排不出去时，就会出现浮肿。一般在体重增加的同时，会出现眼皮浮肿、脚踝或小腿水肿。不是所有的浮肿都是没有身体问题的，有些浮肿是心脏病、肾脏病、肝脏病及某些内分泌疾病的信号。这些由特殊疾病引起的浮肿属于病理性浮肿，需要及时就医治疗。

浮肿健身处方

非病理性浮肿可以采用以下方法消除：

按压穴位法

左右按压两侧肾俞、分水穴各5分钟，点压涌泉穴10分钟。

拇指伸展法

坐位，踮起脚尖，双手前伸，拇指紧紧地握在拳头中，再用力打开，反复20次。

按摩脚趾

按摩每个脚趾的凹陷处，反复10分钟。

双脚配合法

坐位，双手抓住椅子两端，用右脚跟按摩左脚底，再击打，由轻到重；换左脚跟按摩右脚底，再击打，各5分钟。

Tips

双脚腾空，不可踏地。

双手双脚法

左腿架在右腿上，双手抓捏、按揉、叩击小腿、脚踝、脚底等部位；再换右脚、左腿同法操作。

脚踝膝盖法

坐位，左脚踝部放在右膝盖上，双手握住踝关节轻轻按揉、摇动5分钟，再换右脚踝、左膝盖同法操作。

健身问答录

1．请问出现浮肿后怎样用药?

出现浮肿时，要限制水分和盐分的摄取；为了能排出身体内多余的水分，最好多吃有利尿作用的食物。情况严重，而无法痊愈时，必须接受医师的诊断。若需要服用利尿的药时，必须经过医生诊断，不要自行服用。

2．如何改善女性生理周期造成的浮肿?

（1）要尽量减少盐分摄取；可吃些利水的食物，帮助身体排水，如车前子、绿豆、红豆、冬瓜汤等。用茯苓、荷叶按1∶1的比例煮成水，加点冰糖饮用，有助于排除生理周期的多余水分；

（2）有经期综合征的人容易情绪紧张，可煮些薄荷水喝，以疏肝理气，帮助气血顺畅；

（3）若生理周期期间出现水肿，则可用红豆加红糖熬汤喝，怕冷的人还可加点生姜活血；

（4）体质较虚、容易手脚冰冷的人，在生理周期期间可用麻油或茶油煎蛋、煮汤，以促进子宫收缩，让生理周期更顺畅。

3．我早晨醒来后经常出现眼部浮肿，请问如何处理?

早上睡醒时，突然发现双眼的眼盖浮肿。早上眼睛浮肿的常见原因是睡前喝水太多或饮食中的盐分过高；当然睡眠不足、血液循环受影响，也会使眼部积水。可采取以下对策：

（1）按摩眼眶周围，眼眶周围有很多穴位，以呼气按、吸气放的方式进行，做5～10次，可以消肿。

（2）垫高枕头，睡觉时可避免水分积聚于面部或眼部。

（3）睡前用无名指按摩眼窝位置，有助于淋巴循环，减少积水。

（4）睡前三小时不要喝太多水。

4．请问怎样判断因为疾病引起的浮肿?

不同疾病引起的浮肿症状也不相同，在此简单介绍：

若从脸部开始浮肿，继而扩大到全身时，罹患肾脏病的可能性很高，不过也有可能是急性肾炎或肾病变；

若从脚开始浮肿，则可能是心脏病、低蛋白血症、肝硬化等；

浮肿严重时，有可能是妊娠毒血症。这些浮肿，用手指压，会有水分移动，形成凹陷。若以手压也不凹陷，仍然浮肿，则可能是甲状腺机能低下或药物的副作用所引起的。

甩腿“甩”去小腿痉挛

肌肉“不满”了

我们的肌肉组织是由许多个纤维样细长的肌细胞聚集在一起的功能结构，它的正常工作离不开充足的血液供应和离子平衡，包括钙离子、钾离子和镁离子。而当人体过度疲劳、大量出汗、营养不良、呕吐、腹泻时，会缺乏这些营养成分，进而打破肌肉正常的“工作环境”，引起肌肉“不满”，发生抽筋现象。

夏季预防肌肉抽筋

每年到夏季小腿肌肉抽筋（腓肠肌痉挛）的人数大量增加。下至3岁的孩子，上至70岁的老人都会发生。一位三岁孩子的母亲说，自己的孩子正在小区内和小朋友玩耍，突然不停地出汗，手脚发抖，到医院，医生确诊为抽筋，罪魁祸首为高温。

夏季在37～38℃的高温下玩耍，会导致过多出汗，一般来说，每小时从汗液中丢失的钙都在100毫克以上，这个量几乎占总钙排量的30%。当钙流失过度时就会导致低钙血症，出现手脚抽筋、肌肉抽搐症状。

“腿抽筋”不一定是缺钙

缺钙会导致腿抽筋，但并不是所有的腿抽筋都是缺钙引起的。有些腿抽筋里隐藏着其他疾病。有调查显示，腿抽筋尤其是夜间腿痛加重的中老年患者，大多长期大量补钙，检查发现他们中多数病人仅轻度缺钙。而进行彩色超声波检查后，会发现这些病人髂股动脉或腘动脉呈80%甚至100%闭塞，即下肢动脉硬化闭塞症。

因此，提醒中老年朋友，尤其是有心血管病、脑中风、高血压、高血脂、糖尿病家族史的患者，当发现下肢有酸痛、抽筋、行走不便的症状时，应当首先排除临床上最为常见的动脉粥样硬化或糖尿病引发的下肢动脉闭塞症。如果确诊为外周血管闭塞症，应暂停补钙，防止动脉硬化或钙化使斑块加重、破裂。

小腿痉挛健身处方

一般出现小腿痉挛症状可以采取以下方法进行治疗，而因缺钙导致的小腿痉挛就要注意补钙。

倒走法

倒走时，全身放松，平视前方，挺胸收腹，摆动双手，并注意安全。

Tips

每天早晚倒走20分钟左右，可有效地预防小腿痉挛。

甩腿法

一手扶固定物或扶墙，前后甩动小腿。向前甩动小腿时，脚尖向上跷起；向后甩时，脚尖向后。两条腿轮流甩动各100～200次为宜，注意腿要伸直。

Tips

1. 练习时要放松下颌、颈部和双肩。保持身体挺直，不要弓背，尤其是下背部。

2. 要收紧腹部肌肉和骨盆处肌肉来保持身体平衡。这个练习要求只有腿部运动，因此收腹可以帮助保持身体其他部位的稳定。

旋转法

1. 起身而坐，伸直抽筋的腿；
2. 用手握住前脚掌，向外侧旋转踝关节。

Tips

旋转时动作要连贯，一口气转完一周，中间不能停顿。旋转时，如是左腿，按逆时针方向；如是右腿，按顺时针方向。

扳脚法

1. 取坐姿，一手用力压迫痉挛的腿肚肌肉，一手抓住足趾向后扳脚，使足部背曲；
2. 上下活动一下脚，抽筋就能得到缓解。

按压腓肠肌

按压小腿腓肠肌头神经根（位于膝关节内侧的两边）。

按压突起肌肉

1. 用大拇指摸索两边硬而突起的肌肉的主根；
2. 用强力对此处按压。

牵拉

坐位，伸直发生抽筋的下肢，躯干前屈，用双手扳住前脚掌，缓慢、持续向躯干侧牵拉，直至痉挛缓解。

Tips

牵拉时不要用暴力，以免造成肌肉损伤。

局部按摩

用双手快速搓擦小腿，用手按揉或轻扣小腿肌肉，可帮助缓解肌肉痉挛。

游泳抽筋扳趾法

扳拇趾，大腿尽量向前伸直，同时脚跟向前蹬。扳一次往往难以见效，可反复进行，直至症状缓解为止。当然，每扳一次，必须先深吸一口气，后潜入水中。

健身问答录

1．请问在出现抽筋后怎样紧急处理?

正确处理抽筋的方式主要有以下几个步骤：

（1）按摩抽筋部位。

（2）小心地舒展、拉长抽筋部位的肌肉，使它保持在伸展状态。

（3）用毛巾在抽筋局部热敷。

需注意的是，当出现抽筋时不应强拉硬扯，以免造成肌肉损伤。

2．我时常发生小腿痉挛现象，请问如何摆脱它?

下面的一些措施可以有效地预防肌肉痉挛：

（1）平时要经常锻炼身体，运动前做好充分的预备活动，伸展腿部、腰部、背部、颈部和两臂的肌肉。

（2）经常喝水。大量出汗时应该补充营养强化型的运动饮料。

（3）注意饮食平衡。例如，喝牛奶和豆浆可以补钙；吃蔬菜和水果可以补充各种微量元素。

（4）经常改变身体姿势，每隔1小时左右活动一次。临睡前可用温水洗脚和小腿。

（5）注意保暖，夜里抽筋的人在睡觉前要伸展一下肌肉，尤其是容易抽筋的肌肉部位。另外要适当服用维生素B_6，多见于瘦肉、果仁、糙米、绿叶蔬菜、香蕉等食物。

3．小腿肌肉痉挛非常常见，请问出现肌肉痉挛有哪些原因?

（1）运动性肌肉痉挛

由于剧烈运动使身体大量排汗，造成严重失水，会引发肌肉痉挛。发生肌肉痉挛时，宜饮用盐开水，在痉挛部位进行热敷。

（2）肌肉收缩失调

运动中肌肉快速地连续收缩、放松的过程太短，导致肌肉收缩与放松的协调交替关系受到破坏，特别是局部肌肉处于疲劳状态时，更易发生肌肉痉挛。

（3）寒冷的刺激

肌肉受到寒冷的刺激常可引起肌肉痉挛。

（4）疲劳

（5）低钙血症

这种情况多见于缺钙的孕妇和老年人。

（6）血流因素

多见于腿部静脉曲张或深部静脉血栓的患者。

4．如何防治妊娠期“小腿抽筋”

妊娠期孕妇因要把一部分钙转移给胎儿，所以对钙的需要量很大，需要适当补钙：

（1）吃含钙丰富的食物：如100毫升牛奶中含钙120毫克，而且奶中的钙易吸收，是补钙的主要措施之一。

（2）服用钙片：这是比较有效的补钙途径。

（3）吃足量的蛋白质：有利于食物中钙的吸收。

（4）尽量少吃腌制、加工的食物：这些食物中的磷会阻止钙沉积到骨骼中去。

（5）多晒太阳。

地带三：“情志”不谐，心神俱伤

人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动，即“七情”。如果情志过度兴奋和抑制，就会导致人体阴阳失调，从而发生疾病。科学的健身运动可以调节身心，选择适当的健身方式，可以有效地防治心理疾病的发生，减少和避免因心理失调导致的疾病。

动动手脚远离神经衰弱

孩子也会神经衰弱

在快开学和刚开学的几天里，许多孩子都有头痛、头晕、胃口不适等症状，家长要注意，这是典型的儿童神经衰弱表现，需要适时地帮助孩子减轻压力和负担。

此类神经衰弱症状多出现在小学三四年级的儿童身上。这些孩子大多是由于晚上入睡迟、夜间睡眠不深、梦多、易惊醒等，导致白天精神委靡不振、上课不专心、情绪易激动。更有甚者，有的孩子还称眼花、怕声音，或前额部、胸口发热，但体温正常。

高发于白领身上的疾病

神经衰弱是当今社会的常见病，多发于脑力劳动者，主要症状是精神疲劳、神经过敏、失眠健忘等，以白领阶层患者居多。不过，不要因为自己头痛、失眠、做噩梦，就认为自己患上了神经衰弱。

严格的诊断标准

我国有严格的神经衰弱诊断标准，现介绍如下：

1.至少具备下列四组症状中的三项，方可诊断为神经衰弱。

衰弱症状：精神疲乏、脑力迟钝、注意力难集中、记忆困难、工作学习不能持久。

兴奋症状：工作、学习、用脑均可引起兴奋，回忆及联想增多，自己控制不住，可对声光敏感，并且语言增多。

情绪症状：紧张、易激动、烦恼。

心理症状：紧张性疼痛(头痛、腰背或肢体痛)，睡眠障碍(如入睡困难、多梦、易醒、醒后乏力)，植物神经功能障碍(如心悸、多汗)。

2.病程迁延至少3个月以上，病情常有波动。休息后减轻，若工作学习紧张则加重。

3.焦虑情绪往往是短暂的、轻微的，在整个病程中不占主导地位。

另外，应排除疲劳综合征、应激综合征、躯体疼痛、药物中毒、抑郁症、精神分裂症、心理障碍等类似疾病。

神经衰弱健身处方

神经衰弱患者采用运动和按摩疗法可以缓解症状。通过运动可使情绪的兴奋性下降，把兴奋性控制在适中水平；通过按摩反射性地影响神经中枢的功能，使头昏、失眠、多梦等不适症状得到改善。

散步

每天走2～3公里，有助于调整大脑皮层的兴奋和抑制过程，可减轻血管活动失调的症状，如头痛、两太阳穴跳痛等。

Tips

1. 体力较好者还可参加短距离的拉练或旅行参观，以达到转移注意力、改善情绪、锻炼体力的目的。

2. 情绪较差、精神委靡的患者适宜于进行提高情绪的游戏或运动，如乒乓球、篮球、划船、跳绳、踢毽子等。

按头

1. 每晚临睡前半小时先搓热双掌，然后将双手掌贴于面颊，两手中指起于迎香穴，向上推至发际，经睛明、攒竹等穴；

2. 然后两手分开向两侧至额角而下，食指经耳门返回起点，如此反复按摩30～40次。

搓胸

取盘膝坐位，用右手平贴右肋部，向左上方搓至左肩部，共30次；换左手、左肩同法操作。

揉腹

盘膝而坐，用一手掌叠于另一手掌上，按于腹部，以肚脐为中心，先顺

时针方向揉腹30次，再反向同法操作。

揉膝

取坐位，用两手按于两膝膑骨上，由外向内揉动30次，然后反向同法操作。

搓脚掌

取坐位，用左手握左踝关节，右手来回搓左脚掌（足底前半部）30次；换右手右脚同法操作。

健身问答录

1．我最近检查出患有神经衰弱，请问日常怎样进行自我保健?

（1）最主要的一点是要对该病有正确的认识，坚定战胜疾病的信心。

（2）要听从心理科医生的劝导，适当服一些药物。

（3）自己调整自己的情绪，平时可多想一些学习、工作方向的事，不要去想一些不必要的东西，要从忧虑中解脱出来。

（4）根据每个人的体力、爱好，每天坚持适当的体育锻炼，如打球、游戏、体操等。

（5）平时动脑不宜太多，生活要有规律。学会科学用脑，防止大脑过度疲劳。

2．请问哪些食物可以缓解神经衰弱?

可以缓解神经衰弱的食物有很多，介绍如下：

（1）鱼类、蛋黄、大豆、玉米等富含脂类的食物可以帮助脑细胞膜变柔软，活跃细胞之间的联络，改善脑功能。

（2）多吃蛋白质含量较高的各种肉类和禽蛋类食物，可以加强人的记忆力，提高语言和运动的神经细胞的活跃程度。

（3）常吃猪蹄也可以预防神经衰弱。猪蹄中含有较多的蛋白质、脂肪和碳水化合物，并含有钙、磷、镁、铁以及维生素A、D、E、K等有益成分，对神经衰弱患者有良好的治疗作用。

3．孩子出现神经衰弱应注意哪些方面?

对于患神经衰弱的孩子，要帮助他减轻精神负担，祛除家庭中的不良因素，减少作业负担，注意调整作息时间。若做到劳逸结合，一般不用服药就可

治愈。对于少数神经衰弱症状严重的患儿，可在医生指导下，少量服用安定类的镇定剂，有利于早日康复。

6² 走路防失眠

睡得好吗

躺在床上，眼睛闭上了，但是大脑仍很清醒：策划方案还没有写完，客户的资料还没有整理……想到这些更加焦躁不安，一夜辗转反侧，于是失眠了！

全球有42.5%的人，和你一样“共享”着不同程度的失眠。可是，因为工作、家庭、贷款、股票……导致80%的失眠患者没有精心治疗过。如果你是作家、记者、演员、白领、设计师和创意人就更要注意了，这是目前最容易患上失眠的几大人群。

失眠的标准

有人说，成年人一般每天睡7～8个小时就差不多了。真的是这样吗？有些人睡了8个小时，第二天仍是无精打采，昏昏欲睡；而有些人睡6个小时，第二天却没有任何不适的感觉。所以睡眠要求适量，而标准主要就是精神和体力的恢复。一般来说，10岁～20岁每天睡9～10小时；20岁后每天睡7.5～8小时；65岁后每天睡5～6小时。

小睡效果好

人的睡眠分为慢动眼睡眠和快动眼睡眠两个时向。深度的慢动眼睡眠在记忆储存、维持组织、信息整理及新的学习、表现等都发生在慢动眼睡眠的最后阶段，而快动眼睡眠通常发生在8小时睡眠期的后部，并可以持续90分钟左右。

可以说大多人的睡眠是不足的，为弥补这种普遍的睡眠不足，我们可以“小睡”。这种小睡是指每天正式睡眠醒来后再小睡20分钟，其效果比晚上早睡要好得多。

失眠健身处方

锻炼要根据每人的体质、体能，选择适量的体育活动。肌体适度活动后感觉到了疲劳，需要通过睡眠来恢复和补偿，这样，健身就可以达到治疗失眠的作用了。

走路

如果每天能走6000～10000步，多数人的失眠问题就迎刃而解了。

卧位呼吸

1. 取右侧卧位，枕头高矮适中，全身自然放松，双目闭合，舌尖顶上腭，意守丹田；

2. 由鼻孔慢慢吸气，使整个腹部膨胀；再从鼻孔徐徐呼出，至全腹收缩。

Tips

连续坚持2周，可见效。

仰卧揉腹

1. 睡前，仰卧床上，意守丹田（肚脐），先用右手按顺时针方向绕脐稍加用力揉腹，一边揉一边默念计数，揉计120次；再换用左手逆时针方向同样绕脐揉120次，对在上半夜进入深睡眠有良好作用；

2. 下半夜醒来如再不能入睡，可按上述方法各揉腹60次。

拍打涌泉穴

1. 睡前洗脚后，端坐床上，用右手掌拍打左脚涌泉穴120次；

2. 换左手同法，每次力度均以感到微微胀痛为宜。

保健疗法

每天按摩太阳穴、百会穴数次，用保健木梳梳头5分钟，可保持心情舒畅，解除烦恼，消除思想顾虑。

健身问答录

1. 请问失眠有哪些注意事项?

（1）生活要有规律，晚上按时上床，躺在床上20～30分钟不能入睡就应起床；早晨必须按时起床，以提高睡眠率。

（2）不要在床上工作和思考问题。

（3）睡前避免从事体育娱乐活动，避免兴奋性的情感活动，避免生理性干扰夜眠的因素，如饥饿、过饱和性兴奋得不到解决等。

（4）讲究心理卫生，适当保留“童心”。

（5）有规律的体育锻炼。

（6）避免白天打盹和睡觉。

（7）调节卧室的光线和温度，减少噪音，去除各种可能引起不安全感的因素。

2．我有时会失眠，偶尔会吃安眠药，请问在服用安眠药时有哪些方面需要注意？

（1）从最小剂量开始，以最小药量达到满意的睡眠。

（2）间断给药。患者最好连续服药5天后，停药两天或者两种药物间隔使用。

（3）短期使用。一般不应超过3～4周。

（4）停药不宜太急，每次减原量的25%，以防止停药后反弹。

（5）尽量选用副作用较小的非苯二氮卓类药，如思诺思、佐匹克隆、扎来普隆等。

3．我失眠有一年了，请问有哪些原因会造成失眠呢？

失眠分为短暂性失眠（小于一周）、短期性失眠（一周至一个月）、慢性失眠（大于一个月）三类。慢性失眠的原因是很复杂的，且较难发现，许多慢性失眠是多种原因合在一起造成的。可能造成慢性失眠的原因如下：

（1）身体方面的疾病会导致失眠（据研究许多慢性病皆和失眠有关）；

（2）精神疾患或情绪障碍而导致失眠；

（3）服用药物、酒精、刺激物、或毒品等而导致失眠；

（4）有睡眠周期障碍或不规律而导致失眠；

（5）睡前小腿有不舒服的感觉或睡觉中脚会不自主的抽动而导致失眠；

（6）睡觉打呼、不规律的呼吸或其他呼吸障碍而导致失眠；

（7）原发性失眠。随着生活节奏的加快及生活压力的加大，失眠患者越来越多，采用综合疗法治疗失眠有一定的疗效。

63 散步拾起记忆（健忘）

忧郁多健忘

什么是健忘症呢？医学用语称之为暂时性记忆障碍。简单讲，健忘症就是大脑的思考能力（检索能力）暂时出现了障碍，症状随着时间的发展会自然消失。

心理因素对健忘症的形成有不容忽视的影响，到医院就诊的健忘症患者有

很多有抑郁症症状。因为人一旦陷入抑郁状态，就会固执地仅关注抑郁本身，而对社会上的人和事漠不关心，于是大脑的活动力低下，从而诱发健忘症。

女性易被健忘“偷袭”

从中医角度来看，健忘症是因气不能均匀释放所致，所谓上气不足。由于到达脑部的气不足，脑的血液量减少，导致记忆力减退。据统计，健忘症患者中女性占60%，而家庭主妇中80%以上的人有健忘症经历。

健忘健身处方

体育运动能调节和改善大脑的兴奋与抑制过程，能促进脑细胞代谢，使大脑功能得以充分发挥，延缓大脑老化。但是，不能进行剧烈的运动，否则会适得其反。

散步

老年人坚持每周散步3～5次，每次30分钟，记忆会明显增强。

提捏耳垂

用双手提捏耳垂，至耳垂发热为度。

按手腕“神门”穴

常发现自己有失眠、健忘、心慌、心烦等症状的患者，经常按摩手腕上的“神门”穴，有镇静安神的功效。

开天门

1. 先用两手拇指和中指指面交替轻推印堂穴（位于两眉头之间中点）直至发际10次，

2. 然后再由发际直推至百会穴（位于头部，当前发际正中直上5寸，或两耳尖连线中点处）10次，按压百会穴3个呼吸时长，如此为1遍，共3～7遍。

Tips

此手法具有安神定志的作用，尤其适用于学生因考试压力造成的失眠健忘。

运太阳

1. 用两手中指指面按两侧太阳穴（两侧眼角向外2厘米的凹陷处），以有微胀感为度;

2. 然后按揉太阳穴10次为1遍，共3遍。

Tips

太阳穴是益智明目的要穴。常按揉太阳穴能够明显增加脑供血，提高记忆力。

点击头部

1. 用两手10个手指指端有节律地轻轻点击头部及枕部，由头中向两侧、由前向后脑勺，两目可微闭，共3分钟。

2. 掌击百会穴3次。

Tips

轻柔而有节奏地叩击头皮能够有效放松头皮，改善烦躁情绪。

抹额

以两手食指屈曲成弓状，第2指节的内侧面，紧贴印堂，由前额正中向两侧抹，约40次左右。

Tips

1. 抹额是安神促睡眠的最有效手法之一。

2. 此外抹额主要刺激大脑额叶的读写和记忆中枢，有利于新知识的长期记忆。

按揉脑后

以两手拇指罗纹面，紧按风池穴，用力作旋转按揉约30次左右，酸胀为宜。

Tips

按揉风池穴（位于项部，当枕骨之下，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处）可有效增加椎动脉的供血，起到明目益智的作用。

搓手浴面

将两手搓热，随后掌心紧贴下额，用力由下擦到前额，连续约20次左右，注意闭目。

Tips

搓手浴面可以有效提高面部皮肤肌肉的血供达到放松面部的作用，有利于大脑休息。

健身问答录

1．我父亲近来记忆力明显下降，有没有什么预防健忘的办法?

治疗健忘症没有天然妙药，需寻找发病原因，防患于未然；或通过调整减缓症状，还是可以做到的。

（1）勤于用脑：“用进废退”是生物界发展的一条普遍规律，大脑亦是如此。

（2）保持良好情绪。

（3）经常参加体育锻炼。

（4）要养成良好的饮食习惯，少吃造成记忆力低下的元凶——甜食和咸食。

（5）摸索一些适合自己的记忆方法。如列表、联想、归类都是一些良好的记忆习惯。

2．我总是失眠，最近健忘得厉害，请问两者有什么关系吗?

现代心理学家通过研究发现，长期失眠会使神经中枢的正常功能发生紊乱，造成神经衰弱而引起健忘。这是因为长期失眠，或失眠症状严重，可引起脑神经病变，使脑功能活动受到影响。失眠使患者的注意力不能集中，自然也就记不住东西。因此，失眠患者常伴健忘症。

3．请问哪些食物有助于缓解健忘?

经常健忘的人可以适当食用以下几类物品：核桃、海带、黄豆和沙丁鱼、芝麻等油类食品及南瓜、葵花子、胡萝卜等食品。这些食物含有较多的营养大脑的元素，有助于减缓大脑细胞的老化，延缓和预防健忘。

06 按摩掉厌食症

节食是小，厌食为大

很小的时候，大人就会说，能“吃”是福。可是现在许多人已经没有这种“福气”了。见过一位女学生因对自己51公斤的体重不满意，于是实施“饥饿疗法”减肥。但是，两年后她患上了厌食症，随之而来出现的是连续数月不

来月经、头发干枯、常常头晕、精神恍惚、全身乏力的状况，家长不得不送她到医院治疗。

流行风不知伤害了多少这样无知的人，许多女孩采用不当的减肥方法或减肥的过程太急，都会引发严重的病症，甚至有人还会出现身体各器官功能衰竭，导致不治身亡。每年平均10万人中，大约有13人因进食障碍而发病。其中，大约40%的厌食症患者为15～19岁的女性。目前，厌食症患者的死亡率大约为15%～20%，是精神疾病中死亡率最高的。

小儿也厌食

与减肥厌食不同的另外一类厌食为小儿厌食。孩子长时间食欲不好，就会影响身高、体重的正常增长。当然，小儿厌食和减肥没什么关系，小儿厌食一般由躯体疾病和精神因素引起，并以后者颇为多见。

由精神因素引起的厌食又称神经性厌食。小儿神经性厌食形成的主要原因系不良的饮食习惯降低了小儿食物中枢的兴奋性，与家长的不当喂养有很大的关系。当然乳食不节、痰湿内生、感染诸虫及脾胃虚弱、胃阴不足也会引起小儿厌食，家长应该根据孩子的身体状况，及时治疗。

厌食健身处方

厌食是诸多脾胃病中常见的症状，推拿对该病的治疗效果明显，主要手法有：

推脾土

沿拇指桡侧缘从指尖推向指根，连续100～300次。

Tips

脾土穴位于拇指桡侧面。

清胃经

沿赤白肉际，自腕横纹推向掌指横纹，反复100～500次。

Tips

胃经穴位于大鱼际外侧，赤白肉际之间。

揉脾俞

用拇指或中指点揉此穴10～50次。

Tips

脾俞位于背部第十一胸椎棘突旁开1.5寸。

揉胃俞

操作时，用拇指或中指点揉此穴10～50次。

Tips

胃俞位于背部第十二胸椎棘突旁开1.5寸。

揉四横纹

从食指纹至小指纹，每揉3～5次掐一次。

四横纹为食、中、无名、小指掌面第一指间关节横纹。

健身问答录

1．我的孩子最近被诊断为神经性厌食，请问在孩子进食时需要注意哪些事项?

（1）通过解释来调整孩子不良的心理因素，改变不良的饮食习惯，如吃零食。

（2）培养孩子的进食兴趣，尽量提供孩子爱吃的色、香、味俱全的食物。进食前半小时不让孩子做剧烈活动，让孩子集中精神进食。

（3）当孩子不愿进食时，家长不必强迫进食，等孩子饥饿而有食欲时再进食。

（4）孩子饭量增加时可适当奖励孩子，如带孩子郊游、看电视、讲故事等。

2．请问诊断神经性厌食有哪些标准?

神经性厌食症的诊断有以下标准：

（1）低于标准体重20%以上的消瘦。

（2）饮食行为的异常(不食、多食、偷食等)。

（3）对体重和体形有不正确的认识(对体重增加极端恐怖等)。

（4）发病年龄在30岁以内。

（5）如是女性则无月经。

（6）没有影响消瘦原因的器质性疾患。

3．请问怎样在喂养上远离小儿厌食症?

（1）增加辅食

母乳是4个月以前婴儿最好的营养食品，超过这个年龄后，母乳中的营养成分就不能满足婴儿生长发育的需要了，所以4～6个月以后必须逐步增加辅食。

（2）锻炼婴儿的咀嚼能力

婴儿必须从流食过渡到半流食，再到到固体食物，这就要求婴儿的咀嚼能力要不断加强，才能适应食物品种的变化，逐渐增加辅食是锻炼咀嚼能力的最好办法。

65 屈伸双腿疗溃疡

谁引起了消化道溃疡

上世纪80年代以前，医学界普遍认为绝大多数消化道溃疡是由于焦虑或者精神压力过大造成的。后来，一位澳大利亚医生用大量的四环素误打误撞把一个支气管炎病人的胃溃疡治好了。于是医生怀疑胃溃疡其实是由病菌引起的，经过试验，确定幽门螺杆菌才是消化道溃疡的真正元凶。

当然，我们不能因为细菌是真正的凶手而忽略精神因素对消化道溃疡的负面作用。精神紧张会使胃蛋白酶的分泌增加，胃黏膜屏障作用被破坏而发病。另外，暴饮暴食、烟酒、遗传或内分泌紊乱也会导致消化道溃疡。

消化道溃疡的判断

消化道溃疡的典型表现是中上腹部有疼痛或不适感。疼痛往往是一种隐痛，也有痛得比较剧烈的；不适感则涉及症状比较多，可以是嘈杂感、饥饿感等。这些疼痛或不适的发作有比较慢，有周期性和节律性。

消化道溃疡会引起其他并发症，通常有上消化道出血、幽门梗阻、溃疡穿孔和溃疡恶变等四种，会危及人的生命。

消化道溃疡健身处方

健身运动可以增强大脑对胃肠功能的调节，改善胃肠系统的血液循环，加速溃疡愈合。按摩可直接调节胃的分泌、运动和营养功能，从而达到治疗消化道溃疡的目的。

屈伸双腿运动

1. 仰卧；
2. 两腿并拢，弯曲双膝，尽量贴近腹部；
3. 两腿伸直还原，重复练习8～16次。

高抬腿踏步运动

1. 站立，两手叉腰；
2. 两腿交替上抬，膝尽量贴近腹部，原地踏步；
3. 每分钟60～80次，做1～2分钟。

摩上腹

1. 站立，双手重叠置于腹部；
2. 两手按顺时针方向按摩腹部，由内向外，按摩16～32圈。

揉脐

坐位或仰卧位，用手心缓慢揉肚脐150～200次左右。

捏背法

俯卧位，由他人施用捏法在脊柱两侧自上而下捏背，操作3分钟。

按揉反应点

请他人在背部膈俞穴、肝俞穴、脾俞穴、胃俞穴附近寻找压痛点，每个压痛点按揉100次。

提任脉

仰卧位，屈膝使腹部松驰，沿剑突部位至中极穴，双手拇指和食中指相对，向上提拿此处皮肤。反复10次。

健身问答录

1．我前不久感到上腹部有点胀痛，而且吃饭没胃口，医生怀疑可能是消化道溃疡，建议我做胃镜检查。听说做胃镜很难受，是否一定要做呢?

是的，您需要做胃镜检查。因为消化道溃疡出现上腹部钝痛、胀痛、剧痛，或饥饿样不适感，和胃炎、胃癌的症状非常接近，只有通过胃镜才能确诊。现在临床上有无痛胃镜，检查时痛苦相对较小，可以选择。不过，十二指肠球部溃疡通常无需复查胃镜。

2．我母亲不久前被查知患有消化道溃疡，不知饮食上要注意什么?

（1）应做到早吃好、午吃饱、晚吃少。

（2）饭前可进少许汤水，但不要太多，一般中、晚餐前以半碗为宜，而早餐前可稍多些。

（3）起居要有规律，以预防溃疡。

（4）要摄入各种维生素，如维生素C和维生素A。前者可促进机体的氧化还原反应及再生过程，加速溃疡面的愈合，后者能刺激黏膜缺损处的上皮生长。

3．请问出现消化道溃疡后要怎样护救?

（1）病人安静卧位休息。

（2）暂时禁饮食。

（3）胃部用冷水、冰水冷敷。

4．请问消化道溃疡出现的并发症如上消化道出血、幽门梗阻、溃疡穿孔应如何辨别?

（1）上消化道出血是消化性溃疡最常见的并发症。最多见的表现为黑便，而且黑得发亮，称为“柏油样便”。少数病人可以有呕血，出血量过大者可以危及生命。

（2）幽门梗阻：最典型的表现是所谓的“呕吐宿食”。呕吐后，病人顿时感到很轻松，呕出的胃内容物有酸臭味。

（3）溃疡穿孔：溃疡穿孔前，常常有腹部剧痛；穿孔后，腹痛可以缓解一点。如不及时治疗，病情会越来越重，甚至危及生命。

第4章

健身处方

——解决女性健康“三时期”

女性有自己特有的时期。包括：每月特定的生理期、怀孕期和更年期，在这三个时期，女性身体和精神都是比较脆弱的，许多疾病也会乘机深入，使得女性“魅力”大减。而适当的健身可以让女性重新“魅力四射”，想要变得美丽吗？那就运动吧。

时期一：每月“佳期”运动有道

在18岁左右，女性迎来了她的第一次月经来潮，这代表着女性的身体已经进入了一个新阶段。可是，由此而产生的问题，也让许多女性苦恼不已：痛经、闭经、白带异常，甚至还有经前综合征，情绪也会受到影响。我的建议是做些适当的健身运动，苦恼也许不久就会消失。

叩打髋骶远痛经

少女痛经要注意

一位十六岁的初中生和她的家长找到我询问痛经问题。经过谈话后，我建议家长带她进行身体检查，但是孩子只希望尽快打止痛针，家长拗不过孩子，也就没有让她检查。一时之痛虽然解决了，却为其他疾病的发展留下了隐患，因为许多盆腔器质性疾病都会引起痛经。

一般来说，青春期少女在月经初潮的最初几个月，极少发生痛经。初潮后6～12个月才开始痛经，16～18岁时达到顶峰。所以，家长陪伴孩子看痛经时，不要拒绝医生的建议，要尽可能及早做一些相应的检查，以便明确诊断。

让人疼痛的“朋友”

痛经是女性最常见的疼痛之一，是指月经前期、中期、后期下腹部的剧烈疼痛，同时伴有腰酸、腰痛、腹胀等症状，可分为原发性痛经和功能性痛经两种。轻微的痛经是指在可以忍受的范围之内，但是严重的痛经就让人备受折磨了：下腹部阵发性疼痛，有时可以扩散到腰部；严重的时候还会使人腹部剧痛、面色苍白、手足冰冷，甚至出现昏厥。

痛经健身处方

下面介绍几种减轻痛经的简易的体操，在减少疼痛的同时，还能改善体质。

伸展操

1. 双腿并拢伸直平坐；

2. 双手往前伸出，握住双脚大拇趾，一边将脚趾往前拉，一边深吸气；

3. 身体往前弯；同时吐气；

4. 待脸尽量碰到双脚时，进行深呼吸，并停止呼吸10～15秒，再将气吐出。重复此动作5～8次。

Tips

可以促进骨盆血液循环，改善血液不足的情形。

叩打腰骶部

用双拳轻轻叩打自己的腰骶部，左一下右一下，速度均匀，力量适中。以100次/分的频率进行，以微热为度。

Tips

叩打腰骶部是治疗和预防痛经效果最好的手法之一。低频的震动具有反射性增强下丘脑—垂体—肾上腺皮质的功能，可起到性激素的作用，调整性激素平衡，止痛调经。

前后按摩法

双掌一前一后，左手按压小腹，右手按压腰部，往返摩擦，以微热为宜，力度要轻。每次2～3分钟。

Tips

自我按摩可以减轻或消除经行腹痛的症状，一般适用于原发性痛经。

摩小腹

1. 双手相叠置于小腹中间，紧压腹部，慢慢摩动腹部，以10次/分左右的频率进行，直至小腹内有热感为宜。操作5分钟。

Tips

1. 按摩位置，主要是肚脐至外生殖器之间的小腹部，两侧以左右髂前上棘为界限。

2. 此法可以增加腹腔内脏血液运行，促进小腹内微循环，具有止痛调经的作用。

斜擦小腹两侧

双手置于小腹侧，从后向前斜擦，方向朝向外生殖器。不要往返擦动，要方向一致，以透热为度。共操作5分钟。

Tips

1. 主要对两侧肋弓下缘至髂骨之间的侧小腹进行摩擦。
2. 斜擦小腹两侧具有疏肝理气、止痛调经的作用。

点揉子宫

用双手食指、中指按压住两旁子宫穴，稍加压力，缓缓点揉，以酸胀为度，操作5分钟，以腹腔内有热感为最佳。

Tips

1. 子宫穴位于下腹部，脐下一横掌处（脐下4寸）正中。左右旁开四横指（旁开正中线3寸）的距离各有一点即是此穴。
2. 子宫穴是子宫、输卵管和卵巢在体表的投影范围。刺激子宫穴是直接针对女性生殖器的调理手法，疗效显著，具有活血化淤、理气止痛的作用。

按揉三阴交

按摩方法：用一侧手拇指指腹揉捻对侧三阴交穴，有酸胀感为宜，1分钟后再换右手拇指指腹揉捻左太冲穴1分钟。

Tips

1. 三阴交在小腿内侧，足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。
2. 此法具有交通心肾、引火下行的作用，对所有妇科疾病引起的疼痛均有缓解作用。

健身问答录

1. 请问在月经期间怎样进行运动比较适合?

体育锻炼，能够有效地改善和提高人体的机能状态，促进血液循环，特别是能够改善盆腔内生殖器官的血液循环，使之减少充血。同时，在体育活动时，腹肌和盆底肌肉可以得到一定的收缩和舒张活动，又有利于经血的排出。

不过，在月经期进行运动时最好还是注意以下几点：

（1）减少运动量，宜参加一些平时经常练习的运动项目，如慢跑、体操等运动。

（2）缩短锻炼的时间，放慢速度，以减少运动量，达到放松肌肉的作用。

（3）避免参加剧烈和震动过大的运动：如跳高、跳远、百米赛跑、踢足球、俯卧撑、哑铃等，以免经期流血过多或子宫位置改变。

（4）避免参与各种水中运动，不宜洗冷水澡及用冷水洗脚部，以免造成感染和月经失调。

2．请问月经期间在卫生方面应有哪些注意事项?

（1）保持外阴部的清洁卫生。每天坚持用清水清洗外阴部，并尽量沐浴。

（2）注意经期用品的卫生。月经期间，要注意选择有质量保证的卫生巾，养成勤换卫生巾的习惯。在使用卫生巾时，如发现有瘙痒或红肿等过敏症状，应该立即停止使用，停用后一般皮肤可恢复正常。

（3）保持乐观和稳定的情绪，适当控制运动量。

3．请问在月经前饮食应有哪些注意事项?

（1）含咖啡因的饮料：会使乳房胀痛，引起焦虑、易怒与情绪不稳，同时更消耗体内储存的B族维生素，破坏碳水化合物的新陈代谢。

（2）乳酪类是经痛的祸源：牛奶、起司、奶油、酵母乳、蛋，这些食物会破坏镁的吸收。

（3）巧克力使情绪失控：巧克力会造成情绪更加不稳与嗜糖，除会发胖之外，也会增加对B族维生素的需求。

（4）糖会消耗B族维生素：糖会消耗身体内B族维生素与矿物质，并使人更爱吃糖类食物。

（5）酒会毒害肝脏：酒会消耗身体内B族维生素与矿物质，过多的酒会破坏碳水化合物的新陈代谢及产生过多的动情激素。

（6）牛、猪与羊肉是高脂食品，食用过多会提高对矿物质的需求。

（7）高钠食物：造成水肿与乳房胀痛。

4．请问什么是原发性痛经和继发性痛经?

原发性痛经的发生与子宫内膜分泌的前列腺素有关。前列腺素分泌过量，会使子宫正常的收缩变成一种疼痛性痉挛，也会导致肠道平滑肌收缩，出

现腹泻、恶心及呕吐症状。一般不伴有疾病，通常发生在年轻女性当中。

继发性痛经是由妇科类疾病引起的痛经。主要的疾病有子宫内膜异位症、子宫腺肌病、子宫肌瘤和盆腔炎。一般来说，在初潮时没有痛经，以后数年才发生痛经。

按摩疗闭经

18岁的痛苦

有一位年满18岁的患者，一直未来月经。家长自己给孩子服用性激素类药也不见好转，后来孩子每月月初都有周期性腹痛，并且腹痛逐渐加剧，这才到专科医院进行妇科检查。医生诊断后说，处女膜闭锁阻碍经血外流，需要手术。

一般来说，满18周岁的女性，月经尚未来潮者，称为原发性闭经。原发性闭经原因很多，如过度节食，服减肥药，甚至神经性厌食症都有可能引发闭经，所以出现闭经时不要盲目治疗，否则对孩子的发育会有很大影响。

正常月经必备的条件

想要了解闭经首先要了解一下正常的月经基础，正常月经需要有以下三点：

1. 女性生殖器官发育正常；
2. 子宫内膜对性激素有周期性反应；
3. 下丘脑—垂体—卵巢轴调节功能正常。上述任何一个环节出现故障，无论是器质性的，还是功能性的，都可导致闭经。

“闭经”分型

闭经可由不同的原因引起，通常有原发、继发。真性、假性及病理性、生理性之分。病理性闭经主要有原发性闭经、继发性闭经、假性（或隐性）闭经，需要到医院检查治疗。而生理性闭经，是指青春期前、妊娠期、哺乳期及绝经后的闭经。

闭经健身处方

有效的按摩可以治疗闭经，下面为闭经的按摩方法：

按摩足部

气滞血淤的患者：

按摩侠溪穴、按揉太冲穴和行间穴。

血枯经闭的患者：

按摩太白穴、公孙穴、太溪穴和照海穴。此按摩方法应从左脚开始，长期坚持，就会有很好的效果。

Tips

1. 中医将闭经分为气滞血淤和血枯经闭两种。
2. 侠溪穴位于4、5趾缝间，在趾蹼缘的上方纹头处。
3. 太冲穴位于足背第1、2趾骨结合部，于之间凹陷中取穴。
4. 行间穴位于足背第1、2趾间的缝纹端。
5. 太白穴位于第一跖趾关节后缘，赤白肉际处。
6. 公孙穴位于第一跖骨底的前下缘，赤白肉际处。
7. 太溪穴位于内踝与足腱之间凹陷中。
8. 照海穴位于内踝下缘凹陷处。

点按“三俞”

点按肝俞、脾俞、肾俞穴各15分钟。

点按足三里、三阴交

双手拇指同时点按足三里、三阴交穴各15分钟，以酸胀为度。

健身问答录

1. 请问病理性闭经有哪些原因?

由生殖系统的局部病变和全身性疾病引起的闭经，称为病理性闭经。主要可分为以下几个方面：

（1）精神因素。精神上的创伤、恐惧、紧张等。

（2）营养不良

（3）全身性疾病。如严重贫血、结核、肾脏病、糖尿病等。

（4）子宫本身疾病。如先天性无子宫、子宫发育不良、创伤、刮宫过深、宫腔黏连等。

（5）卵巢疾病。如卵巢先天性缺如、发育不良或手术切除、恶性肿瘤等。

（6）内分泌腺疾病。这些病人往往有下腹周期性胀痛，并且逐月加重，与上述真性闭经不同。

2．我最近几个月没来月经，平时我服用避孕药，请问这和闭经有关系吗？

妇女服用的避孕药，特别是长效避孕药，可抑制子宫内膜的生长而使月经过少，甚至闭经。但这种现象一般是暂时性的，大部分妇女停药后可自动恢复月经。故对原有月经过少、，排卵稀少的未孕妇女不宜使用口服或肌注避孕药法避孕，而应采取其他避孕方法。

另外，降压镇静类药物、肾上腺皮质类激素和某些中药也会引起闭经。

3．请问出现闭经要做哪些身体检查？

出现闭经需要做的检查主要有以下几项：全身检查、妇科检查、子宫检查、卵巢功能检查和垂体功能检查。

68 按摩让白带异常远去

一个忙碌的宫颈糜烂患者

王女士体检时查出患宫颈糜烂，因为还没生孩子，医生便开了爱宝疗等药，但两个月后仍不见好转，并且只要工作一忙白带就会明显增多、发黄，王女士十分苦恼。

工作忙碌会使机体抵抗力降低，原有的慢性宫颈炎症就会再次发作，使白带发黄或呈脓性。所以原本患有疾病的人，不要使自己过度劳累。

白带——女性身体的颜色图标

也许你从没有认真观察过自己的白带，可是有一天你突然发现自己的白带变得很多，或是变了颜色，甚至出现血丝，这时你就要提高警惕了。

因为，白带不只是女性正常的生理分泌物，同时还能够带给我们很多身体疾病方面的信号，如霉菌性阴道炎、宫颈糜烂、原发性输卵管癌等疾病。

白带异常健身处方

白带异常可以通过按摩达到治疗效果，介绍如下：

揉震小腹

仰卧位，术者站其侧，用手掌按揉其小腹1～2分钟，手法应深沉柔和，

然后施震颤法1～2分钟。

十指分抹法

患者仰卧，术者用双手从两侧深入腰下，十指相对，同时向两侧分抹，沿腹股沟至耻骨联合，反复操作10～15次。再叠掌按顺、逆时针方向摩腹各2～3分钟。

点按血海穴

双手拇指置于双膝血海穴上，余四指掌按膝上肌肉，点按拿揉并施，操作2～3分钟。再点按、弹拔阴陵泉、三阴交穴各1分钟。

揉按八穈穴

患者俯卧，术者用手掌在腰骶部八穈穴上下揉按，反复操作，以热透小腹为度；再用单手食、中食并拢，稍勾屈点长强穴7～10次。

捏肾俞

捏紧肾俞穴及周围皮肤和肌肉，一捏一放，反复1～2分钟。

Tips

按摩治疗的同时，要节制房事，注意阴部卫生。

健身问答录

1．怎样区别正常白带和病理性白带?

一般要着重观察白带的量、颜色、性状、气味及伴随症状。如果白带量不多，颜色呈乳白色、鸡蛋清样，稍有腥味，但无不适感觉，则属于正常白带。如果白带过多，且呈黄色、脓性、甚至是血性等改变时，则属于病理性的范畴。如白带呈灰黄色，泡沫状，有腥臭味，同时伴有外阴瘙痒、灼热和疼痛等，可能患子宫体癌、输卵管癌等。有时患黏膜下肌瘤或炎症，也可以出现这种白带。

总之，引起病理性白带的原因很多，大多数是炎症，有的还可能是恶性肿瘤，因此对病理性白带应详细检查，确诊后及时治疗。

2．请问出现白带多、下身痒症状时有哪些方面需要注意?

（1）出现白带增多、外阴瘙痒，不仅自己要进行检查治疗，如果有爱人也应做相应检查，以便及时发现感染，尽早治疗。

（2）不要与家人共用浴缸、浴盆。

（3）内衣、内裤要单洗，洗前最好先煮沸，或用消毒剂消毒。

（4）注意保持手的清洁，保持生殖器官的卫生。

（5）不要穿紧身裤和化纤内裤，不要长时间使用卫生护垫，以保持外阴干燥，防止病菌。

3．请问异常白带有哪些种类?

（1）无色透明白带：其外观与正常白带相似，仅仅是数量明显增多，常见于服用雌激素类药物之后、盆腔静脉曲张症、子宫后倾等。

（2）凝乳块状白带：白带黏稠，呈凝乳块样或豆腐渣样，乳白色，量多少不定，是霉菌性阴道炎的典型表现，特点是伴有外阴奇痒。

（3）黄水样白带：常见于子宫内膜癌初期（开始水样，以后血性）、原发性输卵管癌（间断性排出黄水样白带是其重要症状）等。

（4）脓性白带：白带色黄或黄绿，外观脓样，多有臭味，常见于滴虫性阴道炎（多伴有外阴瘙痒）、老年性阴道炎、阿米巴阴道炎、阴道异物、宫颈糜烂、子宫颈炎、宫腔积脓等炎症情况。

（5）白带中混有血液，血量多少不一。常见于老年性阴道炎（因阴道壁有表浅溃疡）、重度宫颈糜烂、宫颈息肉、黏膜下子宫肌瘤（出现溃疡出血时），以及子宫颈癌早期、子宫内膜癌等。

（6）黄色泡沫样白带，这种白带大多数是由滴虫性阴道炎所引起的。

有氧运动巧治月经不调

穿凉鞋过早的后果

开春以后，一位女患者不久就出现月经不调症状。检查后，才知道由于她过早地穿上了露脚背的鞋，导致脚下着凉，使得体内寒大，因此月经不调。

月经不调一般不影响到工作、学习和生活，很多年轻人往往不太重视，不去治疗。但是，这样的疏忽就可能为日后发生不孕症埋下“伏笔”。月经不调本身还隐藏着身体的其他疾病，如：许多全身性疾病如血液病、高血压病、肝病、内分泌病、流产、宫外孕、葡萄胎、生殖道感染、肿瘤（如卵巢肿瘤、子宫肌瘤）等。

你的月经正常吗?

绝大多数女性，经过一段不稳定的月经期以后，都会形成每月规律、正

常的月经来潮。所谓规律、正常，指的是月经周期在30天左右，经期5天左右，经色正红，经量适中，没有异常血块，没有严重的腹痛、腰酸。

而月经不调就是指月经在周期、经量、色质上的改变而发生的病理变化，包括月经先期、后期、先后无定期以及月经过多或过少等症。常见的情况有：痛经、经期提前或经期推后、排卵期出血、月经血块多、经量过多或过少等。

月经不调健身处方

一些健身运动可以有效地缓解痛经症状，主要有以下几个方法。

有氧运动

快走、慢跑、有氧体操、交谊舞、骑自行车、太极拳等，都可以起到缓解月经不调的效果，每周至少保持3～4次，每次30分钟。

骨盆体操

1. 平躺于地上，将面部向上仰、手垂在体侧、膝盖屈曲立起；

2. 用力向上挺、并深吸一口气停顿5秒、再呼出气、腰部放回地面、恢复平躺的姿势；

3. 重复上述运动10次。

Tips

可以调整经期节律。

坐仰运动法

1. 取坐位，用右掌心紧贴腹部、从右下腹开始，绕脐作顺时针搓摩、一呼一吸宜尽量延长，其间手已行一圈。同时摒弃杂念，意守丹田，持续3分钟；

2. 然后身体平躺在床上，两腿膝部弯曲，双脚平放，双臂交错环抱在胸前；

3. 抬起左肩、左臂尽量探向右膝，只要感觉舒服即可。注意，不要抬起双脚，保持这个姿势几秒钟；

4. 回到姿势 1，全身放松，抬起右肩、右臂尽量探向左膝。

Tips

缓慢又有节奏地重复练习。

健身问答录

1．请问有哪些原因会引起月经不调?

引起女性月经不调主要有以下几类：

（1）神经内分泌功能失调。

（2）器质病变或药物等引起：包括生殖器官局部的炎症、肿瘤及发育异常、营养不良等。

（3）精神病的药物、内分泌制剂或采取宫内节育器避孕者也会发生月经不调。

（4）特定职业，如长跑运动员容易出现闭经。

（5）妊娠期异常出血也往往被误认为是月经不调。

2．我月经不调之后，脸上出现了许多斑点，请问两者有什么联系吗?

月经不调的确会引起色斑、暗疮的发生，主要有下面几个原因：

（1）肝气郁结，灼伤阴血，致使颜面气血失和而发病。

（2）脾虚湿阴，饮食不节，劳倦过度者容易引起斑点发生。

（3）肾气亏损。

3．请问在月经不调时怎样进行饮食调养?

不同的月经不调状况要进行不同的饮食调养：

（1）月经先后不定期

在食欲良好的情况下，多食滋补肾阴之品，如鳖甲、猪腰、禽蛋类、新鲜蔬菜等；对食欲欠佳者，饮食宜多样化，应做到色、香、味俱佳，以增进食欲。

（2）月经过多

经色红、质黏稠者，饮食以清热补血之品为主，如瘦肉、猪肝、藕或藕汁、藕粉，均为止血凉血佳品，可多食用，忌食辛辣动火之品。

月经过多、色淡质稀者，饮食以补气为主，如桂圆、大枣、鸡汤等。

色质紫黑有血块者，忌食生冷、酸涩性食物。

（3）月经过少

量少色淡、无血块者，小腹痛时，可食用红糖、当归、白芍汤以养血止痛。同时应加强营养，多食瘦肉、禽蛋类以及新鲜蔬菜、红枣、赤豆粥等。

经前期综合征用按摩

“山雨欲来风满楼”的PMP

每次月经来的前几天，陈小姐就会变得情绪不稳、焦虑紧张、胸部肿胀、头痛、睡不好，注意力也不集中。当月经来潮后这些症状就消失无踪了。陈小姐的症状就是经前综合征（premenstralsyndrome，PMP），是专属女人的情绪。

经前综合征是发生在育龄妇女身上的疾病。一般在每次月经前7～14天（即在月经周期的黄体期），反复出现一系列精神、行为及体质等方面的症状，月经来潮后症状迅即消失。

PMP“青睐”的女性

下面是经前紧张综合征的易发群体，看看谁名列其中：

1.30岁以上，尤其是30～40岁之间的；

2.生活中有重大情绪压力，如因为平时过度操劳、忧郁、耗神等导致经痛的；

3.有不良饮食习惯的；

4.体重不稳定的；

5.很少运动的；

6.不能忍受服用避孕药的；

7.已婚的；

8.生育过多个小孩的，小孩越多症状越严重。

9.曾患妊娠毒血症的；

经前综合征健身处方

经前综合征可以通过按摩来缓解，主要有以下方法：

法一：1. 俯卧，放松整个腰背部；2. 按摩者从大椎穴推按至尾骨端，反复10～20遍，以局部皮肤发红为度。

法二：1. 按捏脊柱正中左、右各旁开1.5寸处；2. 自上而下10～20遍，约15分钟，每天早、晚各1次，连续做3个月经周期为一疗程。

法三：点揉太冲、三阴交、阳陵泉、肝俞、肾俞穴各3分钟。

法四：1. 俯卧，按揉肝俞、脾俞、肾俞数分钟。揉拿下肢后侧。按压承山穴。2. 仰卧，左右推擦腹部数次。按压中脘、关元穴，再推按印堂至太阳、眉弓、百会、风池穴数次。按摩胸腹部数次。

健身问答录

1. 我有轻微的PMP，请问应该怎样进行调理?

（1）放松心情：保持乐观、自信的态度可帮助你应付甚至预防一些不适症状的出现。

（2）少吃甜食：甜食会使人情绪不稳，要多喝水，多吃些新鲜水果。

（3）少吃动物脂肪：动物性脂肪会提升雌激素的量，可用含植物脂肪的食物替代。

（4）多吃含膳食纤维的食物：纤维可帮助机体清除过量的雌激素。

（5）少喝酒：酒精会使头痛及疲劳更严重，并引发吃甜食的冲动。

（6）不妨多做运动：运动实在是一种“万能药”，可在月经来潮之前的1～2周增加运动量。

（7）补充营养素：要适量补充维生素B_5、B_6、维生素C、维生素E、生物类黄酮、钙和镁。

2. 我在月经前身体总会有些浮肿，怎样可以消除这种情况?

对腹胀，或是脸部、脚部水肿的现象，可以给予少量的利尿剂。如乳房胀痛得厉害，可服一些抗泌乳激素的药物。可以少量运动，因为运动能加速全身的血液循环，从而减少肿胀感。如果上述方法无效，需要医生检查治疗。

3. 我经前会出现牙痛和头痛现象，请问是否需要治疗?

有些人在经前经常出现牙痛和头痛现象，下面做简单的解释。

牙痛：有的人在月经前一两周内,吃凉拌菜或喝冷饮时,便会发生瞬间剧烈的牙痛。此病并非牙疾患,无需治疗。这是因为在月经周期前,牙髓和牙周黏膜血管因生理影响而扩张充血,因此当牙本质受到冷的刺激后则会发生阵痛。

头痛：在月经期间,女性体内雌激素与孕酮分泌失调是经期头痛的根本原因。口服麦角胺咖啡因、谷维素或服用元胡止痛片、加味逍遥丸等，均有一定效果。

时期二：怀孕前中后，锻炼有良方

怀孕是每个女人又恐惧又向往的事。大多女性恐惧怀孕是因为在怀孕的前中后期，自己很少有“享受”的时光，连怎样吃，怎样睡，都成为问题。如果一不小心，不仅宝宝出现危险，自己的性命也会受到威胁。那么，现在告诉你，一些适当的运动健身可以让你和宝宝都受到“呵护”。

妊娠呕吐可按摩

妊娠呕吐也是健康的反应

赵先生的妻子怀孕近两个月了，但反应特别厉害，有时候喝水都能吐出来。他问我有什么好的调节方法。很多人刚刚怀孕都会出现食欲减退，并感到轻度恶心，想呕吐的症状，这种情况在医学上称为妊娠反应或妊娠呕吐。其实轻度妊娠呕吐是对胎儿的一种保护性反应，妊娠早期的恶心、呕吐和厌食，本身就是为了限制孕妇的饮食，目的在于使胎儿接触毒素的机会减少到最小。

维生素B_6的隐藏危机

当然，出现严重的妊娠呕吐需请医生对症治疗，主要是纠正水及电解质平衡，但一定要慎用药物。常用的止吐药是维生素B_6，许多孕妇很放心大胆地服用维生素B_6，以减轻妊娠反应。有时还要多服用几片，甚至长期服用，殊不知，过量服用维生素B_6或服用时间过长，致使胎儿对它产生依赖性，医学上称之为维生素B_6依赖症，对宝宝影响很大。

妊娠呕吐健身处方

出现妊娠呕吐后，可以采用按摩方法治疗，主要有以下几方面：

腕带法

1. 先取两块2～3cm宽，大约可紧绕手腕一周长的弹性绷带或其他弹性布料，缝成两个环套。

2. 在这两个环套中间缝上一颗金属钮扣或其他钮扣即成。

3. 使用时，将此腕带套在双前臂，调节钮扣位置，将钮扣紧压在掌面手

腕皱纹以上两寸左右的内关穴上，需要时按住钮扣作按压动作。

Tips

内关穴位于手掌面，向肩部方向的腕部绕手的横纹两寸处。

按摩穴位法

法一：用手拇指按揉足部冲阳、太白穴各10分钟，每日1～3次。

法二：轻轻按揉足部胃、肝脏、生殖腺、甲状腺反射区各3～5分钟，揉足腹腔神经丛、肾脏、输尿管、膀胱、肾上腺反射区各3分钟，每日1～2次。

法三：揉按足部内庭穴10分钟左右，即可缓解症状。

法四：按压足部厉兑、隐白两穴10～25分钟。

Tips

对于症状严重者，在对足部按摩治疗的同时，可揉按手食指指甲旁的商阳穴3～5分钟，每日1次。

健身问答录

1．请问当孕妇出现妊娠呕吐时要怎样做?

多数孕妇在妊娠早期会出现恶心、呕吐现象，给孕妇带来身心的不适。对于妊娠呕吐，家人和孕妇可从以下几方面进行调节或治疗：

（1）从情感上关心孕妇，解除其顾虑，丰富孕妇的精神生活，转移其注意力，调动其主观能动性，增强其信心。

（2）让尿中出现酮体的重症孕妇休息并住院治疗。治疗包括：补充水分、增加营养、防止脱水和酸中毒。一般需通过输液补充水、糖、盐、维生素C。

（3）怀孕之后要注意保持室内空气新鲜，避免难闻气味的刺激。

（4）采用饮食调理。一般来说，要采用中、西医治疗，大多数孕妇的呕吐可以减轻或消失。呕吐停止后，应尽量进食，补充营养，其中以清淡富有营养的食物为宜。

2．请问出现妊娠呕吐后要怎样进行饮食调节?

其实，孕妇轻微的恶心呕吐可以不必进行治疗，更不要禁食或少吃。相反，如果多吃一些食物，还会感觉好一些，可以试试以下建议：

（1）每天吃6次饭，少吃多餐，准备一些饼干，随时吃一点，若清晨能

喝杯牛奶则更好。

（2）吃完饭后，可卧床休息20～30分钟；恶心时再吃几块饼干，感觉就会好一些。

（3）不要吃难以消化的食物，多吃些淀粉类食物如面包、饼干、土豆、米饭等。不要吃油腻食物和油炸食物，可吃一些水果、牛奶以及少量含碳酸的饮料。

3．请问宝宝有维生素依赖症会出现什么后果?

小儿出生后，维生素B_6的来源不像在母体里那样充分，结果会出现一系列的异常表现，如容易兴奋、哭闹不安、容易受惊、眼球震颤、反复惊厥等。有这种毛病的小儿，在1～6个月龄时还会出现体重不增。如果诊治不及时，将会留有智力低下的后遗症。

仰卧起坐防治乳腺炎

一个新妈妈的哺乳经历

小萌生产后的第二天奶水来了，可是，没过几天，她就尝到了哺乳的痛苦：每次喂奶时乳头总是被宝宝吮得又红又肿。到第12天，乳头特别痛，伸手一摸，发现右侧乳房里有硬邦邦的肿块，一碰就痛，伴随而来的还有身体发冷、打寒战、发烧观象。到医院检查，医生诊断为急性乳腺炎。

杀手——金黄色葡萄球菌

急性乳腺炎好发于产后第3～4周。发病前常有乳头皲裂、乳头隐畸形、乳房受挤压、乳汁淤积等诱因。

导致急性乳腺炎的最主要的是金黄色葡萄球菌。它会引起产褥期发热，乳房局部肿胀疼痛。另外，乳房还会有界限不清的肿块，明显触痛，表面皮肤红热。如果不及时治疗，炎症会继续发展，进而形成脓肿。重者需要手术切开引流，无法给婴儿正常哺乳，感染严重者，还可并发败血症。

不可不区分的疾病——乳腺癌

在一般综合医院中，由于缺乏经验，医生将炎性乳腺癌误诊误治为乳腺炎者屡见不鲜；而年轻的肿瘤专科医生则常有把后者误诊为前者的病例。这是因为乳腺炎和乳腺癌有很多症状是相似的，都是局部红、肿、热，乳头回陷。

两症状最大的区别在于：炎性乳腺癌出现上述症状的病史长，无疼痛；乳腺炎则病程短，年轻或有哺乳史，有疼痛和其他炎症，还可能伴有体温增高、白细胞增多等现象。

乳腺炎健身处方

一些运动对乳房有保健的作用，从而达到预防疾病的目的。按摩对乳腺炎初期有疏肝清胃、通乳散结之功，使乳汁不至于淤积，可以很好地预防乳腺炎发生。

仰卧起坐

1. 身体前屈呼气；
2. 后仰卧开始吸气，肩背部触地的瞬间屏气收腹，上体逐渐抬起；
3. 上体抬起至腹部有胀感时，快速呼气，向前引体低头。

Tips

1. 30岁以下的女性仰卧起坐的最佳成绩为45～50个/分钟，相当于1秒半做1个；40岁应做到35个/分钟；50岁应努力达到25～30个/分钟。

2. 不要在经期进行仰卧起坐，剧烈的运动有可能使经血从子宫腔逆流入盆腔，也有可能使子宫内膜碎屑种植在卵巢上形成囊肿。

3. 仰卧起坐时不要抓举重物，以及挤压或者碰撞腹部，以免引起下腹部疼痛。

4. 仰卧起坐一定要有耐性，

振荡法

1. 用右手小鱼际部着力，从乳房肿结处，沿乳根向乳头方向作高速振荡推赶；

2. 反复3～5遍。局部出现有微热感时，效果最佳。

揉压法

用手掌上的小鱼际或大鱼际着力于患部，在红肿胀痛处施以轻揉手法，有硬块的地方反复揉压数次、直至肿块柔软为止。

Tips

促进乳房的气血运行，可预防乳腺炎及乳腺增生。

健身问答录

1．初做母亲的年轻女性，容易得急性乳腺炎，请问怎样预防呢?

预防急性乳腺炎，关键在于防止乳头损伤，避免乳汁淤积，保持乳房清洁。

（1）妊娠后期，要经常用温开水或者75%的酒精擦洗乳头、乳晕区，以增强乳房皮肤的抗感染能力。

（2）产后用橘核30克水煎服，一般服2～3剂，可预防乳汁瘀积。

（3）养成定时哺乳的习惯，注意对乳头的清洁，哺乳后应用温开水清洗乳头。

（4）防止乳汁淤积，保持乳汁排空。

（5）如果发现乳头破损或皲裂，可用麻油、蛋黄油外擦，及时处理。

（6）断奶前要逐步减少哺乳次数，如果乳房结块胀痛，可用芒硝外敷，以促其消散。

2．请问怎样才是正确哺乳姿势?

正确的哺乳对于防止乳汁淤积、预防乳腺炎有很大的作用，正确姿势如下：

（1）体位舒适，全身肌肉松弛，有益于乳汁排出。

（2）母婴必须紧密相贴，婴儿头与双肩朝向乳房，嘴处于与乳头相同的水平位置。

（3）防止婴儿鼻部受压，防止影响婴儿呼吸，但也要防止头部与颈部过度伸展造成吞咽困难。

（4）母亲手的正确姿势，应将拇指和四指分别放在乳房上、下方、托起整个乳房喂哺，避免“剪刀式”夹托乳房（除非在奶流过急，婴儿有呛溢时）。

3．请问发生急性乳腺炎后，是不是要停止喂养?

早期的乳腺炎，母亲没有发高烧，也没有很严重的乳房肿胀，这种情况是可以喂奶的。停止喂奶有几种情况：因为乳腺炎使用了很多抗生素；乳腺炎时高烧超过38.5℃。这时候建议停止喂奶。

4．请问哪些方面会引起急性乳腺炎?

（1）乳汁淤积。哺乳时未将乳汁吸净或乳头内陷，妨碍哺乳。

（2）细菌入侵。乳头破损或皲裂，细菌从裂口进入，引起乳腺腺体感染；医院内的病菌通过婴儿鼻咽部，在哺乳时直接侵入乳腺管。

腰背痛做体操

谁“咬”伤了孕妇的腰背

随着腹中宝宝的长大，许多身体问题就会找上准妈妈，腰背痛就是众多问题中的一项。据统计，有50%～75%的孕妇会发生腰背痛。

准妈妈们发生腰背痛是很常见的，这主要是由于胎儿位于腰椎之前，随着怀孕周期增加，孕妇呈现典型的后仰姿势，为保持平衡，孕妇的下背肌肉处于一个过度紧绷的状态；同时，由于血液集中于胎儿，因此背肌的缺氧情况较为严重。

另外，由于妇女怀孕后其自身激素发生变化，造成关节、韧带松弛，使支撑身体的力量逐渐变弱，尤其到了怀孕末期，位于盆腔两侧的髋关节和耻骨联合的支撑力降低，所以引起下背及腰疼痛或骨盆疼痛。

孕妇小心结石“偷腰”

虽然孕妇腰背痛现象十分普遍，但是，并不是说可以掉以轻心，一些孕妇突感腰背部剧烈疼痛，很可能是因为长有结石。由于怀孕后胎盘会产生大量孕激素，导致平滑肌蠕动功能下降，容易发生泌尿系统的结石和积水。另外，孕妇由于体重迅速增加，睡觉时过重的子宫会压迫输尿管，也容易引发结石和感染。所以，准妈妈们在怀孕前要积极治疗结石，怀孕后要注意多喝水，预防结石病的发作。

孕妇腰背痛健身处方

女性在怀孕期，尤其在分娩前的三个月，常会出现腰背痛。以下这套运动可缓解孕妇的腰痛背。

孕妇腰背痛体操

1．站直，两脚脚尖朝前，两脚分开与肩同宽，两手放在两侧腰部作深吸气。

2．呼气，两手支撑腰背部，身体向后倾，使腰背部成拱形，反复10次。

3. 仰卧在地板上，两手放在身体两侧，两腿弯曲，两脚底着地，收缩腹部和臀部肌肉，将骨盆向上抬起，然后将腰背部轻压地板，放松，反复10次。

脊椎伸展运动

仰卧，双膝弯曲，双手抱住膝关节下缘，头向前伸贴近胸口，使脊柱、背部及臀部肌肉成弓形，然后再放松，每天练数次。

Tips

怀孕4个月后开始做。

骨盆与背部摇摆运动：

1. 仰卧，双腿弯曲，平放床上，利用脚和臀的力量轻轻抬高背部。

2. 怀孕6个月后开始做，每日5～6次。

肩胛部与肘关节的运动

盘腿而坐，肘部弯曲，手指扶在肩上，两上臂保持一条直线，然后将手指向外伸展，再放松肘关节。此运动不但可以减轻背痛，而且能强壮胸部及乳房部肌肉。

Tips

怀孕的任何阶段都可以做。

下肢运动

仰卧在床上，两臂体侧伸直，两腿并拢，弯曲两膝，移动两腿从一侧到另一侧，每次两腿转到正中时可将将背部轻压床，反复几次。

Tips

产后一周的产妇可做。

健身问答录

1. 请问孕妇腰背痛具体有哪些表现?

（1）肩关节疼痛

多见于常提重物或需做肩膀上举动作的孕妇。

（2）下背酸痛

多出现于怀孕5个月之后，这种疼痛是由于过度负担和缺氧引起的，多集

中在腰部，不会延伸到下肢。

（3）支撑力不足

越是到怀孕末期疼痛越严重，一般发生在臀部两侧（腰椎下方），且会延伸到大腿前侧，甚至有些妇女在生产后的几个月内，仍有严重疼痛。

（4）椎间盘破裂

极少数孕妇会出现椎间盘破裂压迫坐骨神经的问题，此情况并不一定和怀孕有关，必须马上就医，以防意外。

2．我怀孕已经5个月，有腰背痛，请问需要注意什么?

（1）保持良好的姿势，包括站姿、坐姿和睡姿。

站姿：怀孕期间不宜久站。

坐姿：孕妇坐下时可在椅背上放一个软靠垫，可舒缓背部压力；而双脚也可放在矮凳上，帮助腿部血液循环。

睡姿：躺下时可将两腿垫高（如放在枕头上）以促进血液循环，消除酸痛。睡觉时，可采用侧卧的方式。睡时在膝关节下方垫软布或毛巾，可放松腹肌压力。

（2）穿合脚舒适的鞋子可以减轻腰背痛的症状。不要穿高跟鞋，即使是支撑面较广的宽底高跟鞋也不要穿。

（3）不要提重物或抱小孩，以免腰部负荷过大；尽量避免长时间行走。

另外，最好不要接受推拿治疗，以免因不当的施力造成流产。

3．请问在孕前怎样预防腰背痛?

（1）均衡饮食不仅可以孕育一个健康的宝宝，也是告别腰酸背痛的最佳方式之一。

（2）怀孕前就要开始做适度的运动，如：游泳、步行、体操等，可训练背肌和腹肌，使其有良好的弹性和张力，能够有效预防孕期腰酸背痛。

4．请问孕妇妊娠期间可以做那些运动体操?

孕期妇女可以根据自己的条件酌情选做妊娠运动体操。

盘腿坐式：

平坐床上，两膝分开，两小腿一前一后平行交接。每天试做一次，时间由5分钟逐渐增加到30分钟。

Tips

此法可以锻炼腹股沟的肌肉和关节韧带的张力，以防怀孕末期由于子宫的压力而产生的痉挛,怀孕3个月后开始做。

腿部运动

站在地上，以手轻扶椅背，双腿交替作360度旋转。每日早晚各做5～6次。

Tips

可从怀孕开始坚持到末期，有利于分娩。

腰部运动

双手扶椅背，在慢慢吸气的同时使身体的重心集中在双手上；脚尖立起，抬高身体，腰部挺直，使下腹部靠住椅背，然后慢慢呼气；手臂放松，脚还原。每日早晚各做5～6次。

Tips

可减少腰部的酸痛，使分娩顺利。

腰背肌肉运动

双膝平跪床上，双臂沿肩部垂直支撑上身，利用背部与腹部的摆动来活动腰背部肌肉。

Tips

怀孕6个月后开始做。

双腿高抬运动

仰卧床上，双腿高抬后用脚抵住墙。此姿势可以伸展脊椎骨和臀部的肌肉，并可促进下肢的血液循环。

Tips

每日数次，每次3～5分钟。妊娠的任何阶段都可以做。

产道肌肉收缩运动

利用腹肌的收缩，使尿道口和肛门处的肌肉向上提，以增强会阴部与肌腱的弹性，有利于避免分娩时大小便失禁，减少生产时的撕裂伤。

Tips

1. 运动前先排空小便，姿势不拘，站、坐、卧皆可。
2. 怀孕的任何阶段皆可练习。

健身操“曲张”不起来（下肢静脉曲张）

谁要忧心的疾病

夏天将至，张女士因为静脉曲张影响形象找到我。谈话中得知张女士是某院的护士，每天大部分的时间都站着工作，常年累月，下肢静脉曲张的职业病就找上了她。

下肢静脉曲张，也叫“浮脚筋”，是指小腿部皮肤浅表血管因淤血而扩张引起的一种病症，此疾病多发生于持久从事站立工作或体力劳动的人，尤其是工龄较长的手术室护士。此外警察和教师也容易发生此病。另外，肥胖、体型高大者和孕妇因为身体原因也会发生静脉曲张症状。

孕妇经常发生静脉曲张

许多孕妇都会发生静脉曲张，这主要是因为女性妊娠后，一方面血液循环量会逐渐增加，使静脉壁扩张；另一方面增大的子宫压迫盆腔血管，使血液回流受阻，就会引起下肢静脉曲张，甚至伴有外阴静脉曲张、盆腔静脉曲张。此时，可摄取足量的维生素C，因为维生素C可以保持静脉的健康与弹性。同时需要避免体重增加过量，避免便秘。

“蚯蚓腿”——不只影响美丽的疾病

静脉曲张不只是影响美丽的疾病，早期下肢静脉曲张会有下肢胀痛感，尤其是在长时间站立不活动后更为明显。较重的下肢静脉曲张可因皮肤破损而形成溃疡，经久不愈。

如果此病不及时治疗，隆起的静脉壁变薄，轻微外伤易破裂，导致急性出血，还会导致“血栓性静脉炎”，一旦血栓脱落导致器官栓塞，将十分危险。

下肢静脉曲张健身处方

进行下肢规律性的运动是预防下肢静脉曲张的有效方法，如果能坚持进行下肢肌肉锻炼，就能够很好地预防这种疾病。

步行

每次15分钟，每日4次。

健身操

1. 全身放松，仰卧在床上，两臂平直放在身体两侧，双腿伸直；

2. 双腿屈起，大腿尽量贴于胸腹部；然后双腿向上伸直，再慢慢放下，恢复平卧。连续做15～20次。

3. 弯曲双足趾再伸直足趾，反复做30秒，可交替做；

4. 足踝内旋、外旋，再转动踝关节，反复做30秒；然后伸平足背，弯曲足背，再转动踝关节，共做60秒。

按摩下肢

1. 端坐，下肢伸直，膝下垫一个软枕；

2. 两手做合抱运动，将两手分别放于外踝和内踝部位，两手一外一内合抱下肢，由下向上到大腿来回推拿3～5分钟。

按揉小腿

1. 坐在凳子上，两手屈膝放在凳子上；

2. 用两手合握踝关节，一手握在接近踝关节的脚背上，一手按顺时针方向，一手按逆时针方向，做圆形揉捏3～5分钟；

3. 然后由下向上挤压5～10分钟。

双腿悬空法

1. 膝关节直立，让单脚或双脚抬起悬空5～10秒，每组做3～5次。

2. 稍快速地抬起放下：1秒做2次，10～20次为一组，3～5组即可。

3. 两腿快速抖动直到酸胀为止。

卧式功

平卧在硬板床上，四肢在空中抖动1分钟后，放下休息30秒并感觉四肢的胀麻感，重复5～8组，每天早、中、晚各一次。

健身问答录

1．我是一名护士，有轻微的静脉曲张，听说弹性袜可以治疗静脉曲张，请问怎样才能选到适合自己的弹性袜？

弹性袜通常是压迫治疗的首选，因为使用弹性袜，可以利用外在的压力

来减少运动时产生的水肿。在弹性袜的挑选上，主要需注意以下方面：

（1）压力：压力大小与病情程度呈正比。

（2）尺码：应选择以脚踝围为测量单位的弹力袜。

（3）材料：可选择棉质混纺、吸汗透气或不易过敏材料。

（4）长短：只需穿着小腿袜以提高小腿肌群的收缩力，即可达到预防的目的。

2．请问下肢静脉曲张在运动时有哪些注意事项?

（1）有下肢静脉曲张的人，因为静脉瓣膜有损坏，应该避免类似于举重、跳远、短跑、投掷等引起腹压增高的运动。

（2）孕妇在治疗下肢静脉曲张时，要根据自身条件进行健身治疗。以下较为剧烈的运动最好不要做，如，游泳、双腿悬空法、卧式功等；可以进行简单的按摩和按揉，自己不方便可以让家人帮助，不要勉强。

3．普通人怎样防治静脉曲张?

普通人要从以下几个方面来预防静脉曲张：

（1）赤足走路，可以改善足部的血液循环，并使足部肌肉得到锻炼。

（2）穿平跟鞋，对缓解腿部压力、预防静脉曲张很有帮助。

（3）站立工作者在工间休息时，宜将双脚抬高，使足部高于心脏30厘米以上。

（4）穿长筒弹力袜。

（5）加强运动：散步、慢跑、骑自行车、游泳都是很好的方法。

（6）不要在上厕所时看书报。

（7）少吃高脂、高糖、高盐食物。

（8）已经有静脉曲张的患者，注意不能进行桑拿浴，洗澡时水温也不能超过40℃。

把胎位不正“卧”掉

胎位不正的种类

在妊娠期间检查身体，若被医生告知胎位不正，的确会使许多准妈妈的心情大为不好。不过，不用太过担心，因为大多胎位不正都是可以矫正成功的。

正常怀孕在接近足月生产时，大部分胎儿的位置都是头朝下的，即所谓的

“头产式”占96%；而有3%则是屁股朝下，称为“臀产式”；0.2%～0.5%是横位，称为“横产式”；另外极少部分称为“复产式”。

胎位不正以臀位多见，而横位危害母婴最剧。如果胎儿横位未及时处理，会导致脐带脱垂，胎死宫内，甚至有子宫破裂的危险。所以，出现胎位不正时，一定要及时矫正治疗。

时时变化的胎位

虽然胎位不正会造成许多的不便，但是，准妈妈们也不要过度担心。其实，在不同的怀孕周数有不同的发生率。如在怀孕五个月时约有33%胎位不正，而在八个月时大约只有8.8%胎位不正，到怀孕九个月时只有3%胎位不正，这说明约九成的胎位不正现象会自动转位，成为正常的头在下的顺产位。

一般来说，如果在妊娠32～34周还存在胎位不正情况就应该决定怎样生产。临床有三种方法：其一，实行人工外转胎位法；其二，臀位生产；其三，直接剖腹产。这三种方式一般都可以确保母子平安。

胎位不正健身处方

胎位不正可以通过动作校正和按摩来实现，主要有以下方式：

胸膝卧位法

1. 在饭前、进食后2小时或早晨起床及晚上睡前，排空尿液；

2. 放开腰带，双膝稍分开（与肩同宽），躺在床上，胸肩贴在床上，头歪向一侧，大腿与小腿成90度直角，双手下垂于床两旁或者放在头两侧，形成臀高头低位，以使胎头顶到母体的横膈处，借重心的改变来使胎宝贝由臀位或横位转变为头位；

3. 每天做2～3次，每次10～15分钟，一周后进行胎位复查。

Tips

适用于30孕周后胎位仍为臀位或横位者。

侧卧位

侧卧时可同时向侧卧方向轻轻抚摩腹壁，每天做2次，每次10～15分钟。

Tips

适宜于横位和枕后位。

按摩至阴穴

每天睡前用火柴棒在至阴穴上用力按压500次，按压时要感觉到有疼痛才行。

Tips

一般按压5～10天。

健身问答录

1．请问导致胎位不正的因素都有哪些?

大约有3%的准妈妈可能胎位不正（臀位）。引起的原因有：早产、胎儿畸形、羊水不正常、胎儿生长过慢、脐带太短、子宫畸形、胎盘不正常、骨盆狭窄、多胎等。

2．请问在自疗胎位不正时有哪些注意事项?

（1）患妇不宜久坐久卧，要增加诸如散步、揉腹、转腰等轻柔的活动。

（2）胎位不正是常事，而且完全能校正。怀孕妇女不必焦虑愁闷，情绪不好不利于转变胎位。

（3）忌寒凉性及胀气性食品，如西瓜、螺蛳、蛏子、山芋、豆类、奶类等。

（4）要保证大便畅通，最好每日大便。

3．请问什么样的人适合剖腹产?

剖腹产有严格的医学指征，主要包括如下一些突出特征：孕妇具有母体并发症或合并症，如心脏病、高血压、胎盘早剥、前置胎盘等；孕妇骨盆异常，如骨盆较小、骨盆倾斜、骨盆狭窄、骨盆畸形等；胎儿为巨大儿，即胎儿体重较重，一般超过4000克为剖腹产的相对指征，超过4500克为绝对指征；胎位异常，如胎儿横位、臀位等；胎儿宫内窘迫，胎儿缺氧；头盆不称，胎儿头部与孕妇骨盆大小不相称；多胎妊娠等。

4．请问剖腹产有哪些危害?

一般来说，医生不建议孕妇采用剖腹产，主要有以下几个原因：

（1）剖腹产产妇产褥感染率为阴道分娩产妇的10～20倍，孕产死亡率为阴道分娩产妇的5倍。

（2）剖腹产产妇在恢复的过程中，可能发生肠黏连、肠梗阻、盆腔炎、子宫内膜异位症等。

（3）剖腹产导致饮食时间延迟，造成产后乳汁分泌减少。

（4）剖腹产在恢复过程中没有自然产那么快。

盆底肌肉锻炼防治子宫脱垂

新生儿母亲要注意

做了母亲的你无论是正处于新生儿的兴奋中，还是处于孕后的不佳情绪中，都要注意自己的身体。因为如果稍不注意，就为身体找上新的疾病——子宫脱垂。

虽然由分娩造成宫颈主韧带与子宫骶韧带的损伤，以及分娩后支持组织未能恢复正常是子宫脱垂的主要原因；但是，个人的习惯也会使得子宫脱垂的几率大大增加。如产褥期仰卧且并发子宫慢性尿潴留，产后习惯蹲式劳动（如洗尿布、洗菜等）都易促使子宫脱垂。

老年妇女子宫脱垂现象严重

子宫脱垂是指子宫从正常位置沿阴道下降，子宫颈外口在坐骨棘水平以下，甚至子宫全部脱出于阴道口外，称为子宫脱垂，常伴发阴道前、后壁膨出。

据统计，七成老年妇女都有轻重不一的子宫脱垂现象。这主要是因为老年妇女绝经后卵巢功能减退，雌激素不足，使盆底肌肉张力下降，盆底筋膜坚韧度减退，子宫韧带失去弹性，整个盆底支持组织松弛无力。此外，随着年龄增长，雌激素缺乏使生殖器萎缩，子宫肌层变薄，体积缩小，于是易从阴道中脱出。

另外体弱、便秘、咳嗽等也会造成子宫脱垂。

子宫脱垂健身处方

子宫脱垂可以配合以下医疗体操来治疗。

盆底肌肉收缩法

1. 仰卧或俯卧位，将臀部用软物垫高，使子宫尽可能较快地复位；

2. 复位后，用力使盆底肌肉紧缩，就像忍住大便或小便的动作那样，然后放松。

Tips

一松一紧地练习，每日早晨操练2～6组，每组50～100次。

臀部锻炼法

1. 平仰卧，全身尽量放松，屈膝使两脚跟靠近臀部，两手沿躯干放置；

2. 用脚与肩胛部撑住身体，将臀部从床上提起，同时吸气，继而放下臀部，同时呼气；

3. 吸气时，肛门要收紧；呼气时，肛门及全身要放松；

Tips

一紧一松地练习，每次练习10～30次。

提肛

1. 子宫基本复位后，可采取仰卧、俯卧、侧卧或站立、两腿直立交叉并紧，同时尽可能用力上提肛门及阴门；

2. 继之两腿肌肉及会阴肌同时高度放松；

3. 如此一紧一松练习50～100次。

Tips

熟练后也可配合呼吸，吸气时提肛、呼气时放松。

胸膝卧位

1. 患者先在床上做下跪姿势，然后将胸部尽量贴在床的表面，大腿与床平面保持垂直；

2. 每次跪15分钟，直至子宫位置纠正至前位。

Tips

此法亦治疗咳嗽、便秘等慢性病。

提会阴法

1. 用左手中指抵会阴穴，掌根放耻骨联合处；

2. 吸气、凸腹、中指向上提3次；呼气、手指放松；

3. 左右手交换练习9次。

Tips

可预防子宫脱垂的发生。

健身问答录

1．请问治疗子宫脱垂的手术主要有哪些?

子宫脱垂手术治疗分3种情况：

（1）子宫颈部分切除，适合于年轻、要保留生育功能者；

（2）阴道内子宫切除术，适于年龄较大、病情较重者；

（3）阴道闭合术，适于年老体弱无性生活者。

2．听说许多人在生育时都会发生子宫脱垂，请问怎样预防呢?

预防子宫脱垂主要有以下几点：

（1）分娩时，产妇一定要做到不过早和不过度用力下迸。

（2）分娩后，应充分休息；经常改变卧姿；注意营养，体质虚弱的更要注意调理；积极进行体操运动以锻炼骨盆底肌肉及腹壁肌肉；避免过早和过度操持家务与体力劳动。

（3）产后检查时，如果发现子宫复位不佳，要遵医嘱纠正。对患有慢性咳嗽及习惯性便秘的妇女，应积极治疗。

（4）加强体育锻炼，积极防治习惯性便秘、慢性咳嗽等疾病。

3．请问如何自我识别子宫脱垂?

（1）下坠感及腰酸背痛，尤其腰骶深部更甚，但该处并无压痛点。与此同时，下腹部、阴道、外阴部出现坠胀感。久站、行走以及劳动时症状加重，平卧则可减轻，甚至消失。

（2）阴道内脱出块物。

（3）白带增多，有时呈黄脓样或血水状。

（4）溢尿及尿频、尿急、尿痛。当咳嗽、打喷嚏、大笑或行走时，尿液会不由自主地由尿道口溢出。

（5）便秘、腹胀、大便困难。当子宫Ⅱ度、Ⅲ度脱垂时，阴道后壁亦可膨出，直肠随之膨出，呈S状弯曲，大便则不能顺利通过，造成便秘、排便困难。有时弯曲过度，气也难通过，屁也放不出，即造成腹胀。

76 推小腹治疗尿潴留

“留”下的尿潴留

打牌打得尽兴连厕所都不记得上了，长途车上喝水太多只能强忍着熬上几个小时，朋友聚会喝酒，连灌几瓶酒还舍不得离桌上趟厕所……等到再想去厕所时，却发现怎么也尿不出来。

这都是长时间憋尿惹的祸，因为长时间憋尿会引起肾脏发炎或急性尿潴留。急性尿潴留尤其好发于前列腺肥大患者、膀胱排空不良或膀胱收缩不好的女性身上。

产后易发尿潴留

许多孕妇产后会出现尿潴留并发症，初产妇、剖腹产及会阴切开者更容易发生。一般来说，产妇在产后6～8小时，不能自行解小便；或膀胱过度膨胀，能自己解部分小便，但残余尿量超过100毫升者，则是尿潴留。

引起孕妇尿潴留的原因主要有以下几点：腹壁松弛，盆腔空间增大，膀胱张力减弱或膀胱因过度充盈而失去收缩力；感受器官功能失调，排尿反射不能进行或尿道水肿，使尿道口闭塞。另外伤口疼痛和精神紧张也会引起尿潴留。

尿潴留健身处方

尿潴留可以通过按摩来进行治疗，下面根据不同的群体列出不同的治疗方法：

普通人按摩法

1. 推小腹

仰卧；

以手掌根从脐部向耻骨联合部边揉边推，反复20次。

2. 揉大腿内侧

用手掌轻揉大腿内侧2分钟。

3. 压腹

仰卧，单掌按于脐与耻骨联合的中点处，向耻骨联合方向按压，逐步加大压力。

小儿尿潴留按摩

法一：仰卧，家长用单掌揉摩丹田穴5分钟；

推箕门穴3分钟；

按揉中极、水道、三阴交穴各1分钟。

法二：以中指按揉气海、关元、中极、三阴交穴各1分钟；

仰卧，家长用全掌横擦胸上部，以透热为度；

俯卧，家长用全掌横擦骶尾部，以透热为度；

4. 仰卧，家长用掌心对准关元穴，由轻到重向耻骨联合部按压，持续操作1～3分钟。

产妇尿潴留按摩

仰卧，全身放松；

术者一手掌放于关元穴下轻柔按摩5～10次，然后用中指腹按压该穴位，食指和无名指辅助，垂直用力向下压1～3次，深达脊柱或以产妇能忍为宜，一旦排尿则要紧压不放松，排尿结束后停止操作。

Tips

关元穴位于腹正中线脐下3寸处。

健身问答录

1．请问产妇出现尿潴留有哪些缓解方法?

（1）用温水冲洗会阴或尿道口。在产妇臀部下面放一小便盆，用温开水缓缓冲洗会阴，使产妇听到流水声，促使尿道放松，引起排尿反射而排尿。

（2）用热毛巾敷下腹部或按摩、挤压膀胱部位，促进膀胱收缩而排尿。

（3）中药治疗。生黄芪15～30克，车前草15克，甘草梢6克，水煎服，有益气排尿作用。

如上述方法都不能使产妇自行排尿，就应该由医生在无菌操作下插管导尿，并用抗生素预防感染。

2．请问哪些原因会引起尿潴留?

（1）尿道狭窄、梗阻：尿道炎症水肿或结石、尿道狭窄、外伤、前列腺增生或肿瘤、急性前列腺炎或脓肿、膀胱肿瘤等阻塞尿道；

（2）膀胱疾病或功能障碍：膀胱结石、炎症疤痕、肿瘤、膀胱颈肥厚等使尿道开口变窄或梗阻。

另外，神经因素也会引起尿潴留。

3．我有前列腺疾病，听说很容易出现尿潴留，请问病发后有哪些实用的家庭疗法？

（1）热敷法

热敷耻骨上膀胱区及会阴部，对尿潴留时间较短、膀胱充盈不严重的患者常有很好的疗效；也可采用热水浴，如果在热水中有排尿感，可在水中试排，不要坚持出浴盆排尿，防止失去自行排尿的机会。

（2）敷脐疗法

用食盐半斤炒热，用布包裹熨脐腹，冷后再炒热敷脐；或用独头蒜一个，栀子3枚，盐少许捣烂，摊纸上贴脐。

另外，专业人员还可采用，导尿法、穿刺抽尿法、针灸疗法等。

4．有人说硝酸甘油会引起尿潴留，为什么？

国内资料表明大约有73种药物可致尿潴留的发生，居于首位的药物是硝酸甘油，约占全部病例的20%左右。

硝酸甘油能够松弛膀胱逼尿肌，导致排尿无力而诱使尿潴留发生。它的副作用的大小与使用硝酸甘油的剂量和持续时间密切相关，剂量越大，持续时间越长，引发尿潴留的危险就越大。所以急性心肌梗死的患者在食用硝酸甘油时要尤为注意。

产后“肠”不通，按摩来帮忙

补充铁剂使产妇便秘几率增高

宝宝生出来了，妈妈们刚要长舒一口气，但是不久又出现了便秘问题，让妈妈们好不烦恼。据新西兰《自治领邮报》报道，美国艾奥瓦大学的一项研究显示，刚生下孩子3个月的产妇很容易患便秘。从生理角度来说，女性进入孕期后，激素水平有了一定的变化，肠道蠕动功能变差在所难免，于是产后发生便秘便十分常见。而随着子宫日渐增大，当压迫到肠胃消化道时，症状还会加重。

高营养也会引起便秘

孕育宝宝期间，妈妈们会不同程度地加强营养，而摄入过多高蛋白、高脂肪饮食、纤维素及水分相对缺乏，加上缺乏运动，便秘也就随之而来。需注意的是，补充过铁剂及有过便秘史的妈妈便秘几率更高。

所以，“适度”补充营养对产妇是十分重要的。否则，出现产后便秘，会引起肛裂，造成排便时肛门剧烈疼痛和出血，身心都会痛苦。而许多产妇因恐惧疼痛不敢进食，直接影响自己和宝宝的健康。

产后便秘健身处方

产后发生便秘，可以做一些轻度运动来缓解，如提肛、仰卧起坐等，下面介绍几种预防和治疗产后便秘的健身方法。

胸式呼吸运动

1. 仰卧，膝盖弯曲，脚心平放在床上，双手轻轻地放在胸口上，慢慢地做深呼吸；

2. 当吸气时，放在胸口上的双手要自然离开；

3. 每次做5～10分钟，共做5～6次。

Tips

可于产后第一天进行运动。

腹式呼吸运动

1. 仰卧，膝盖弯曲，脚心平放在床上，双手放在肚子上，慢慢地做深呼吸。

2. 让肚子鼓起来，稍微憋会儿气，然后再慢慢地呼出，使肚子瘪下去。每次做5～10分钟，每天做5～6次。

Tips

可于产后第二天进行运动。

腹部按摩

在肚脐周围沿顺时针或逆时针方向打圈按摩，每次5～10分钟，每天可作3～5次。

Tips

剖腹产的女性要注意力度，可在折线1周后再进行。

蹬自行车运动

收紧腹肌，双腿轮流向下做蹬自行车的动作，反复50～60次。

缩肛运动

每天坚持1～2次，每次10分钟左右。

健身问答录

1．请问哪些原因会引起产后便秘?

以下原因易引起便秘：

（1）由于孕妇胃肠肌张力及蠕动力减弱、运动减少，使肠蠕动缓慢，引起便秘。

（2）腹肌及骨盆肌肉松弛，排便力量减弱。

（3）精神、心理因素及会阴伤口疼痛。

（4）饮食量不足及食物中缺少纤维素。

2．请问如何预防产后便秘?

产前有便秘者，产后应早些下床活动，要做产后操，多喝开水；清晨起床后将香油、蜂蜜用水调和冲服；多吃富含纤维素的食物如蔬菜；养成定时解大便的习惯，以形成条件反射。

3．请问出现产后便秘症状后有哪些解决方法?

（1）口服缓泻剂和简易通便法

必要时可口服蜂蜜，导泻药物。若已发生便秘则可用简易通便法，如开塞露、甘油栓、肥皂栓塞肛等措施以刺激肠蠕动、软化粪便，达到通便目的。

（2）灌肠和人工取便法

由于较长时间便秘，大量的粪便淤积在直肠内，加之肠腔吸收水分过多而使粪便变得干硬，此时要灌肠，刺激肠蠕动，软化和清除粪便。当灌肠或通便仍无效时，则需采用人工取便法，以解除产妇的痛苦。

时期三：更年期，健身有谋略

大多数妇女的绝经期发生在45～55岁之间，在绝经前及绝经后均有10余年的时间，总共约20余年的时间被称之为更年期。在这段时期，女性身体的内分泌功能会发生很大的变化，体质下降较快，许多疾病也就应“虚”而来。女性此时急需适当健身，远离疾病“侵蚀”。

擦擦眼皮远离“熊猫眼”

黑眼圈原因不简单

过了30岁，几乎所有的女性都会感叹时光催人老，而黑眼圈就是一个“宣言牌”。许多人都认为黑眼圈是休息不良造成的，其实并不仅仅是休息不好造成的。饮食不正常、缺乏铁质、吸烟饮酒、情绪低沉、思虑过度、缺乏体育锻炼和体力劳动、血液循环不良……都会造成黑眼圈。值得注意的是内分泌系统或肝脏有病也会引起黑眼圈，需要进一步检查和治疗。

“两色”黑眼圈

按颜色来分，黑眼圈可分为青色黑眼圈和茶色黑眼圈。前者产生的原因是微血管的静脉血液滞留，后者则因黑色素生成与代谢不全而产生。

许多人20岁左右就会有青黑色眼圈，这大多发生在生活作息不正常的人身上，重要的措施是调整作息。而茶黑色眼圈和年龄增长息息相关，诸如眼皮老化松弛，皮肤皱在一起造成外观肤色加深等，都会引发。当然血液滞留造成的黑色素代谢迟缓，还有肌肤过度干燥，也会形成茶色黑眼圈，此时日常运动锻炼就显得尤为重要了。

黑眼圈健身处方

一些简单的按摩方法可以有效地祛除黑眼圈。

擦眼皮、揪眉心

1．闭上眼睛，双手握拳，大拇指弯曲，用拇指背轻擦上眼皮，连续做5次。

2. 用拇指和食指揪住眉心，然后突然放开，再揪，再放开，反复进行。

3. 连续做10次。

Tips

1. 不运动的一只手放在脑后。

2. 本法还能预防眼部疲劳。

眼部热敷

用热水袋或瓶子，装满热水，外面包上几层布后，放在眼部热敷，每次15～20分钟，每天2～3次。

眼部冷敷

1. 将冰块装在冰袋里，外面包上几层布后，放在眼部冷敷；

2. 每次15～20分钟，每天2～3次。

Tips

本法有助于消除黑眼圈以及熬夜后眼睛内出现的血丝。

按摩眼周

1. 由鼻梁处开始，用中指轻柔地按压眼睑，由内眼角转至眼尾，至太阳穴时手指轻轻上提眼角、轻按两下；可重复5～10次。

2. 用双手的无名指、中指和食指在下眼周及太阳穴位置反向按摩。

Tips

适用于经常熬夜太长时间眼部疲劳者。

健身问答录

1. 由于休息不好我经常会出现黑眼圈，请问用哪些方法可以消除它?

（1）足够的睡眠、适量的有氧运动、均衡合理的饮食和良好的生活习惯。

（2）每天早晚用蘸满鲜牛奶的化妆棉片敷眼。

（3）土豆有很好的去除黑眼圈的疗效，生土豆和熟土豆均可。可把土豆切成2厘米左右的片，每次敷在双眼上5分钟左右，效果很好。

（4）采用遮瑕膏、明彩修正笔等应急。

2．有了黑眼圈，在饮食上有哪些需要注意呢?

（1）要保持平衡膳食、合理营养。

适当多吃富含优质蛋白质的瘦肉、牛奶、禽蛋、水产等。

（2）含铁食品的摄入。

铁是构成血红蛋白的核心成分，含铁丰富的食物有动物肝、海带、瘦肉等。

（3）维生素A、维生素E和维生素C的摄入。

因为维生素A和E对眼球和眼肌有滋养作用。含维生素A多的食物有动物肝脏、奶油、禽蛋、苜蓿、胡萝卜、杏等；富含维生素E的食物有芝麻、花生米、核桃、葵花子等。维生素C有促进铁吸收的作用，含维生素C较多的食品有酸枣、橘子、番茄和绿色蔬菜等。

推揉乳房少增生

你的情绪在作怪

年轻的小吴近段时间月经总是无故不准时，乳房也经常胀痛，由于起初的疼痛在经后会减轻或消失，因此她对此没有太在意。后来她自行检查乳房时发现有肿块，便连忙到医院检查。经诊断后，小吴被告知患了乳腺增生。

引起乳腺增生年轻化的最主要的原因是内分泌功能失调，造成女性雌性激素代谢失常，但乳腺增生的最大诱因却是精神因素。因此，如果已经患有乳腺增生，那么情绪调节是第一位。

乳房自我检查很重要

乳腺增生是乳房的一种乳腺组织增生性疾病。是非炎症和非肿瘤的慢性肿块，多发于30～50岁妇女。而年龄在16～50岁的女性，都应定期进行乳腺普查。月经后第3～7天为最佳检查时机，自我检查每个月应该进行一次。

自查乳房法

现在介绍两种自查乳房的方法：

1.站立镜前，裸露上身，看两侧乳房是否正常。如果一侧乳头倾斜，而且干燥或凹陷，乳晕颜色变深，乳房皮肤增厚并成萎缩的橘皮状；或原来圆润的乳房轮廓线出现凹陷，犹如酒窝状。这些情况说明乳房已经发生病理改变。

2.平躺在床上，左臂平举过头，右手掌平伸，四指合拢，用食指、中指、

无名指的末节在左侧乳房上轻柔触、滑动、按揉。检查顺序是：外上部—外下部—内上部—内下部—中心部。然后换手检查另一侧。要特别注意外上部和中心部的病变好发部位。如触及到可疑肿物，平时又不疼痛，乳房皮肤或乳头发痒，或是有溢液情况，就要及时到医院确诊。

乳腺增生健身处方

自我按摩可防治乳腺增生的发生。

推抚法

1. 坐位，充分暴露胸部；
2. 用双手全掌由乳房四周沿乳腺管轻轻向乳头方向推抚50～100次。

Tips

可先在乳房上涂适量的石蜡油。

揉、捏、拿法

1. 用右手的五指着力，抓起患侧乳房部位揉捏。
2. 一抓一松，反复10～15次。左手轻轻将乳头揪动数次，以扩张乳头部的输乳管。

振荡法

以右手小鱼际部着力，从乳房肿结处，沿乳根向乳头方向作高速振荡推赶，反复3～5遍。局部出现微热感时，效果更佳。

健胸操

1. 双手十指交叉，掌心向外，双腿分立，与肩同宽，脚尖踮起，同时收紧臀部；
2. 高举双手，伸直身体；上身保持高举状态，身体下蹲成欲跳姿势；
3. 起身站直，上身维持高举状，然后深蹲下去，直至臀部碰到脚后跟。
4. 如此上下反复，5次为一组，待休息30秒后，重复进行，5组为一个训练过程。

健身问答录

1. 请问乳房有肿状是不是乳腺增生?

有些人认为增生即有肿块。事实上，乳腺增生常常表现为乳房多处呈团

片状、条索状、棉絮状或颗粒状腺体组织增厚而非肿块，就连专科医生也未必能仅凭经验就用手诊断出来，需要借助乳腺B超才能判断。

2．请问如何预防乳腺增生?

预防乳腺增生主要有以下几个方面：

（1）保持心情舒畅、情绪乐观，是预防乳腺增生的最好武器。

（2）养成自查乳房习惯。

（3）减少人工流产次数。

（4）生活规律、适当运动。经常进行跑步、扩胸等增强胸部健美的运动。

（5）哺乳时间要充分，女性产后哺乳时间应达到8个月。

（6）避免激素药物和美容产品的使用。

（7）最好不要佩戴过紧或有挤压隆胸效果的胸罩。

（8）适时婚育乳腺少增生。

（9）饮食以清淡为主，多吃绿叶蔬菜、新鲜水果。

3．请问乳腺增生有哪些主要症状和特点?

（1）起病缓慢，肿块常为多发性，发生于一侧或双侧；

（2）乳腺肿块通常呈结节状，大小不一，也可索状排列，质地韧而不硬，与皮肤和深部组织之间无黏连，用手摸的时候可被推动，但于周围组织的分界并不清楚；

（3）周期性胀痛是它的一个标志。平时可有胀痛、刺痛和痒痛，向患侧的腋窝、肩背部放射。月经前期胀痛感加重，月经来潮后胀痛感减轻或消失，肿块也同时缩小。

（4）少数患者可见乳头自发性溢液，颜色是草色和棕色。

专家指出，95%乳腺小叶增生患者症状较轻，呈良性经过，一般无需治疗，可以自愈。

锻炼盆底肌防治尿失禁

美丽“祸水”——高跟鞋

高跟鞋的危害许多女性都知道，但是有的女性宁愿忍受脚趾受压之苦，也不愿意放弃对高跟鞋的痴迷。殊不知，女性的“魅力”里面也有让人“失态”的地方，因为高跟鞋会引来“祸水”——尿失禁。

女性穿高跟鞋，盆骨所受压力会增大，附近的肌肉，包括尿道外括约肌，会退化得更快，因而令尿道控制排尿的功能减弱，导致尿道失禁。爱美的年轻女性，穿高跟鞋要适可而止，否则染上这位“社交癌”就很难再“魅力”起来。

不同程度的尿失禁

尿失禁的程度不同，影响也就不一致，当然治疗也有所不同。一般尿失禁不是重度程度者，可接受非手术治疗。

轻度尿失禁，只有在特殊情况时才会有尿失禁的困扰，当激烈运动或大声笑时才会出现尿失禁的问题，基本上不大会影响主要生活；中度尿失禁，只要咳嗽或稍为腹部用力就会出现尿失禁问题。重度程度的尿失禁，会使日常生活受到非常大的限制，心理形象也会受到影响。

健身治疗的体检评估

健身运动对于尿失禁有很好的作用，但是有些人是不能进行的。若是有神经性膀胱炎（上、下神经元受损而造成的尿失禁）、下尿路口阻塞、严重骨盆器官脱垂、余尿过多、失智、精神病患等病人，可能不适合作骨盆底肌肉训练。

所以，在进行运动健身治疗前要完整评估，包括：询问完整的病史、骨盆底检查、尿液常规检查及细菌培养、尿路动力学检查、心智状况评估。

尿失禁健身处方

由于女性的应力性尿失禁产生与运动过少或运动方式不合理有很大关系，所以用锻炼的方法加强盆底肌肉可以起到很好的效果。

跑步和跳绳

在跑步和跳绳中，下肢肌肉参与量最大，双腿交互用力，以髋关节为主，有节奏的震动可以改善女性盆腔肌的自控能力。

夹球运动

坐位，将排球放在双膝中间，反复用力夹紧，持续1～2分钟。

Tips

排球不要充气太满，最好重30%～50%。

盆底肌锻炼

自然收缩盆底提肛肌，每日3次，每次至少进行15～30下，每下持续10秒以上。

Tips

盆底肌锻炼5年治愈率或明显改善率高达80%。

膀胱功能锻炼

按规定时间排尿，并逐渐延长排尿的时间间隔，以逐步增加膀胱容量，用意识控制膀胱的感觉刺激，锻炼大脑对膀胱功能的控制，最终恢复正常的排尿方式，并将排尿次数降低在每3～4小时一次。

Tips

以上方法简单、无副作用，坚持3～6个月，有效率可达80%～100%。

健身问答录

1．请问尿失禁可以治好吗？

不管发生在任何年龄，尿失禁都是一种不正常的现象，与年龄增长相关的下尿路变化使得尿失禁在中老年人中更容易发生。但是，即使年龄再大的病人，尿失禁也是可以治好的。

许多患者羞于治疗，其实中国平均每二个人就有一个患有尿失禁，这是一个常见病。所以，应该打破心理问题，采取积极的治疗方法。

2．我患有尿失禁，听说尿失禁有不同的类别，请问女性常见的尿失禁都有哪些？

女性最常见的尿失禁包括压力性尿失禁、急迫性尿失禁及压力急迫混合性尿失禁。

压力性尿失禁（最常见），指当咳嗽、喷嚏、大笑、起立等腹压突然增高时，尿液失去控制而不由自主地流出。

急迫性尿失禁指突然想小便，并且感觉特强烈，好像马上就憋不住了，这种情况发生时往往来不及上厕所就已经尿湿了裤子。最常见的起因是尿路感染。

压力性和急迫性尿失禁通常在女性中同时存在，也就是常说的混合性尿失禁。

3．请问尿失禁不及时治疗有什么后果?

尿失禁有以下几大危害：

（1）局部出现皮炎、湿疹、搔痒；

（2）精神、心理方面的障碍，由于尿失禁的存在，很多患者不能进行社会活动；

（3）影响性生活，长期患有尿失禁，对中青年妇女来说，影响夫妻和谐；

（4）尿失禁可能是其他疾病的伴随症状，比如说肿瘤等。

做做体操疗盆腔（盆腔炎）

“坐”出的盆腔炎

锻炼越来越少，疾病经常来“找”。城市中的职业女性，因为缺乏锻炼会引发许多疾病，而盆腔炎就是其中之一。这是因为职业女性缺少活动，尤其是缺乏下腹部的运动锻炼，时间一长就会导致血液循环减慢，坐久了盆腔静脉回流受阻，就会导致盆腔淤血。盆腔的血液回流长期不畅，慢慢就开始出现慢性盆腔充血，从而导致慢性盆腔炎的出现。

清洁也会“惹祸”

有些女性经常自行冲洗阴道，或是喜欢长时间盆浴，反而给病菌以可乘之机。正常情况下，分泌物使阴道具有自净和防御功能，而过度冲洗会改变阴道的酸碱度，反而给病菌繁殖提供了方便。

你总是自己用药吗

出现腹隐痛及腰骶部酸痛、白带量增多、不孕，急性发作时会发热、肚子剧烈疼痛等症状后，你也许会自己用药。但这种方法有害无益。事实上，药物起不到治疗的作用，反而会贻误治疗时机，把小病拖成大病；或者虽控制了表面症状，真实的病情却被掩盖了。

慢性盆腔炎健身处方

做一些体操可以很好地锻炼盆腔肌肉，有助于预防和治疗慢性盆腔炎。

慢性盆腔炎操

1. 坐位，臀部着座越少越好。双腿叉开、两手掌放在小腹处轻轻按揉，同时做深呼吸，反复进行9～18次；

2. 最后一次深呼吸时，随着呼气，上体前俯，头向下俯垂于两膝之间。同时两手紧按小腹，使腹压加大、横膈膜上升，将肺内的余气尽可能地呼出；

3. 双手放松，引颈前伸，缓缓地深吸气；同时慢慢将身体抬起，恢复至端坐位时恰好将气吸满；

4. 端坐不动再呼一口气，同时俯身重复动作2、3，将气吸满，反复7～14次；

5. 站立，左右腿交替向上抬起9～18次，然后再反复下蹲6～7次。

横向转胯操

1. 站立，呼吸自然，全身放松；

2. 双手扶着胯部两侧，使胯部由左、前、右、后、左方向做横向圆形转动。转动一圈为一拍，共做16拍；

2. 反向运动16拍。

健身问答录

1．请问急性盆腔炎和慢性各有什么症状?

急性盆腔炎出现症状一般是在感染后的7～14天。起病时症见：发热寒战，下腹部疼痛，呈持续性，腹痛拒按，或有腰部酸痛。

慢性盆腔炎主要表现为下腹及腰骶部疼痛，有时伴肛门坠感，常在劳累、性交后，排便及月经前后加重，白带增多，月经过多或紊乱，可伴有痛经，可有原发性不孕或继发性不孕。

2．请问得了盆腔炎要怎样使用药物?

患了盆腔炎后要和医生积极配合治疗，不能自行用药，而在具体治疗中可以参考以下几点：

（1）对轻型急性盆腔炎，以应用青霉素、丁胺卡那酶素或甲硝唑静脉滴注为主；

（2）对重型急性盆腔炎，以联合应用2种或2种以上抗菌素为宜；

（3）当脓肿形成，药物治疗效果不理想，可行脓肿切开引流，取脓液作细菌培养及药敏试验，选用强力、有效的抗生素。

3．我最近被查出患有盆腔炎，请问如何调护?

预防和调护盆腔炎主要注意以下几点：

（1）杜绝各种感染途径，保持会阴部清洁、干燥。

（2）月经期、人流术后及上、取环等妇科手术后阴道有流血症状时，一定要禁止性生活，禁止游泳、盆浴、洗桑那浴。

（3）要注意观察白带的量、质、色、味。

（4）急性或亚急性盆腔炎患者要保持大便通畅。若见便中带脓或有里急后重感，要立即到医院就诊，以防盆腔脓肿溃破肠壁，造成急性腹膜炎。

（5）长期自服抗生素会出现阴道内菌群紊乱的 现象，需要及时治疗。

（6）加强营养。

（7）做好避孕工作，尽量减少人工流产术的创伤。

腹肌练习除去“障碍”（女性性功能障碍）

一个性高潮障碍（无高潮）患者

和男性一样，女性也同样存在着性功能障碍。一位29岁的妇女十分痛苦地说道：“我是个性功能低下的患者，女人能做到的事我却做不到；妻子应给予丈夫的，我不能给……当男女同房时，我一点感觉都没有，可谓是‘麻木不仁’。为此，我丈夫常和我生气，甚至吵着要和我离婚……”

这是一位性高潮障碍（无高潮）患者。而性高潮障碍也是妇女最普遍的症状，它也是性治疗领域里最令人迷惑的问题。一般来说，新婚一年内只有19%的女性能够经历性高潮，到结婚5年时可达60%，双方的配合与默契决非朝夕之功。

错误的性认识

一般来说，女性在性问题上往往处于被动地位，对于许多女性来说，性生活是以满足性伴侣或生儿育女为己任。其实，性除繁衍后代以外，重要的是愉悦，维系着夫妻感情，达到精神、心理、肉体的满足，才是正常的生理反应。

三大女性性功能障碍

女性性功能障碍，有各种表现，可单一存在、可合并存在、亦可交错存在。主要有三大表现：性欲缺失、性高潮障碍、性交痛和阴道痉挛。另外神经性焦虑与性恐怖、性交后不适、性交不能等也属女性性功能障碍。

女性性功能障碍健身处方

性保健操可以防治女子性冷淡、性高潮缺乏或因生孩子导致的性生活质量下降。

腹肌练习

1. 仰卧，两腿屈曲、两手抱膝。将膝盖拉向胸部，稍用力。使两手略感颤抖、再慢慢放松；

2. 然后伸展髋关节，尽力使两腿伸直放平；再收腿屈髋关节，使膝部靠胸。反复做5次。

3. 两手平放体侧，两腿伸直上擎5次，或左右腿各上举5次。

Tips

可提高女性性功能。

骨盆练习

1. 半蹲，两膝微屈。两足分开60厘米左右，两手叉腰；

2. 吸气，将骨盆前推；呼气、将骨盆拉回，同时臀部尽量向后撅起；

3. 反复做10次。

Tips

增强性功能，提高性欲。进行此动作时，一定要使男方感觉舒适、轻松、并充分依赖女方。在男方完全放松的情况下，夫妇生活一定会达到满意的程度。

挤压外阴练习

1. 俯卧，上肢侧展平放右腿伸直、左腿屈膝架在右腿上，足背绷直，左膝尽量触地。扭搓髋部，然后保持髋、腹不动、维持10秒钟。

2. 再将左腿在下、右腿在上做相同动作。越用力扭搓。阴道口及阴唇受的压力越大。左右腿各重复3次。

3. 由于大腿的挤压和放松，外阴部的血液会骤然减少和增加，外阴部就会感到松弛舒适。此动作可使臀部和大腿健美，肌肉富有弹性。

Tips

可增强性功能、提高性欲。

健身问答录

1. 请问哪些原因会导致女性性高潮障碍?

（1）器质性原因

生殖系统的疾病，例如外阴、阴道、子宫及附件、膀胱、尿道的疾病以及盆腔炎、肿瘤、外伤等，可引起性交时的疼痛和不适，会抑制性高潮的出现。此外，全身各系统的疾病，会不同程度地抑制和干扰性反应，破坏性高潮的获得。

（2）心理原因

如女性在整个童年期、青春期和成年期受到抑制性行为的教育，要求女性抑制性感情或性行为；夫妻关系不和睦等。

2. 请问什么原因会引起性冷淡?

影响性欲的因素主要有以下几个方面：

（1）年龄。

人在青春期性欲最强，身体随着老化衰退，到表平时，性机能衰退，性欲显著降低。

（2）疾病。

营养不良、内分泌性疾病、糖尿病、心肌梗塞等均可影响性欲和性反应，严重者甚至会完全丧失性欲或性行为。

（3）药物。

许多常用药物会影响性欲和性功能，以抗高血压药物、抗精神病药物和镇静催眠药比较明显。

（4）心理因素。

心理因素对性欲有着至关重要的影响，女人如果感受不到伴侣的关心，就会出现性欲降低。

3．我妻子生育后出现性冷淡，请问引起产后性冷淡的原因有哪些?

（1）过早开始性生活。

妇女生育后，一般产后两个月才能进行性生活。

（2）过度劳累。

（3）避孕措施不当。

（4）生殖系统疾病。

产后如并发子宫内膜异位症，会引起产后性冷淡。

第5章

健身处方

——解决男性健康“两困扰”

男人=难人？一系列的男性生活状态让人们做出了这样的等价代换。长期的精神压力导致神经失调、免疫系统紊乱，使男性体质已经骤然降低。因而，不得不提醒男性朋友们在百忙之中，做适当的健身运动，为身心放个假。

第一困扰：生理疾病，隐患四伏

2007年10月28日是第八个“男性健康日”，主题为：关注男性健康，树立大健康观念。可是，许多男人对自己的小健康都没有做到：诸如肾虚、前列腺炎、遗精、早泄亚健康状态……现象越来越普遍这让我们认识到：男人，需要更多地关注自己。

搓脚心搓掉肾虚

补肾不要盲目

当铺天盖地的补肾广告充斥着视听感觉系统时，你知道哪些药物适合自己的“肾虚”吗？肾虚可以分为肾阴虚和肾阳虚。肾阴虚时，主要表现为腰膝酸软、潮热、盗汗、手脚心发热；肾阳虚时，也可以表现为腰酸，但还伴有怕冷、面色苍白、手脚发凉、夜尿频多等症状。肾阴虚可以用六味地黄丸，而肾阳虚时要用桂附地黄丸。如果自己把握不准就要请教医生，否则补药吃后非但无效，反而可能“越补越虚”。

容易被肾虚“相中”的人

肾虚和生活习惯有很大关系，如果你有不良习惯就要当心肾虚是否已经前来。肾虚一般会光顾有以下习惯的人：频繁抽烟、喝酒；生活和饮食常无规律；工作繁忙，精神紧张；爱喝浓茶；长时间操作电脑；疾病康复中；长时间久坐；性生活频繁；常吃速效壮阳药；老年人。

肾虚不是男人的“专利”

男女老少皆可出现肾虚。

对男人来说，肾虚是各项机能衰老的一个标志；对女性来说，肾虚是从壮到衰的一个过程。中医专家指出，熬夜、减肥、流产、吸烟等“现代作派”常导致女性肾虚，其主要表现为腰膝酸软、头晕耳鸣、夜尿频多、体力不济、记忆力下降、月经不调、心烦气躁、黑眼圈、掉头发等。当然，并不是说只要有其中一条表现就是肾虚，需要符合大多或全部因素，才可判定为肾虚。

肾虚健身处方

预防和治疗肾虚要劳逸结合。一些简单的健身动作，既可强身健体、预防肾虚，也可作为肾虚者的辅助治疗措施。

搓脚心

两手对掌搓热后，以左手擦右脚心，以右手擦左脚心，早晚各1次，每次搓300下。

Tips

中医认为，脚部的一些穴位（如涌泉穴）是浊气下降之处，经常按摩可益精补肾、强身健体、防止早衰，对肾虚引起的眩晕、失眠、耳鸣等症有一定疗效。

太极拳

练习太极拳，最好是清晨在空气清新的公园内、树下、水边进行。

按摩腰部

两手掌对搓，至手心热后，分别放在腰部两侧，手掌向皮肤，上下按摩腰部，至有热感为止。早晚各一次，每次约200下。

缩肛运动

全身放松，自然呼吸；呼气时，做缩肛动作；吸气时放松；反复进行30次左右。

腰肌锻炼

1. 两足开立，半蹲姿势，配合着呼吸，做缓慢的左右转体动作，以意念想像腰部力量在增强。

2. 两足开立，体前屈，双臂自然下垂，双腕上翘，使手掌与地面平行，以腰为轴，向左右转动画圈。配合缓慢呼吸，以意念想像腰部力量在增强。

Tips

腰肌无力很容易引起早泄、阳痿等症。因此，加强腰部力量很重要。

健身问答录

1．有人说阳痿就是肾虚，是这样吗?

这是认识肾虚的一大误区。

有些阳痿的确因肾虚引起，但是阳痿诱因很多，并非是肾虚的代名词。中医认为，其多由房事太过，以致精气大伤，命门火衰，即是肾气大虚。但临床上，也可以见到一些由心脾气损或恐惧伤肾引起的；还有的是由湿热下注引起的。阳痿而伴见小便短赤，下肢酸困，舌苔黄，脉沉滑等。

另外，还有些人认为体弱就是肾虚，肾炎就是肾虚，怕冷就是肾虚，这些都是对肾虚的认识错误。

2．请问如何自查自己是否有肾虚?

下面一些身体症状可以作为肾虚的几个参考：

（1）脱发增多

（2）眼睑浮肿

（3）更年期提前骚扰

（4）变胖、变胖、再变胖

（5）性欲冷谈

（6）怕冷

3．请问出现肾虚时，在饮食上有哪些注意事项?

肾虚之人应根据自身情况，吃具有补肾壮腰、强筋健骨作用的食品；偏于肾阳虚者，宜服食具有温补肾阳作用的食品；偏于肾阴虚者，当进食一些滋补肾阴的食物；肾虚兼有遗泄之症者,应进食一些补肾固摄填精的食物。肾虚之人一般忌吃生冷大凉之物，忌吃辛辣香燥食品。出现肾虚浮肿时，忌过咸饮食，也忌烟酒葱蒜等刺激性食品。

84 耐力运动清除肾炎

死亡一步曲——慢性肾炎

在医学领域中，有人形象地将肾病的发展过程：肾炎、肾功能衰竭、尿毒症称之为“死亡三部曲”。慢性肾炎，作为“死亡三部曲”中的第一曲，其来临常常悄无声息。

慢性肾炎的发生实际上就是肾脏发生纤维化的过程。肾脏组织发生纤维化是临床上常见的病理改变，是在创伤、感染、炎症、血液循环障碍、免疫反应以及遗传基因异常等多种机体内致病因素的作用下，以细胞外基质的异常沉积为特征的不同肾病发生的不良结局。换言之，肾脏纤维化使得肾脏组织结构发生改变，肾脏功能经历了由健康——损伤——损坏——丧失的恶化链过程。

并非独立的疾病

慢性肾炎是慢性肾小球肾炎的简称，典型的慢性肾炎诊断起来不难，一般为青中年男性多见，起病缓慢，病情迁延。有尿检查异常，常有蛋白尿，可伴有血尿、水肿和高血压。许多人都认为它是一个临床非常常见的疾病，其实慢性肾小球肾炎不是独立性疾病，只是任何原发或继发性肾小球肾炎在进入终末期肾衰前的进展阶段，所有终末期肾衰病例中，约60%是由慢性肾小球肾炎引起的。

肾病妊娠要高度重视

患有慢性肾炎者怀孕应十分慎重。在准备怀孕前一定要先做尿检，如出现异常，应及时治疗，必要时要终止妊娠。

妊娠期会加重肾脏负担，肾小球的滤过率增加50%，并且孕妇和胎儿代谢产物的排泄也会加重肾脏的负担。那么，随着妊娠的进展，原有慢性肾炎者的肾功能可能因负担过重而恶化，使肾功能衰竭的几率增加。

如果有下列情况时应中止妊娠，以保证孕妇命安全：尿蛋白呈强阳性，血压超过150／100毫米汞柱；肾功能明显受损，肌酐测定超过265.2umol/l或尿素氮(NPN)超过10.71mmol/l。

需注意的是，患有其他肾病时，妊娠也要十分注意。

慢性肾炎健身处方

慢性肾炎病人在缓解期应做适量的运动，项目选择以耐力运动和适量的肌力锻炼为主。

耐力运动

走路、健身慢跑、太极拳、气功、各种健身操以及中等强度的羽毛球或乒乓球活动等。

增强肌力的运动

持1～2.5千克的物体做健身操，每次做1～2套，每天做2～3次。也可做拉力器练习，根据自己的体力，由少到多，逐渐增加根数和次数。

运动量

慢性肾炎病人适合的运动强度应该是中等偏小，即运动时的心率达到每分钟110次为佳，运动时间应控制在20～30分钟。

Tips

1. 每天练习一次，每次运动包括准备运动、训练活动和整理活动。准备活动：约5～10分钟，可做广播体操或能活动开身体的几节健身操。

2. 持续训练法，如以健身慢跑为例，当活动后心率达到105～110次／分时，持续进行10～15分钟即可。

3. 可选2～3个项目组合，例如练慢跑的同时，可练拉力器或太极拳。每一项练习3～5分钟后，休息2～3分钟，然后进行第二项；或休息后再进行第三项，总计时间不宜超过20分钟。

健身问答录

1. 我有慢性肾炎，请问在饮食上有哪些注意事项?

（1）低优质动物蛋白、低磷饮食

低蛋白和低磷饮食可以降低肾小球内高压、高灌注和高滤过状态，延缓肾小球的硬化和肾功能的减退。

（2）充足的碳水化合物

适宜慢性肾炎病人的食物有粉皮、粉条、土豆、藕粉等。

（3）限制钠盐

对伴有明显水肿、高血压的慢性肾炎病人，一般要求钠盐的摄入量为每天1～4克。

（4）适当的饮水量

（5）补充维生素和铁、钙

慢性肾炎病人应注意进食富含维生素A、维生素C及B族维生素的食物。

2．我最近检查出有慢性肾小球肾炎，请问在性生活上要注意哪些方面?

（1）急性期病人宜绝对卧床休息，禁止性生活。

（2）慢性肾小球肾炎病人，病情处于稳定状态时，可以适度地进行性生活。

（3）出现性功能障碍时，应该积极治疗肾脏疾病，切勿自行服用各种增强性欲的药物。

（4）尿毒症病人严禁主动或被动的性生活。

（5）年轻女病人如果渴望生育，必须经医生同意。以肾功能基本正常、高血压获得有效控制为原则。

3．慢性肾炎是否会转为尿毒症?

所有肾病的末期都会发展为尿毒症，慢性肾炎也不例外。但是，只要在初期控制病情，就能使其稳定在那个阶段，不再往下发展，或者减速往下发展。从肾病的发病率来看，慢性肾炎占所有肾病的比率很高，所以得了慢性肾炎也不用担心，及时治疗控制即可。

85 提肛、揉腹治疗前列腺炎

喝酒伤到前列腺

已知天命的万先生，前不久与几个平时不太见面的朋友聚会，喝了个痛快。次日凌晨4点，被尿憋醒，而到卫生间后却怎么也解不出小便来。天亮后鼓胀、疼痛越来越厉害，他只好一早就到医院。经检查，结果是喝酒过量引起的急性前列腺炎。

嗜酒会诱发前列腺炎，但是人们很少重视。当酒精进入人体后，通过血液到达前列腺，使前列腺发生充血，前列腺液分泌增加，同时使膀胱收缩力减弱，尿道受压，导致排尿障碍。据临床统计，在慢性前列腺炎患者中，饮酒者占60%。

慢性前列腺炎治愈标准

慢性前列腺炎虽然比较难治，但采用有效的综合治疗措施，多数患者还是可以治愈的。

一般认为，慢性前列腺炎治愈的标准是：排尿异常、局部疼痛不适、性功能障碍、神经衰弱等自觉症状完全消失或基本消失，前列腺触诊正常或明显

改善，定位分段尿检查正常；前列腺常规检查恢复正常，定位细菌培养阴性，卵磷脂小体较治疗前明显增多。间隔一段时间后，上述各项指标连续2～3次检查均保持正常者，才能最终确定患者已彻底治愈。

前列腺炎健身处方

本病除用药治疗外，还可辅助进行一些有针对性的运动，达到康复的目的。具体方法如下。

甩手提肛

两脚分开与肩同宽．双目向前平视．挺胸、收腹，全身放松，双手五指并拢，手心向后。然后在吸气的同时提肛、两手向前伸直，随后呼气，这时随即松肛，两手向后甩去。两手前、后运动算一次。

Tips

每晚睡前进行亦可，体弱者暂时做100次（5分钟），逐步达到200次（10分钟），以200次为宜，呼吸要自然，以免产生头晕现象。

仰卧

1．膝弯曲，脚掌着地。两脚稍稍分开，缓慢呼吸，用手支撑使背、腰、臀部向上提起，同时会阴肌肉收缩，全力上提肛门。呼吸3～6次后，肌肉放松、姿势还原。

2．重复做5～8次。

揉腹

1．仰卧位，用手掌根吸定于中极穴（位于脐下4寸），使用手掌揉法。

2．按揉约5分钟，按揉时力量要深透。

推腹

1．仰卧位，先用单掌由脐向曲骨穴方向推10次，再用双掌由腹部两侧向曲骨穴以倒“八”字形直推10次。

2．按揉时力量要深透。

揉按丹田穴

仰卧，双手重叠按于下丹田（下丹田位于脐下3寸），左右旋转按揉各30次。用力不可过猛，速度不宜过快。

俯卧

1. 缓慢呼吸，额部枕于双臂上，下巴内收，左右腿伸直轮流抬高放下。

2. 重复做5～10次。

健身问答录

1．我最近半年多一直有尿频、尿急等情况，也没有去医院检查，怀疑自己得了前列腺，请问怎样可以判断是否患了慢性前列腺炎?

慢性前列腺炎的症状表现各异，可以参照以下常见的标准：

（1）排尿异常，尿频、尿急、尿余沥不尽、排尿困难、尿道滴白等；

（2）常出现下腹部、腰骶部、腹股沟、大腿、会阴部睾丸等处坠胀、疼痛；

（3）性欲低下、勃起障碍等，与心理因素无关；

（4）乏力、腰膝酸软、失眠多梦等。

2．请问在生活中如何护理前列腺?

（1）对于急性泌尿生殖系统感染，如急性前列腺炎、附睾炎、急性精囊炎等，应给予积极治疗，防止其转为慢性前列腺炎。

（2）对于已治愈的慢性前列腺炎患者，每晚可热水坐浴，以改善前列腺的血运，防止炎症复发。

（3）调节性生活，注意性生理卫生。

（4）注意生活起居，养成良好的生活习惯。

（5）忌烟酒，不吃辛辣刺激性食物。

（6）多饮水，不憋尿，保持尿路通畅。

3．我患有慢性前列腺炎已很长时间，但一直也没有治好，为什么?

（1）前列腺的组织结构改变。如前列腺体内血管闭塞、腺体实质的纤维化与疤痕形成、腺体萎缩变硬或水肿，甚至钙化及形成结石。

（2）不良生活习惯的持续存在。

（3）前列腺炎的病因复杂多样。除细菌感染外，自身免疫反应或免疫异常、盆底精神肌肉紧张、前列腺内的尿液返流、物理损伤等许多原因都会导致前列腺炎的病理改变。

（4）精神心理因素和消极的应对方式。失眠、健忘、焦虑、抑郁，甚至

胡思乱想乃至悲观失望等情绪，导致有的人四处乱投医，有的人则自暴自弃。

常缩肛除“肥大”（前列腺肥大）

“大约”在冬季的前列腺肥大

冬季，是疾病的高发季节，在预防其他疾病的时候，患有前列腺肥大的人也要十分注意。

因为冬季是前列腺肥大复发的高峰时节，尤其是60岁以上的老年人复发率很高。

一位62岁的老人，治疗感冒时，谈到自己最近夜尿次数很多，说曾患有前列腺肥大。我建议他检查一下前列腺，检查结果显示他的前列腺肥大已经复发。

冬季天气渐渐转冷，致使患者炎症发作，诱发夜尿次数增多，出现尿道梗阻的症状。很多患者认为年龄大了夜尿次数多是正常现象，而没有想到是前列腺肥大，懒于去医院及时治疗，结果病程发展导致并发症及慢性肾功能不全，严重的还会出现尿毒症。

普遍的男性疾病

前列腺肥大症也叫前列腺增生，是精阜以上前列腺部尿道周围腺体的增生。其增生的主要原因是内分泌紊乱，与性激素的代谢异常有关。多见于老年人。男性40岁后一般都有不同程度的前列腺肥大，而且随着年龄的增加，增生的比率越来越高，到80～90岁时前列腺增生的比率可高达85%～90%。

前列腺肥大健身处方

自我按摩,可以使得血液循环加快，起到消炎、止痛和消肿的作用。一些按摩可以预防和治疗前列腺肥大

按摩腹部

1. 仰卧，右手压在左手上面，从腹部左侧上下按顺时针，以手掌根部按摩100次，

2. 左手压在右手上面，逆时针转按摩100次，交替按摩5次，以感到腹部发热、麻胀为度。使阴茎以及睾丸、前列腺部位都有触电样刺激，又如同针灸样的酸、麻、胀感觉。

揉睾丸

双手擦揉腹股沟，围绕尿道周围及腹股沟上下进行擦揉，用手轻轻地揉睾丸。

按摩胸部及外阴

仰卧，双手相压，从前胸部位至外阴部位，反复按摩500次，要以双手相压用手掌根部按摩。

按摩阴囊与肛门凹陷

身体躺在床上侧卧，两腿弯曲，弯腰，双腿分开，以便用手按摩阴囊根部与肛门间的凹陷处，开始一只手上下左右转圈揉动按摩500次，然后换手，再按摩500次。

以上方法可在每日早晨醒来，午睡、晚间睡前，各按摩多次。

缩肛法

每天临睡前以及早晨起床的时候、躺在床上各缩肛50次。有规律的收缩肛门，可以促进会阴部的静脉血液回流，使前列腺充血现象减轻，炎症消退。

Tips

缩肛必须要用力，过后最好马上排尿。

推拿按摩法

1. 用一手的手掌置于腰骶部，以全掌进行揉动；

2. 反复20～30次，力度稍重。

深压按摩

1. 前列腺的体表部位约在肛门与尿道根部之间，可间歇用力深压，以局部出现酸麻感为宜。

2. 每日按摩1～2次，可在午间或晚睡前进行。如家中有条件做直肠内按摩，效果将更好。

健身问答录

1. 我近来排尿有些困难，诊断为前列腺肥大，有人说前列腺肥大需要手术，请问患前列腺肥大应该在什么情况下才需要做手术?

做系统的前列腺检查，如果符合手术指征，最好进行手术。另外可以参考下面的指标来判断是否需要手术：

（1）出现完全不能排尿而需要导尿治疗，而且在拔掉导尿管之后仍不能排尿。

（2）经常出现尿血。

（3）B超报告双肾积水，抽血化验肾功能出现异常。

（4）出现膀胱结石。

（5）反复出现尿路感染。

（6）出现比较大的膀胱憩室（由于压力高导致膀胱壁上又鼓出小的膀胱）。

如果需要手术治疗，则一定不能延误时机，否则会导致膀胱极度扩张，出现肾积水、肾功能不全等并发症。

2．请问前列腺肥大应如何预防?

预防前列腺肥大还需要从青壮年时期开始注意，关键是性生活要适度，避免前列腺反复充血，给予前列腺充分恢复和修整的时间。另外，以下几点要尤为注意：

（1）保持清洁。

（2）防止受寒。

（3）保持小便通畅。

（4）常吃蔬菜水果，少吃辣椒等刺激性食物，少饮酒。

（5）减少便秘的发生。

3．请问在判断前列腺肥大时，需要做哪些检查?

前列腺肥大的诊断检查主要包括以下几个方面：

（1）体格检查：检查患者反应是否迟钝、有无贫血、有无浮肿、高血压（认定或排除早期尿毒症的线索）；腹部有无包块及包块位置（判定尿路梗阻的代偿期还是失代偿期）；尿道有无分泌物，附睾是否肿大（判断有无合并感染）。

（2）肛门指检：检查肛门括约肌张力（区别神经原性膀胱）和前列腺情况，注意前列腺大小，中央沟是否消失，有无结节，前列腺的硬度，有无压痛等。

（3）实验室检查：尿常规注意发现有无合并尿路感染；血液常规及生化检查：若血红蛋白降低，尿素氮升高提示尿毒症。

运动治疗遗精

正常成年男性约有九成发生过遗精

古时候中国人认为梦遗是“狐狸精缠身”，西方人也曾认为梦遗是“夜天使”造访的结果。虽然现在人们已经不再把梦遗看做是鬼怪作祟，但仍有人对此充满疑虑。

其实，遗精基本上可以说是一种生理现象。因为正常成年男性约有90%，发生过遗精。遗精又分梦遗和滑精。青春期发育后至老年，都可能出现此症状。夜间梦中遗精，又称梦遗或梦失精，有人称之为“跑马”。

什么是正常遗精

遗精是指不因性交而精液自行泄出的病症，有生理性与病理性的不同。一般说来，每月遗精两三次或短至三五天遗精一次都是正常的。甚至在短期内，一两天遗精一次也不应认为是异常的。当然，如果长期频繁遗精，天天发生，甚至一夜发生几次，则有可能是病理性的。包皮过长、尿道炎、前列腺炎，就是最常见的引起频繁遗精的原因。

遗精健身处方

在中医看来大多遗精因肾虚失摄、精关不固所致。而医学体操，简单易练，若能在常规治疗同时积极习练，则可以起到很好的效果。

准备姿势

坐在床上，两腿伸直，脚尖朝上。自腰以上身体挺直，双手掌覆在两膝盖上。

运动姿势

1. 双手轻轻握拳，两臂缓缓缩回，两肘尽量伸向背后，两前臂紧贴在左右胁下；

2. 双拳松开，掌心朝天，由头部两侧向上直托，似举重物一般。两臂尽量伸直，两手背朝下，双眼仰视两手背；

3. 头渐渐低下，同时弯腰，两臂向前向下伸，用手指尖触碰脚趾尖。

Tips

1. 最好使用硬床板，床应一头高、一头低，高低相差约20～23公分。运动时面向低处。

2. 以上3个动作连贯起来，算1遍。开始每次锻炼时做10遍，每日做2次，最好选在起床时和睡觉前各做1次。

3. 次日开始每次增加1遍，到2个月时，可增加到每次做60～70遍。

4. 体质较差的人，可酌情少做几遍，以不感到劳累为宜，但要逐步达到每次做30遍。动作宜缓慢，要轻柔自然、准确，不应用力太猛。

健身问答录

1. 请问有哪些原因会造成遗精?

（1）生活因素

如：睡前看色情电视或书报，睡前有剧烈的运动等。

（2）体质因素

当男性身体虚弱，管辖射精的神经系统也会出现力不从心的现象，容易造成频繁出现遗精。

（3）神经系统因素

紧张、焦虑、恐惧、兴奋、激动等情绪，会造成控制射精活动的神经系统发生紊乱，导致遗精出现。

（4）泌尿生殖系统疾病

如精囊炎、前列腺炎等疾病。

2. 请问生理性遗精与病理性遗精有哪些不同?

（1）年龄不同：

生理性遗精多见于青壮年，未婚或婚后分居者；病理性遗精多见于中老年或身体先天不足者。

（2）身体状况：

生理性遗精者，大多为身体健康、精力充沛、或遇事易激动、或劳累紧张的健康人；病理性遗精者，多见于身体疲倦、饮酒无度、常有手淫、房事过度等人；

（3）遗精时的状态：

生理性遗精，一般二周一次或更长时间，遗精量多而精液黏稠，遗精时阴茎勃起功能正常；病理性遗精多频频发作，遗精量少而清稀，遗精时阴茎勃起不坚，或根本不能勃起。

3．请问遗精的人性功能一定很强吗？

这种认识是错误的，组成精液的精子与维持性欲和性交能力的雄性激素，虽然都产生于睾丸，但却是由两种不同的细胞分泌的，精子的多少与雄激素水平的高低，不存在比例关系。

遗精主要还是一个生理现象，如果用这种生理现象来衡量判断与心理因素等密切相关的性功能，显然是错误的。

按压治早泄

精神不调，早泄横生

一位四十多岁的中年男士，神情落寞的向医生陈述自己结婚二十多年了，婚后就开始早泄，后来就越来越差，妻子也很少达到性高潮。他恨自己没有用，愧为一个男子汉。

其实，“早泄”在中青年男性中是很常见的一种性功能障碍，80%以上患者是由精神因素引起的。如，久别重逢、新婚蜜月、过度兴奋或紧张等。另外，过分疲劳、心情郁闷、饮酒之后、房事不节、夫妻关系不融洽也会诱发早泄。

早泄的判断

早泄是男子性功能障碍中仅次于阳痿的最常见的症状。根据国际诊断标准判定，早泄指性交时间短于5分钟或在性生活中未能使女方达到高潮和满意。早泄问题不但会影响性生活质量，还会引起阳痿等其他性功能障碍,后果严重。

早泄健身处方

一些按摩方法可以有效地治疗早泄。

摩压手指

用右手大拇指、食指和中指抓住左手中指，由指根部往指尖部抻拉，直

到皮肤红赤为止；或用右手的三个手指按压左手无名指和小指之间的骨头处，使皮肤呈红赤即可。

按压法

1. 经常按压第4腰椎。

2. 揉按脚踝后内外凹陷窝偏下处。

兜肾功

1. 两手搓热，一手兜睾丸，另一手小指侧放在小腹毛际处，然后双手齐用力向上擦兜睾丸、阴茎等l00次左右。然后换手，同样再擦兜100次左右；

2. 两手搓热，然后来回适当用力搓揉睾丸、阴茎100余次；

3. 两手掌挟持睾丸和阴茎用力向上、下各拉3～5次；

4. 用手指揉搓睾丸，两手交替进行，然后揉小腹几十下。

Tips

1. 兜肾功又名“铁裆功”，是古养生家的健身功。

2. 此法用力的强度和次数要循序渐进。初练时，用力要轻，次数可酌减，练后以不感疼痛和不适为度。但练到一定程度后，用力要尽可能大，次数也可增到几百次。

3. 要保持阴部清洁，防止感染，阴部有湿疹或炎症者不宜操练此功。

健身问答录

1．请问除情绪因素外还有哪些因素会导致早泄?

（1）环境、性爱技巧；

（2）长期频繁手淫，产生惯性快速射精；

（3）患有慢性泌尿生殖系统感染（前列腺炎、精囊炎、附睾炎等）炎性刺激神经中枢，引起早泄；

（4）内分泌失调、紊乱会引起早泄；

（5）包皮过长导致龟头敏感度高、易过早射精；

（6）大脑中枢性神经阈值低，神经兴奋性过高，所以大脑控制不住要射精的冲动，引起早泄；

2．请问如何预防和护理早泄?

（1）禁止手淫，节制房事，避免剧烈的性欲冲动，避免用重复性交的方式来延长第二次的性交时间，这样有损于健康，并不可取。

（2）应该避免忧虑、激动和紧张的情绪，要树立信心，配合治疗。

（3）女方要体贴、安慰，不能责难、威胁。

（4）不宜轻率地滥服“壮阳药”。

（5）戒烟酒。

（6）积极治疗可能引起早泄的各种器质性疾病，从根本上避免早泄的发生。

3．请问出现早泄症状后，如何进行饮食调养?

出现早泄症状后，饮食调养一般有以下要求：

（1）多吃壮阳食物：主要有狗肉、羊肉、麻雀、核桃、牛鞭、羊肾等；

（2）多吃含锌食物：如牡蛎、牛肉、鸡肝、蛋、花生米、猪肉、鸡肉等，

（3）多吃含精氨酸的食物：如山药、银杏、冻豆腐、鳝鱼、海参、墨鱼、章鱼等，都有助于提高性功能。

第二困扰：工作劳累，透支身体

中年男性承受的巨大压力和身体透支使他们成为“过劳”的主要人群。在我国，男性知识分子英年早逝现象早已经屡见不鲜。过度劳累导致的脱发、落齿、背痛、中风等疾病的发病率一年比一年上升的幅度大。试试开始健身吧，或许你能找回曾经拥有的神采和风范。

按摩命门远阳痿

长期慢性疲劳，阳痿随之而来

工作压力大，生活太累，长期疲劳让人腰酸背痛、记忆力下降，连原本美满的性生活也随之远去。也许，你不以为然，认为休息一下就没事了。

疲劳引起的阳痿，是因为肌肉过度疲劳，或因忧郁、不安、紧张等所致的心因性疲劳，从而干扰性欲的唤起，降低性兴奋程度。另外，疲劳产生大量有“疲劳物质”之称的过氧化脂质，可直接引起生物膜的损伤，久之，对生殖系统可造成不可逆的病理损害，引起器质性改变。

衰老的疾病

阳痿又称“阳事不举”等,是最常见的男子性功能障碍性疾病，是指男性在性生活时,阴茎不能勃起或勃起不坚或坚而不久,不能完成正常性生活,或阴茎根本无法插入阴道进行性交。阳痿的发生率随年龄的增长而上升。男性到50岁以后,不少人会阳痿，到65～70岁时，阳痿的发生进入高峰。

另外，阳痿也可能是心脏病或其他疾病的前兆，因此男性应该极早就医。然而调查却显示，10个阳痿的男性中，只有一个肯就医。在阳痿群体中吸烟、肥胖者十分普遍，与此有关的患者要更加注意了。

阳痿健身运动处方

健身、按摩可治疗阳痿，能够畅达气血，疏通经络，调整脏腑，从而促进衰退的性功能及早恢复。

阳痿体操

1. 端身正坐，叩齿36次，搅舌后鼓漱口腔，吞咽津液，轻搓涌泉穴左右各99次，继而松宽衣带，放松形体；

2. 取卧位，面向右侧，枕头高低适中，口唇轻闭，舌抵上腭，闭目养神，右上肢外展，曲肘仰掌于枕上，手指微屈。左上肢曲肘，左掌心劳宫穴正对脐心。右下肢放松，保持自然弯曲，左下肢曲膝为45度，双足趾内收(无须特别用力，仅用意念调整)；

3. 自然呼吸，调匀为宜，以后调神时，呼吸任其自然。即要求心静神宁，排除杂念，注意力集中于阴部。

Tips

此法对精神性阳痿患者表现出的注意力不集中、焦虑有改善作用。

按摩命门

1. 命门穴在第二腰椎棘突下，以一中指指端腹面置于命门，按压时吸气，呼气时还原，重复5～7次；

2. 两足分开，比肩稍宽，自然放松而立。双手握拳置于两侧，咬紧齿，闭紧嘴，用鼻呼气；左转腰，带动右拳，轻叩神阙，左拳背转叩命门，还原时吸气。再呼气时，右转腰，两拳互换，同时相对轻叩命门和神阙。左右转为一次，重复16次。练熟后，可渐加重双拳的叩击力量，以能耐受为度；

3. 两手掌互擦至热，来回横擦命门16次。

Tips

此法用于肾阳亏虚所致的阳痿。

摩擦腰骶

1. 将双手对搓，感觉温热后，取俯卧位或坐位，把两手中指放在食指背上，两食指并拢紧贴腰骶正中；

2. 从尾骨附近长强穴至命门穴处，反复上下摩擦80～100次，以腰骶部有发热感为度。每日1次。

健身问答录

1．请问哪些原因会导致阳痿?

生殖系统受损，肾精肾阳亏虚，肾气不顾，性神经衰弱，阴茎不起就会形成阳痿，生活中引起阳痿的原因主要有以下几个方面：

（1）长期饮酒，身体肥胖；

（2）家庭不和，工作压力大；

（3）手淫，房事过早、过频，引起阴茎神经紊乱，肾精肾阳亏损而阳痿；

（4）久病常服药，脾胃虚弱，饮食无规，形成肾精不足而导致阳痿；

（5）长期抽烟使肝功能受损，导致排毒减弱，肝气郁结，肝肾不调，严重影响勃起；

（6）内分泌紊乱，雄性激素减少性欲减退，导致阴茎勃起障碍；

（7）高血压、心脏病、糖尿病、前列腺炎等各种病症及药物副作用均会引发阳痿。

2．请问阳痿是阳虚吗?

许多阳痿患者有是认为阳痿是由阳虚引起的，这是错误认识，所以在治疗中一味补肾、壮阳，反而使阳痿症状加重，还会引发早泄、固精功能失控的症状。

其实，阳痿与阳虚不能画等号。从中医角度上看，肾阳不足、肾精不足、湿热下注等均可引起阳痿。在治疗肾阳不足引起的阳痿时，服补肾壮阳药对阳痿症状会有一定的疗效；然而在治疗因其他原因引起的阳痿时，服用补肾壮阳药不仅对病情无效，而且还会引发早泄、固精功能失控等病证。

3．请问阳痿与心理有关吗?

据临床粗略调查发现，有近50%左右的阳痿患者是由心理因素造成的，其他50%也大部分与心理因素有关，可以说心理因素还是引起阳痿的主因。所以，对于心理原因造成的阳痿，当然应该从“心”治疗，恢复对性能力的自信。

简单梳头防脱发

电脑下引起的头发“衰老”

如果你正值青春年少，上网无休无止，每天遨游在网上十几个小时，这时你就要关心一下自己的头发了，因为它正在加速地“衰老”。

现今，上网和打游戏已经成为部分男性脱发的主要因素。每天平均使用电脑时间越长的男性越容易脱发。这是因为长期上网和打游戏，很容易导致疲劳，使皮肤血管收缩功能失调。头皮局部血管收缩使血供减少，造成毛囊营养不良。

“绝顶”未必聪明

18岁以上的男性，当每天掉的头发超过100根时，就是开始脱发的信号了。如果这种现象持续2～3个月以上，就应该尽快就医。否则脱发导致的后果不只是“绝顶聪明”。

在外观上，脱发者看上去显老，使他们缺乏自信心。而在人们的固有印象中，经常将“绝顶者”与“狡猾”、“吝啬”等负面评价联系在一起。对年轻的男性脱发者而言，脱发使他们承受着巨大的心理压力；而对稍微年长的男性来说，脱发则从某种意义上意味着衰老的开始。

普遍的男性型脱发

脱发的原因很多，病理性脱发常与急性传染病、全身疾病、皮肤病有关；生理性脱发可因营养不良、神经功能障碍，内分泌失调引起。在各种类型的脱发中，男性型脱发可占到80%左右。它也叫溢脂性脱发，是一种很常见的脱发病，常在青春期后发病,多见于青壮年，呈进行性的头发稀疏、变细软，一般发展比较缓慢，可有活动期（此时脱发严重）。

脱发健身处方

一些按摩可以有效地预防和治疗脱发：

梳头法

用双手十指自前发际向后发际，做梳理头发的动作20次。

拿搓头皮

将五指张开，在头皮上做拿搓法，由前向后，使头皮部有温热感觉，可

反复操作2分钟。

自我按摩

1. 端坐，调整呼吸，平心静气。沿膝下肾经，由下而上做局部轻柔按摩5次。以拇指交替按压两侧三阴交穴5次，在膝下膀胱经由上而下做螺旋式按揉5次。

2. 将手搓热，贴熨眼球1分钟。再以手搓热摩腹1分钟，以兴奋迷走神经。

3. 中指按揉头顶中央的百会穴20次，再用双拇指按揉耳后高骨下方的风池穴20次，最后一手拇指按揉对侧的合谷穴20次，再用同法按揉对侧。

健身问答录

1．请问如何预防脱发?

（1）讲究洗发的方法：洗发的间隔时间最好是2～5天，洗发时要注意按摩头发。

（2）不要用脱脂性强的洗发剂：脱脂性强的洗发剂，其脱水性也很强，易使头发脱水变枯，并损坏头皮。

（3）不要用尼龙梳子和头刷。

（4）合理使用吹风机：吹风机应至少距头发20厘米，吹风停顿时间不能超过3秒钟。

（5）保持乐观心态，消除压抑感。

（6）防止便秘：经常便秘的人，会影响头发的质量，加剧头顶部的脱发。

（7）不吸烟、不熬夜、节制饮酒

2．请问洗头时有哪些方面需要注意，以防止脱发产生?

头发的清洁是发质健康的基础，而正确的洗涤方法是养护头发的重要因素。

（1）干性发皮脂分泌量少，选择温和营养性的洗发护发用品，洗发周期可略长，一般7～10天洗一次。

（2）油性发皮脂分泌多，可选择去污力略强的洗发用品。洗发周期略短，一般3～5天洗一次。

（3）中性发皮脂分泌量适中，一般5～7天洗一次。

正确的洗涤方法对头发的养护同样起着重要的作用，主要包括以下几个步骤：刷头发、用清水洗头发、用洗发液洗头发、使用护发素、用干毛巾吸干头发上的水分。

3．我最近有脱发现象，正在治疗，请问一般治疗脱发需要多长时间？

治疗脱发至少要半年以上才出现效果，而看到最佳效果的时间则需要坚持治疗1～2年，这导致有些患者很难坚持下来。国内外的研究表明，患者每天服用二型5a还原酶抑制剂，坚持半年以上，便可显著抑制脱发，并可使头发的密度加大，达到很理想的美容效果。但是应当注意的是要在早期用药，并坚持用药。

9 擦颈、耸肩防中风

年轻人成为中风“后备军”

2005年9月，38岁的网易代理首席执行官孙德棣病逝，医生诊治为“过劳死”。回顾事件后，我们发现早在1995年，日本著名的川崎制铁公司和全日本航空公司等12家大公司的总经理相继突然去世，年龄大多在40岁左右。医学专家调查的结果都是“积劳成疾，过劳猝死”。

过度疲劳是比较容易被中年人忽略的中风诱因。工作节奏加快、应酬频繁以及不合理的饮食结构等因素的影响，40岁左右的中年人发生中风等脑血管疾病的比例正在逐年增多。

急骤死亡，积极防治

中风因发病急骤，症见多端，病情变化迅速，与风之善行数变特点相似，故名中风、卒中。病发时以突然晕倒、不省人事，伴口角歪斜、语言不利、半身不遂，或不经昏仆仅以口歪、半身不遂为主要症状。中风的发病率和死亡率较高，并常留有后遗症。

由于中风的这些特点，所以日常预测就显得尤为重要。中风常规检测项目主要为测血压、心电图、眼底检查、测血脂、血糖、血常规、尿常规、血液流变检测；特殊检测项目包括脑血流图、超声多普勒、甲皱微循环等。

中风健身处方

一些看来不起眼的小动作，常有很好的预防中风的作用。现介绍如下：

擦颈发热

双手磨擦发热后，迅速按摩颈部左右两侧，要用力中等，速度可稍快，以皮肤发热、发红为度，每天早晚各做4～8分钟。

耸耸肩膀

每天早晚做双肩上提、放下的反复运动，每次做4～8分钟。

步行：开始在他人协助下走几步，坚持一段时间后，就可以自己走路了。从一次只走200多米，渐渐增加到2000米。

Tips

1. 注意坚持。
2. 适用于中风留下后遗症的患者。
3. 步行锻炼等于不断刺激脚底穴位，能起到按摩人体脏腑的作用，可舒筋通络，使身体强健。

摇头晃脑

平坐，放松颈部肌肉，然后前后左右摇头晃脑各做30～50次，幅度适中，速度宜慢，每天早晚各做3次。低血压患者平卧做。

空抓左手防脑溢血

空抓左手，每天早、中、晚做3次，每次各做400～800次。

健身问答录

1．请问如何积极预防中风?

（1）有效地控制血压，并长期观察血压情况，以便及时处理。高血压是发生中风最为明显的因素，也是预防中风的一个中心环节。

（2）控制并减少短暂性脑缺血发作，是预防中风最关键的一个环节。

（3）重视中风的先兆征象。

（4）消除中风的诱发因素，如情绪波动、过度疲劳、用力过猛等，应自我控制和避免。

（5）及时治疗可能引起中风的疾病，如动脉硬化、糖尿病、冠心病、高

脂血症、肥胖病等。

（6）调整饮食，进行合理体育锻炼。

2．许多患有高血压的老人发生中风的时间一般都在中午，为什么?

一般情况下，按照人体的生理规律，中午11点半左右，体内激素分泌或者旺盛或者不足，血压、血糖的波动幅度也非常大，人的情绪也可能在此时发生较大波动。所以，这就给突发中风造就了多重诱因。

60岁以上的老年人，如患有高血压、动脉粥样硬化、糖尿病等慢性基础性疾病，在中午时，若觉得浑身不得劲，必须马上喊家人，防止发生中风。

3．请问中风都有哪些先兆?

（1）单眼视物不清或眼前发黑，眼眶及眼球痛，流泪；

（2）半身麻木、力弱、流口水、舌头发硬发麻、口齿不清；

（3）眩晕、恶心、呕吐和走路不稳等；

（4）一过性的意识不清或嗜睡；

（5）原有头痛的性质发生改变，由阵发性发作变为特续性不缓解，头痛剧烈，伴有恶心、呕吐症状，止痛药效果不明显。

4．请问出现中风后应如何紧急处理?

（1）出现中风先兆，不能手忙脚乱，应该尽量保持情绪稳定，避免过度紧张。

（2）有条件的可在送至医院前先在家中测量血压，如果血压升高，收缩压超过24千帕(180毫米汞柱)，舒张压超过13.3千帕(100毫米汞柱)，可先口服降压药，让病人平稳地躺下，不能自己活动，然后及早送至医院。

（3）动作必须轻柔、避免震动；

（4）病人如处于昏迷状态，应将头转向一侧，以免呕吐物呛入气管而导致窒息。

放松背部，远离背痛

背痛中的心理问题

工作、买房、子女、股票……快节奏的生活使得男人们通宵达旦地忙碌，由此而来的焦虑背痛也就潜入身体。头痛、脑涨、失眠、多汗、厌食、便秘、胸闷、气短等症状，都伴随背痛而来。虽然你焦虑的问题已经过去，其他

病症已经消失，但腰背痛却仍然存在，而当再次精神紧张和焦虑时，会使背痛进一步加重。这时，你在很大程度上已经患有焦虑性背痛了。此时最好的办法是缓解自己的压力，否则形成恶性循环，身心必将受到严重的伤害。

当然，背痛不只是心理问题引起的，许多背痛和腰痛会连在一起。一般的腰部问题如急性腰扭伤、腰肌劳损、腰背筋膜炎、腰椎间盘突出症都会引起背痛；还有一些其他疾病也会引起背痛，所以患者不要不以为意。

男人要“水”不要“火”

上班族男人，如果经常伏案工作或者长时间使用电脑，必须补充水分，否则因身体缺水会引发背痛。适时的补水措施，还可以减轻和防止慢性疲劳综合征、头痛、偏头痛、类风湿性关节炎疼痛、颈痛、肌肉痛、关节痛。

而经常吸烟的男性如果有背痛症状，最好立即戒烟，因为吸烟会影响椎间盘外的血液循环。久而久之，椎间盘过早退化，就会引发椎间盘突出症。

背痛健身处方

增强背部、腰部、腿部肌肉的力量训练，可以很好地减少背痛。

背部放松操

1. 身体挺直站立，双手扶住椅子背，将头后仰，下颌朝天。挺胸收腹，两腿直立，两脚尖朝前，脚跟微微提起；
2. 将头后仰看天，使后背反弓弯曲；
3. 全身挺拔用力，保持一定的时间，大约2～3分钟；
4. 早、中、晚各一次。

Tips

本操对背部纵向伸肌群是一种放松式锻炼，可缓解中年人颈椎、脊柱、肩部的不适症。

侧向弯曲操

1. 身体先挺直，双脚开立，双手置于头后；
2. 身体从前正位向侧位倒(左右两方向)；
3. 上身侧倾，下肢尽可能保持不动，每个练习要保持静止20秒左右。练习时间：每天白天或晚上做一次。

Tips

对腰椎、胸椎、腰背部肌肉是一种综合锻炼。可缓解腰、背部的许多问题，可提高中老年人的腰部力量和活动能力。

墙壁滑动运动

1. 首先背部靠墙，双脚张开与肩同宽；
2. 身体向下滑动到半蹲姿势，使膝盖弯曲约90度；
3. 坚持5秒，再缓慢沿着墙壁向上滑动；重复做5次。

Tips

此法可强化背部、髋部和大腿肌肉。

侧卧撑

1. 面向左侧卧，右手支地，左手弯曲搭在胯上，双腿交叠；
2. 抬起右腿高过臀部，依靠左腿与左臂保持平衡。缓慢地放下臀部，再抬高；
3. 每侧做一组，换另一侧重复。每次做8～12下，每周可做2～3次。

单侧踢腿

1. 双脚并拢，双手放在胸前；
2. 将重心移至左脚，右腿弯曲，右脚置于身体后侧，缓慢抬起右腿，直到与地面平行（如果感觉有难度可以适当放低）。你可以将目光集中在身体前方8～10步远的地方，以保持平衡；
3. 缓慢伸直右腿，脚尖绷向身体，这样的姿势保持1秒钟，然后将右腿收回，再伸直；
4. 每侧做一组，换另一侧重复。每次做8～12下，每周可做2～3次。

Tips

以上三个动作，一起做效果最佳。

健身问答录

1. 我在长途旅行后总会出现背痛，请问有没有什么好的方法来缓解？

（1）休息和锻炼

建议适当做些诸如散步、游泳、骑车等低强度运动，平时注意通过锻炼

来强健和伸展支撑脊椎的肌肉。

（2）热浴或冰敷

进行热水淋浴会令你放松全身肌肉，减轻背痛；而局部热敷会则引起肌肉肿胀、加重疼痛。冰敷可减轻疼痛，但不要让冰直接接触皮肤。

（3）用药

服用消炎止痛药如阿司匹林或布洛芬等。

2．听说背部疼痛比较复杂，请问在什么情况下需要去看医生?

背痛有时不只是背部问题，它可能是其他疾病的征兆。当你出现下列状况时，要及时去就医。

（1）初次发生腰背痛的发病年龄小于25岁或大于55岁；

（2）有明显的创伤史，骨质疏松患者有轻微的创伤史；

（3）疼痛夜重日轻，或伴有消瘦及体重减轻；

（4）伴有鞍区(骶尾部)麻木或二便异常；

（5）伴有进行性肌无力；

（6）查体发现多项神经学阳性体征；

（7）疼痛进行性发展或持续4～6周以上。

3．我今年70岁了，有时会腰背痛，但医生认为我需要检查肾脏，请问为什么?

老年人腰背痛的原因很复杂，因内脏疾患引起的腰背痛并不少见。

许多肾脏疾病都可引起腰痛，常见的有肾盂肾炎、肾结石、肾脏结核、肾下垂和肾盂积水等。肾脏和输尿管的感觉神经纤维，经内脏神经传至第11～12胸神经和第1腰神经后根，故肾和输尿管疾病引起的疼痛，可由肋脊角扩展到下背部及大腿根部的内侧面。

另外，胰腺疾病、盆腔疾病和消化系统疾病疾病引起的背痛也不少见。

运动让你不疲劳（慢性疲劳综合征）

疲劳也是病

如果你总是感到疲劳，浑身无力、吃不香睡不着，你怀疑自已得了慢性病，可又找不到明显症状，此时你该去检查一下是否出现了慢性疲劳综合征。流行病学调查提示：人群中慢性疲劳综合征的发病率约为0.2%～0.7%，多见

于20～50岁的人。慢性疲劳综合征是亚健康状态中的一种，又称第三状态，是现代社会普遍存在的健康问题。

原因不明的疾病

慢性疲劳综合征的成因现在还不是十分明确，可能与病毒感染、免疫系统失调、内分泌紊乱等有关。诊断标准目前并不一致，美国认为慢性疲劳综合征有以下十大表现：1. 低热；2. 咽喉痛；3. 颈部或腋下淋巴结肿胀疼痛；4. 不能解释的无力（广泛性肌肉减弱）；5. 肌痛或肌肉酸困不适；6. 体力活动后24小时疲劳仍不消失；7. 头痛；8. 无红肿的游走性关节痛；9. 神经精神症状；10. 睡眠紊乱（失眠或嗜睡）。

慢性疲劳综合征健身处方

运动可有效地解除躯体（身）和精神的（心）两方面疲劳，因此，健身可治疗慢性疲劳综合征、更年期综合征等身心疾病。

手臂运动

1. 两脚分开，与肩同宽，双手自然下垂；
2. 然后向前伸，与肩同高，再用力向后甩去。

Tips

开始时每次做30～50次即可，以后逐渐增加次数，直至150～200次。

头部运动

1. 双手捧住脸的两边，轻轻挤压下颌，再放开，反复做3～5次。下颌向下伸，嘴张开，再合上。上颌尽量不动，做3～5次；

2. 对着镜子，提起一侧眉毛，保持几秒钟后放下，换另一侧再做；

3. 对着镜子，挤眉、弄眼、皱鼻、鼓腮、吐舌、呲牙，以及装苦笑、发怒等各种表情，共2分钟；

4. 嘴唇向外撅起做鸭嘴状，口张成“O”形，再做吹口哨状，维持几秒钟后还原。嘴尽量张开，如大笑状。

上身运动

1. 双手抱头，两肘稍用力向下压，内夹，颈部前屈，然后颈部用力尽量

后仰。每次保持1～2秒钟，共做8次；

2. 十指交叉上举，掌心朝上，然后由慢到快用力后振10次；

3. 两臂曲肘，前平举，含胸低头；然后两臂向侧后平行伸直、抬头，挺胸，做10次；

4. 一手叉腰，另一手臂伸直，上举，上身稍侧屈，手臂用力向侧上方伸展5次，然后换另一侧做。每次静止1～2秒钟；

5. 两手抱头，体前屈，然后上体后仰，肘关节外展，尽量把身体伸直，保持3～4秒钟，速度缓慢地做5次。

健身问答录

1. 我最近检查得知患有慢性疲劳综合征，请问如何处理?

（1）保障睡眠；

（2）均衡营养，不吸烟，不饮酒；

（3）动养兼顾；

（4）培养兴趣，陶冶情操；

（5）善待压力，学会适度卸减压力；

（5）树立正确的处世观。

2. 请问患有慢性疲劳综合征要注意补充哪些营养?

研究表明，慢性疲劳综合征与必需脂肪酸、B族维生素、肉碱缺乏等有关。必需脂肪酸主要存在于玉米油、亚麻油、棉子油、芥子油中；含B族维生素的食物，主要有玉米、糙大米、全小麦、黄豆、绿豆等。肉碱广泛地存在于酵母、奶、肝和蛋清中，尤其大量存在于肉中。

3. 请问哪些人易患慢性疲劳综合征?

中等以上收入人群及低收入者为易发人群，某些特殊群体如电脑软件设计人员、医务工作者、媒体从业者和市场销售人员是最容易患上慢性疲劳综合征的人群。另外，长期生活不规律的人易患慢性疲劳综合征。

第6章

健身处方

——解决老年人健康“两细节”

据科学研究证明，人的自然寿命至少为120岁，可是很少有人能够达到。在衰老的过程中，每个人都会受到身心双方面的考验。随着身体各系统器官功能的降低，导致身体素质全面下降。在抵抗力和适应能力低下的同时，疾病也就随之前来。因而，运动健身对于步入老年的群体来说也就尤为关键，从某种程度上说，它是遏制死亡最有力的武器。

体质细节：时间中的衰退运动

衰老常常与疾病有关，也有人认为“衰老本身就是一种疾病”。疾病加速了衰老，促进了死亡，而“无疾而终”鲜有人在。对于老年人来说延缓衰老、预防老年疾病就意味着长寿。想成为健康的老年人，那就以乐观的心态健身吧。

扭着走，去便秘

老年人便秘很危险

往往人到老年，许多疾病就找上身来，便秘便是其中之一。有1/4～1/3的老年人常年便秘，单纯的便秘极少发生生命危险，但是，患者同时患有其他疾病就要注意了，因为便秘往往成为老年人的死亡契机。

类似于这样的医案屡见不鲜：患有高血压病的老人，因便秘在排便时，突发脑溢血，待到家人发现时，已经不治身亡。所以如果你年龄较大，又患有心脑血管疾病，那便秘对于你可能就是一个致命的危险因素。因为便秘时排便用力，造成迷走神经对心脏的抑制反射，导致急性心肌梗塞、急性心脏停搏、心脏综合征的突然发生。

找上职业女性的疾病

当然，如果你是三四十岁的职业女性，也不能掉以轻心。最近发现，此类群体经常受便秘困扰。由于此类人大多精神紧张，工作压力大，同时缺少运动。同时有些女性因为不愿在家以外的地方上厕所，时间长了，就会发生便秘。

排便的时间和次数

多数情况下便秘是由肠道蠕动异常引起的，肠道本身并没有器质性疾患。当你间隔2～3天排便一次时，便可以确定自己为便秘了，同时也要与个人平时习惯相比较来确定。

一般情况下，便秘者大便干结，排便十分费力。有时可有腹胀、恶心、

食欲减退、头昏、乏力、左下腹摸到粪块的表现。短暂的便秘并不代表肠胃异常，但是，若是便秘现象持续超过3周以上，则应该及早就医。

便秘健身处方

可以采用健身运动的方法，通过腹部、腿部的运动，来促进肠蠕动增强，达到防治便秘的目的。

散步行走

对于胃肠病患者来说，散步行走可以促进消化腺的分泌，加强胃肠蠕动，提高消化吸收功能，防止慢性腹泻、便秘等的发生。

扭着走

1. 充分活动腰部。

2. 摆动胯部，使腹部随着摆动颠起来；

3. 每一步都要求胯与腹左右转动。胯部运动类似于模特的走猫步，或是田径中的竞走。

4. 一般每天500米。

Tips

1. 老年人进行扭着走时，速度节奏应放缓，防止因用力过猛导致的扭伤和平衡改变后的摔伤。

2. 动作不宜太大，可以逐步加大扭动的动作。

3. 行走前做好热身运动。

腹式呼吸

法一：仰卧床上，全身放松，平静呼吸。呼气时两腿缓缓屈膝提起，向内收缩，使紧贴腹部，持续1分钟；然后吸气，随着吸气两腿慢慢放下，还原到平伸位置。按此法重复做10次。

法二：上身不动，呼气时两腿保持膝关节伸直状态缓缓向上抬起，至极限后持续1分钟；然后和缓吸气，随着吸气两腿慢慢放下，还原到平伸位置。按此法重复做10次。

法三：上身不动，呼气时两腿屈膝内收，模仿踏自行车的动作，反复做1分钟，动作要灵活，屈伸范围尽量大；然后和缓吸气，随着吸气两腿慢慢放

下，还原到平伸位置。按此法重复做10次。

摩腹

1. 两手掌互相摩擦至热，把左手掌放在右手背上，右手掌放在上腹部心窝处。

2. 从左向右旋转按摩21次，然后再由右向左旋转21次。

3. 依上法在肚脐部左右各旋转按摩21次；再在下腹部依上法，左右旋转按摩21次。

4. 从心窝部向下直推至耻骨联合处，连推21次。

Tips

此动作可在临睡前及晨起后进行，要保持全身放松，排除杂念，手法和缓，坚持摩腹。

健身问答录

1．便秘的危害很大，请问怎样防止便秘发生?

（1）养成定时排便的习惯。

（2）多吃蔬菜和水果，吃富含植物纤维的食物，少吃肉类。避免进食有便秘作用的食物如番石榴、隔夜茶等，而适当进食有通便作用的食物如香蕉、红薯等。

（3）参加体育运动，促进肠道蠕动。

（4）定时作息，防止精神过度紧张。

（5）停用有便秘副作用的药物。

（6）出现便秘应及时治疗，如服用果导片，使用开塞露，自己进行低压灌肠等。

（7）对便秘引起重视，不要认为对身体没有什么大的影响。

2．听说有些药物会引起便秘，请问是哪些药物?

便秘和药物关系十分密切，特别是在老年人中，药物引发的药源性便秘很多见。可引起便秘的药物，主要有以下几类：

（1）消化系统用药

H_2受体颉颃剂和奥美唑酸泵抑制剂等抗酸剂，如西咪替丁、法莫替丁；制酸剂，如氢氧化铝、硫糖铝；抗胆碱药，如溴化普鲁本辛、优托品、阿托

品、东莨菪碱。

（2）循环系统用药

恬尔心、硝苯地平、酯丁洛尔、卡替洛尔；利尿药，如安体舒通、速尿、二氯溴乙烷；平喘药，如普伐他丁等降脂药，博利康尼、麻黄素；镇咳药如磷酸可待因。

（3）消炎镇痛药

布洛芬、萘普生、卡洛芬、消炎痛、环氧洛芬钠；抗过敏药，如苯海拉明、氯丙吡胺、高氯环嗪。

（4）精神神经系统用药

抗帕金森病药，如苄托品、左旋多巴、金刚烷胺；抗癫痫药，如氟哌啶醇等抗精神病药及苯妥因钠、镇痉宁；阿片制剂，如吗啡、可待因、洛哌丁胺。

（5）长春新碱等抗肿瘤药，以及硫酸钡、钙剂等，也都能引起便秘。

3．请问有哪些因素引发便秘?

便秘多为排便动力缺乏，如腹肌无力（过度肥胖、年老体衰、多次妊娠)、肛提肌衰弱等；或进食太少、水分不足、食物中缺乏纤维素；或直肠排便反射迟钝，缺乏定时大便的习惯，因而影响排便反射；同时，还有生活习惯和精神因素，如进食食物过于精细，精神抑郁或兴奋。

4．请问人的排便过程是怎样的?

人的排便过程主要分两个阶段，排便过程的任何一个环节出现故障都可导致便秘。引起便秘的原因可为肠道本身疾患所致，也可为全身疾病所致，还可因神经病变引起。下面进行简单分析：

（1）排便反射

粪便在肠道蠕动下进入直肠，当直肠内粪便容量达到一定量时即刺激直肠黏膜，引起排便反射。

（2）排便

直肠内粪便体积进一步增加，量和压力达到最大耐受程度时发生便意，这种冲动传至腰骶部脊髓，并继续上传至大脑皮层的排便中枢，当环境允许排便，则可通过肛门括约肌松弛，直肠收缩，将粪便排出肛门。如果环境不允许排便，粪便退回乙状结肠。

弹弹耳朵不耳聋

耳朵的退化

人到老年，身体各器官功能都会衰退，听觉器官也会随着年龄的增长而渐趋老化。一位71岁的老人说，自己65岁时发现有弱听，到68岁时感觉一年比一年严重。去年因听不清，几乎一年没有好好看电视；近距离与人交谈听不清对方说什么……

一般情况下，人到60岁左右，30%的人会产生高频听力困难；而出现耳聋后，他们交往的主动性也就逐渐减弱，性格变得越来越孤僻，严重的还会患上老年痴呆症。

突发性耳聋“袭击”中青年

虽然谈到耳聋，总会想到老人，但是据统计六成的突发性耳聋都发生在中青年身上。此类耳聋经常表现为数小时或数日内听力迅速丧失，多为单耳。发病因素主要与中青年喜欢听MP3，连续熬夜、身心疲惫、精神紧张有关。

对中青年出现的突发性耳聋不要等闲视之，应及时去医院就诊。因为对突发性耳聋发病1周内及时治疗，70%的病人可恢复听力，但若发病2周后再治疗，很可能就发展为永久性耳聋。

不良药物——耳聋的隐患

耳聋不仅和年龄及用耳卫生有关，还和药物的使用有很大关系。在我国，不良药物导致语言障碍的患者十分普遍。已发现有耳毒性的药物达100多种，如，如庆大霉素、利尿酸、长春新碱、阿司匹林、苯巴比妥等。另外。重金属制剂如砷、铅、汞剂等，避孕类如萘普生等也都可以致聋。还要值得注意的是，有的药物会造成不可逆的永久性耳聋，如链霉素。

耳聋健身处方

虽然耳部退行性改变是不能阻止的，但是中老年朋友可为推迟耳部退行性改变做一些按摩动作，以增加内耳血液循环，延缓听力衰老，达到防治耳聋耳鸣的目的，值得注意的是要持之以恒。

捏弹耳垂

1. 端坐，以两手食、拇二指指腹分别捏揉双耳垂；

2. 先轻轻捏揉耳垂两分钟，使其发红、发热，然后揪住耳垂向下拉；

3. 放手让耳垂回复原形。做24～36次。

按鼓膜

1. 双手食指轻轻插入耳孔，使耳道完全闭塞后突然拔出，或双手掌心紧压耳廓后突然拔开。

2. 感到鼓膜活动及耳内嘣嘣作响，每次20下。

扫耳廓

将手掌放在耳部前面，平贴在脸上，均匀用力向后推擦；擦过耳后，再从耳后将耳背向前推擦，反复做18次，以两耳出现热感为好。

摩耳轮

用食、拇指沿耳廓边缘上下来回擦摩36下，致耳廓发热。

按听宫

以双手食指肚在张口时按压耳前凹陷处的听宫穴，按压3秒钟后放开，反复20次。

指摩耳轮

1. 双手握空拳，以拇、食指沿耳轮上下来回作推摩直至发红发热；

2. 再用两拇指、食指、中指屈蜷成钳子形状，夹捏外耳道做向前、后、左、右的提扯动作，整套动作做6次。

摩擦耳根

全身放松，静默几分钟，而后将双手搓热，用中指和食指夹住耳轮，上下摩擦耳根部36次。

健身问答录

1. 我父亲60岁，听说老年人耳部退化在所难免，请问如何预防或推迟耳聋的发生呢?

日常一些细节的注意能够在很大程度上避免耳聋的发生，主要注意以下一些细节：

（1）避免噪声刺激。

（2）积极防治高血压病、高血脂症、骨关节病和内分泌疾病。

（3）慎用耳毒性药物。

（4）少吃动物脂肪和内脏，多吃富含微量元素和维生素C、E的食物，蔬

菜、水果、海产品、葱、姜、蒜等都是有益于健康的食品。

（5）戒除烟酒等不良嗜好。

（6）坚持锻炼身体，每天应做一些耳、眼器官的保健操。

（7）发现听力有些减退时，可服神经营养药和血管扩张药，如呋喃硫胺、谷维素、尼莫地平和硫酸软骨素等。

2．两个月前，邻居和别人发生剧烈的争执，次日醒来时就发现右耳听力差，这是怎么回事?

喜、怒、哀、乐是人之常情，但是，如果情绪超过了一定限度就会损害体内某些器官。内耳是感受声音的器官，它的结构纤细、精巧。情绪激动，如发脾气，会引起交感神经兴奋，内耳血管会过度收缩，造成内耳缺血，从而损伤内耳的重要结构——毛细胞。当耳部毛细胞受到损害后，听力就会减退，严重时听力会全部丧失。

3．出现耳聋后，需要怎样做？何种情况需要带助听器?

耳聋可以通过环境的改变，借助助听器和手术、药物等来改善。

（1）环境的改变。主要为减少距离和噪音。

（2）助听器的辅助。助听器应用其实就如眼镜能够改善视力一样，它确实能够改善一部分耳聋患者的听力。

（3）手术治疗。适当的手术治疗对听力也是有所帮助的，所谓的手术治疗是指耳膜重整手术、听小骨重整手术等，电子耳植入手术也可改善听力。

4．听说有些疾病会引起耳聋，请问主要有哪些疾病?

（1）外耳道慢性发炎引起耳道肿胀狭窄，也是临床常见的病因。

（2）中耳炎严重时患者的耳膜会破裂，听小骨也会受损，患者的耳朵会有长期流脓的现象，久而久之可发生听觉异常。

（3）鼻咽部疾病：许多鼻咽癌患者初到门诊时主诉可能是某一侧耳朵听觉不灵敏，经过相关临床检查后才发现是患了鼻咽癌。

（4）内耳疾病：如细菌感染、药物、头部损伤、长期噪音等都会破坏耳蜗管而造成患者听力损伤。

96 捏捏手脚防治白内障

“六十花甲转少年”的隐患

最近，隔壁一位戴了几年老花镜的老奶奶，突然不戴眼镜能做针线活了，大家都很奇怪。其实，像这样的事例在生活中时有发生，引起这种现象的并非是“返老还童”，而多是老年性白内障。

因为白内障到了膨胀期，因晶体内部纤维充分肿胀，使晶体的厚度增加，这时老年人会感觉自己的视力明显好转，不戴老花镜也可以看清近距离细小的物体。所以，发生此事时，千万不要庆幸“六十花甲转少年”，而应及时到眼科检查。

可导致眼盲的疾病

老年性白内障是白内障的最常见类型，多见于50岁以上的老年人。随着我国人口老龄化进程的加速、环境污染的加剧以及糖尿病发病率的提高，越来越多的人开始受到白内障的威胁。可怕的是，很多人认为年纪大，视力不好是正常现象，结果不及时治疗而导致眼盲。

白内障与谁有约

白内障是因晶状体浑浊而引起的。晶状体是重要的屈光介质，正常情况下它透明无血管。而白内障则是晶状体老化后退行性变化的结果，临床表现为无痛性渐进性视力下降。

下列因素与白内障的发病成正相关：饮酒多、吸烟多、妇女生育多、糖尿病、心血管疾病、精神病、高血压、青光眼、葡萄膜炎、机体外伤、抗精神病药、利尿药、眼局部用药、血浆中尿素、血糖浓度。

下列因素与白内障的形成成负相关：细菌性疾病、抗生素、黄斑变性、二氧化碳结合力、钙、磷酸、胆固醇、血浆总蛋白及白蛋白的含量。

白内障健身处方

对于早期老年性白内障，通过保健按摩可以大大延缓其病情发展过程，提高视力。下面是老年白内障的按摩方法：

揉捏对侧食指

单手拇指与食指揉捏对侧食指第2关节各50次，每天3次。

按压养老穴

单手拇指按压养老穴，早、晚各30次。

Tips

养老穴位于手腕背侧。屈肘，掌心向胸，在尺骨小头的桡侧缘上，与尺骨小头最高点平齐的骨缝中就是本穴。

按揉脚上第3趾

双手拇指、食指按揉脚上第3趾的尖端30秒至1分钟。

白内障保健操

1. 腹式呼吸，慢慢地以鼻吸气、口呼气；

2. 边呼吸边用双手拇指按压位于内眼角部位的睛明穴5次，再压位于双眼下边中央的四白穴5次；

3. 一边慢慢地呼气，一边将眼睛与头部向右转，操作2次后，在呼气时，眼睛与头部向左转2次；

4. 双目紧闭，然后突然张开，眼珠向上、下、左、右各转动3次以上。

Tips

本操每天做3次，会有一定的预防作用。

健身问答录

1. 我母亲有白内障，最近准备做手术，请问手术前后应如何护理?

（1）手术前要保持外眼清洁，泪道通畅无炎症，并选用抗生素眼药每日水滴2～3次。

（2）术前保持大便通畅，防止手术后因便秘引起眼部充血。

（3）术后平卧休息，如术中前房有出血者，应采取半卧位或头部抬高使血液沉于前房下方，防止血液弥散至前房，以免影响术后视力的清晰度。

（4）术后第二天尽量减少活动，多休息，要避免作低头取物动作。

（5）术后可进易消化、高营养的半流食，禁食刺激性食物。

（6）病人自感头痛、眼胀时应警惕青光眼的发生，及时请医生诊查。

（7）对不宜植入人工晶体的病人，晶状体摘除后，2个月左右应该验光配镜来提高视力。

（8）养成良好的个人卫生习惯，避免局部感染。

2．我母亲今年60岁了，最近体检发现双眼患白内障。有人说，等白内障成熟了更适合手术；也有人说，早些手术好，请问哪种说法对?

老年性白内障何时做手术，要考虑视力要求。如果从事比较精细的工作，视力降至0.8时就要考虑手术；而有的高龄患者，如果只操持家务或从事对视力要求不太高的工作，在视力降至0.3时可以考虑手术。

在白内障未成熟时做手术，使用的超声能量相对较小，眼内操作时间短，对眼内组织损伤较轻，恢复快，可早日摆脱视物不清的苦恼，因此还是考虑早一些手术为好。

3．请问老年性白内障有哪些明显症状?

出现下面这些症状就要尽快到医院就诊，因为白内障已经出现。

（1）视力减退：因晶体混浊而产生烟雾感，或有隔着纱窗看世界的感觉，视力减退的程度因晶体混浊的部位、程度而异。

（2）近视：晶体吸收水分，体积增加，屈光力增强；核性白内障屈光指数增加，屈光力增强。

（3）单眼复视或多视：晶体纤维肿胀断裂，产生棱镜作用所致。

（4）飞蚊症：有别于玻璃体混浊，随眼球转动而动，但无飘浮感。

（5）虹视：较少见，为晶体吸水膨胀所致。

（6）畏光、眩目：若混浊位于晶体中央部，则可出现暗处的视力比明处好、散瞳后视力提高的现象。

4．请问白内障手术后能运动吗?

现代白内障手术多采用超声乳化技术，这种手术切口仅1.9～5.5毫米，无需缝线缝合；手术时间短，10分钟左右；可门诊手术。因此，过去的那种手术后必须卧床休息的规定已经过时了。现代白内障手术病人在手术后几个小时即可下床单独行动。但是，对术后病人来讲不宜多作剧烈运动，而散步行走、打太极拳、甩手运动都是可以的，术后生活是完全可以自理的。

97 推眼皮“推”掉老花眼

年轻人也会患上老花眼

年纪轻轻的，谁都不想戴老花镜，可是经常有不到40岁的青壮年需要戴

老花镜。这类人多是整天近距离工作的公司白领，由于终日与电脑打交道，加上睡眠不足，眼睛得不到足够的休息，长时间用眼过度使眼睛“累倒了”，就产生“年轻的老花眼”。如果你属于此类群体，那就更要严加防范。当眼睛出现视物模糊、重影、串行，并伴随眼干、头疼、头昏、困倦等感觉时就要注意休息了，否则持续下去会诱发其他眼部疾病。

“雾里看花”的由来

“正常”的老花眼是因为眼睛晶体状的退化。年轻时，晶体状柔软富有弹性，可以随时变厚变薄，看近物时有很好的调适能力。随着年龄的增加，一般在45岁以后，晶体状渐渐硬化，丧失了柔软度及弹性，就会有“雾里看花”的感觉。

老花镜不是“买”的，而是“配”的

目前对老花眼尚无有效的治疗方法，一般是配戴老花镜。当然，老花镜也不能随便戴，许多老年人在大街小巷的地摊上买现成的眼镜，这对眼睛有很大危害。

正确的做法是到正规医院眼科检查，配戴老花镜。佩戴前，一般需要做以下检查：视力测定、近视、远视、散光等屈光异常的检查；裂缝灯、眼底镜的检查；眼压、视野的检查；检眼镜检查（确定眼睛度数）。这样检查结束后，你就可以配上适合自己的老花镜了。

老花眼健身处方

做一些眼部运动不仅可以缓解眼部疲劳，还可以预防和治疗轻度的老花眼。

推眼皮

用双手拇指和食指指腹相对，置于下眼皮正中，然后将拇指和食指沿下眼角分推到两眼角处，再以同样手法按摩上眼皮。做5～10分钟,每天3遍

按摩眼睛

1. 两手轻揉眼球，并轻轻按压，用力适中，做5～10分钟；
2. 再用食指尖按双侧太阳穴和眉头上百次。每天进行3遍。

Tips

这套护眼动作不仅可推迟老花眼，对白内障等慢性眼疾也有一定的功效。

锻炼眼肌

利用眼睛一开一闭来锻炼眼肌，可以改善眼球的血液循环。

眼睛体操

1. 闭眼，排除杂念，静心1分钟；将眼球左、右缓缓来回转动20次；

2. 将眼球上、下缓缓来回转动20次；将眼球自上而下，按顺时针方向缓缓地转动10圈；

3. 将眼球自下而上，按逆时针方向缓缓地转动10圈；

4. 闭眼3秒钟，然后突然睁开眼睛，盯住与眼球同一水平面的某个物体约3秒钟后，缓缓闭上眼睛，反复做此动作10次；

5. 闭眼，静心，让眼球休息几秒钟后睁开。

Tips

在临睡前、用眼过度时或熬夜时做，可有明显的即时效果。平时经常做，能使眼睛明亮。

健身问答录

1．听说热敷可以缓解老花眼，怎样操作呢?

由于热敷能增加晶体状的弹性或者减慢其退化的速度，所以能在一定程度上缓解老花眼。

具体做法如下：每天晚上临睡前，用40℃～50℃的温热水洗脸。洗脸时先将毛巾浸泡在热水中，取出来不要拧得太干，立即趁热敷在额头和双眼部位，头向上仰，两眼暂时轻闭，热敷约1～2分钟，待温度降低后再用水洗脸。这样每天一次，坚持半年，就能在一定程度上缓解老花眼的症状。

2．听说近视后，就不用带老花镜了，是吗?

这种观点是错误的。老花眼谁也不能幸免，有近视眼的人到老花眼的年龄眼睛也会花，主要的感觉是看近处物体时近视镜不合适了，需要重新配眼镜。但对于轻度近视又一直坚持不戴眼镜的人，如果花眼的度数与近视度数相当，读书、看报时就可避免戴老花镜了。

3．请问在日常生活中，预防老花眼要注意哪些方面?

（1）要养成良好的生活习惯。切忌一个人在房间内长时间看电视。

（2）讲究合理用眼。用眼工作时间一次不宜过长，一般为2小时，一天

中近距离工作不宜超过6小时。

（3）要保证充足的睡眠。成年人至少要保证每天6小时睡眠，经常有意识地放松眼肌，避免用眼疲劳。

（4）加强体育锻炼，如散步、打太极拳、气功等，都可延缓老花眼的发生。

（5）进行营养食疗，平素要禁忌烟酒，少吃辛辣刺激性食物。

（6）及时调整眼镜度数。配老花镜以后，眼睛的曲光度仍在以每年10度的速度递增，所以每5年要到医院重新检查验光，及时更换度数合适的老花镜。

98 简单提肛去尿频

老人夜间尿频多肾虚

刘大妈今年六十岁了，在五十多岁时出现一种症状：憋不住尿。在排除泌尿系统感染后，经过一段时间的治疗，也没见有什么改善。无奈，只好强迫自己少喝水，少出门……

中老年人夜尿频多，是肾虚衰老的表现之一。中医认为“肾主水”,意思是肾主管全身的水液代谢,对水的输布和排泄有调节作用。随着年龄增长,肾中的精气逐渐虚损，影响尿液的生成和排泄,就会出现尿少、水肿、小便无力、尿后余沥不尽、遗尿等症状。

另外,有些中青年人由于先天不足、房事过度、久病，致使肾气亏损,也会出现上述排尿异常现象，这就需要加强锻炼，对症治疗了。

尿频不仅麻烦多

许多人认为多尿几次没有什么大不了的，其实根本不是这样。对于成人来说，一般日间平均排尿，男性为4～6次，女性3～5次；夜间就寝后0～2次，是正常的。当排尿频率明显大于正常时，并常伴有尿急，就是尿频了。如果原本不经常起夜的人，突然出现夜间尿频、多尿的异常表现，有时候可能是高血压的发病信号。

尿频的原因较多，包括尿路感染（最常见的原因）、神经精神因素、糖尿病、病后体虚、寄生虫病等。所以出现尿频时应结合具体表现和化验检查，综合分析，找出病因。

尿频健身处方

对于尿频患者，运动健身尤为重要，多做运动，可以增强体质，减少尿频的发生。下面是针对尿频的运动健身方式：

提肛法

1. 用力提缩肛门、会阴部和小腹部的肌肉，以增强膀胱排尿的神经调节功能及括约肌的功能；

2. 每次不少于50次，每天睡前、晨起前和午休时都可以做。

Tips

此法可以锻炼骨盆底部的肌肉功能，对精神性尿频的患者可效果明显。

甩手法

1. 自然站立，两脚分开与肩同宽。全身自然放松，两手自然下垂；

2. 以肩为支点，手掌为力点，两手掌心向后，手腕用力向后甩，前虚后实，向前不超过脚面；

3. 每甩一次时，两脚掌着地并且脚趾同时用力在地上一抓，大小腿肌肉用力缩，肛门也用力提缩一下。

Tips

1. 甩手时吸气，放松时呼气，要求呼吸轻、缓、匀、长，腹部起落应自然、轻柔。

2. 甩手次数，一般由开始的200～300次，逐步增加到500～1000次为宜；对年老体弱者，可量力而行。

按摩睾丸

1. 每晚睡前和早晨起床前，平躺在床上；

2. 先用右手顺时针按摩睾丸36次，再用左手逆时针按摩睾丸36次，然后用手颠睾丸36次。

健身问答录

1. 我最近有些尿频，请问日常生活中要怎样做？

（1）控制饮食结构，少吃肉类，多吃蔬菜。

（2）在阳光下多做运动、多出汗，可帮助排除体内多余的酸性物质。

（3）保持良好的心情。

（4）生活要规律。

（5）远离烟、酒。烟、酒都是典型的酸性食品，容易导致尿频发生。

2．请问夜间突发尿频和高血压有什么关系？

肾脏病变的程度跟血压升高水平及病程长短密切相关。血压未很好控制的高血压患者可能会出现不同程度的肾脏病变，如肾脏的细小动脉硬化、管腔变窄、甚至闭塞，会造成肾脏缺血、纤维化、萎缩。只不过肾脏有非常强大的代偿功能，所以在早期并没有任何临床表现。所以出现此种状况后，要关注一下自己的血压是否正常。

3．请问因精神因素而引起的尿频，在治疗时应该注意什么？

（1）放松思想，转移注意力，坚持不怕、不理、不紧张的信念，一切顺其自然。

（2）体育锻炼可调节神经系统的功能，使尿频的症状减轻或消失。

（3）养成定时排尿的习惯，选择适合自己的时间（如每2小时1次）。

（4）症状严重时，可服用抗焦虑镇静药，如安定类，但时间最好不要太长，以防产生药物依赖性。

4．我怀孕后就出现了尿频症状，请问这是怎么回事？

孕妇小便增加一般有两方面的原因，一是由于怀孕后母体的代谢产物增加，同时婴儿的代谢产物也要由母体排出，因而大大增加了肾脏的工作量，使尿量增加；二是由于妊娠的早期和晚期，增大的子宫或胎头下降压迫膀胱，使膀胱的容量减少，引起小便次数增多，而且总有尿不完的感觉。同时，尿频也与母体肾虚、膀胱有热有关。

如果孕妇排尿时出现尿急、尿痛及尿色异常现象，要尽早请教医生，不要延误治疗时间。

心理细节：人之老矣，忧惧丛生

人到老年不仅身体会衰老，心理同样也会衰老。丧失理想，意志衰退，性格固执，还有孤独感和衰老感。心理衰老被认为是心理失调的前兆，老年人要健康长寿，必须设法延缓心理衰老。适当参加一些运动，提高生活情趣，就能保证生理和心理的健康。

69 有氧运动去抑郁

你家的老人抑郁吗?

也许你家里的老人孤僻、内向、固执，还伴有失眠健忘，请别掉以轻心，因为他很可能患上了精神“感冒”——抑郁。

研究表明，老年人有抑郁症状者的比例远高于中青年人。这种精神症状除与老年人易产生孤独、失落和消沉感有关外，还与膳食有密切的关系。尤其是冬季，是老年抑郁症的高发季节，更应引起重视。另外，血清胆固醇低的老人，出现抑郁症状的相对危险性明显增高。

普遍的精神“感冒”

研究表明，大约12%的人在他们的一生中经历过相当严重、需要治疗的抑郁症。尽管大部分抑郁症不经治疗会在3～6个月内自愈，但这并不等于抑郁症不用治疗。因为严重抑郁患者会自杀。

虽然抑郁症十分“普及”，但很多病人对抑郁症的了解严重不足。据统计，90%左右的抑郁症患者在发病初期往往没有意识到自己可能患有抑郁症，只能反复就诊于神经科、心血管科、消化科等各科室，甚至有患者半年内看病达100次。

你抑郁吗?

首先判断什么是抑郁是尤为重要的。可以根据以下方法判断抑郁症：心情抑郁连续两周以上，无法缓解，上午严重下午轻松，睡觉前又严重起来。普通性抑郁，只是一过性的，持续不到两周。抑郁症也有躯体症状，主要表现为

头痛、睡眠障碍、躯体疼痛等。

抑郁健身处方

生理学表明，体育锻炼可以驱散抑郁状态下释放的激素、葡萄糖和油脂，起到降低抑郁的作用。同时，进行有效的按摩也可以缓解情绪，达到治疗的目的。

肌肉群有氧运动

1. 散步、慢跑、游泳、跳健身操、打太极拳等。

2. 每周进行3次，每次30分钟，训练心率达到最大心率的65%～75%。（一般来说，锻炼者心率应达到112～128次/分之间。）

按摩法一

1. 患者仰卧，医者用手拇指或食指端向后按压患者天突穴36次；

2. 用掌根推揉患者膻中穴，顺逆各36次；

3. 用手拇指肚和其余四指相对，向患者手拇指方向推揉其左右手鱼际穴各36次；

4. 用手拇指端点按左右腕部神门和左右足背处的太冲穴各36次。

按摩法二

1. 患者俯卧，医者用手鱼际或掌根，依次推揉其腰背部心俞、膈俞和肾俞36次；

2. 医者的手拇指和其余四指相对，按揉其左右腕部内关和左右下肢的三阴交穴各36次。

Tips

手法要由轻渐重，以施治部位有温热舒适感为宜。

健身问答录

1. 请问老年抑郁有哪些表现?

（1）假性抑郁症：

经常觉得食欲不振、头痛、容易疲劳、睡不着、口渴、便秘等。

（2）出现妄想：

悲观想法强烈，会觉得自己所作所为对不起孩子，甚至可能产生精神分

裂症常见的被害妄想，当妄想太强烈时，可能会轻生。

（3）焦虑不安：

时常坐立不安，来回踱步，不想与人交谈，也无法平静下来。

（4）呈现痴呆：

有意志力低落、判断力迟钝、记忆力衰退等症状，患者经常结结巴巴地说“我不知道”“我不会”等。

2．请问在认识抑郁症上，需要注意哪些方面？

（1）抑郁症不是精神分裂，多数患者能好转。只要按时吃药，八成的抑郁症患者很快就能康复。

（2）别怕吃药。一些抑郁症患者说起服抗抑郁药就害怕，怕变傻。其实抗抑郁药的副作用非常小，是不会形成依赖的。

（3）抑郁了，不一定就是抑郁症。

（4）正视自己的疾病，不要担心周围人们的歧视和偏见，及时就医。

3．请问出现心情不好时，怎样防止抑郁发生？

（1）心情不好时，可以关注自己的思维和观念，对自己的状态进行反思和总结，必要时请朋友帮忙分析。

（2）经常运动,运动改善精神状态。

（3）注意找出抑郁原因，找到后向它们挑战。

（4）使用理性、同情性的思维方式挑战自己的观念，同情自己，认为放弃自己很糟糕。

（5）听舒缓、平静的音乐。

100 十指动动远痴呆

老年痴呆症“偷袭”吸烟者

你也许知道吸烟会引起心血管系统、呼吸系统疾病，可是你知道吸烟还会引起神经系统的疾病吗？据荷兰伊拉斯谟医疗中心的专家通过一项历时7年，对约7000人的调查得出结论，55岁以上的吸烟者更容易患上老年痴呆症。吸烟者罹患老年痴呆症的可能性比非吸烟者高50%。

因而，广大吸烟者要留神自己是不是经常健忘、易疲劳和失眠，因为很可能早期老年痴呆症已经悄悄向你走来。

多些关爱，消灭“老糊涂”

老年性痴呆是一组慢性进行性精神衰退性疾病。患有老年痴呆症的人不认识配偶、子女，穿衣、吃饭、大小便均不能自理，有的还有幻听幻觉。平均来说，患有老年痴呆症后的生存期仅为5.5年。现今老年痴呆症已经成为继心血管病、脑血管病和癌症之后，危害老人健康的“第四大杀手”。

因此，家有老人的儿女尤其要注意观察老人在记忆、智能及意识方面的变化，这对预防治疗老年痴呆有很大的帮助。如果老人患有高血压、心脏病等心血管疾病，更需加强各方面的监督。如果老人出现思维减退、易倦怠疲劳、健忘、易动怒、疑心大、夜梦难眠、语言能力障碍，甚至性格行为改变时就要适当防范了，因为这些就是老年痴呆症的早期表现。

其实，有些老人在患病早期已有所察觉，却刻意隐瞒，这更需要儿女“费心”了，千万不要以为老人是“老糊涂”，不去预防治疗，导致病情继续恶化。

老年痴呆症健身处方

一些运动可以延缓脑神经细胞的硬化，起到健脑益智的作用。尤其是手指运动能够刺激大脑的血液循环，有效地按摩大脑，起到预防和治疗老年痴呆（老年痴呆症初期）的作用。

步行

选择适当的时间在环境较好的地点步行，步速可稍快，能够提高摄氧量，减缓脑细胞退化。

手部运动

1. 十指交叉，用力相握，然后突然猛力拉开；

2. 把小指向内折弯，再向后拔，反复做屈伸运动10次，每天早上为最佳时间。

叩头、揉发根

1. 先以双手十指轻叩整个头部10余次；

2. 继之以十指稍用力揉擦整个发根10余次。

搓擦脑额

以掌心搓擦两眉上脑额10余次。

干擦脸

以两手掌根从眉眼开始向下稍用力地捋擦至下颏10余次。

站式上肢运动

1. 双脚分立与肩同宽；

2. 左肩上耸下落10次，然后左臂在体侧从前向后、从后向前各旋转10次；

3. 左臂弯曲，左右轻轻地抖动，向前、向后甩动100次；

4. 左手握拳，在胸前向前屈伸10次；

5. 右手握住左腕，左手拇指及手腕正转及反转各10次。

卧式全身运动

1. 仰卧于床上，不用枕头。左臂在体侧从前向后与从后向前各旋转10次；

2. 左脚向左侧及右侧斜上方各高举10次；

3. 左脚弯曲后伸直，反复10次；

4. 双手抱住左脚膝盖，尽量靠近胸前，然后上半身向上抬起，变为坐式，反复10次。

健身问答录

1. 请问照顾老年痴呆患者服药要注意哪些问题?

（1）老人服药时必须有人在旁陪伴，以免老人遗忘或错服。

（2）对伴有抑郁症、幻觉和自杀倾向的痴呆患者，家人一定要把药品管理好，放到病人拿不到或找不到的地方。

（3）对拒绝服药的病人，在服药后可以让病人张开嘴，看看是否咽下，防止病人将药吐掉。

（4）家属要细心观察患者的不良反应，及时调整给药方案。

（5）对于卧床病人、吞咽困难的病人，最好将药研碎后溶于水中服用。

2. 请问如何预防老年痴呆症?

（1）预防老年痴呆症要在未老之时就要注意摄取营养均衡，保证机体生理功能正常。

（2）进入老年期后，主张多用脑勤用脑，防止无事不用脑的现象，保持愉快的心情，保证大脑经常活动。

（3）适度进行体育锻炼，以保持机体气血流畅，生命充满活力。

（4）清淡饮食，积极生活。

3．我的父亲患有老年痴呆症，请问在对老人进行心理调护时要注意哪些细节?

精神因素与老年性痴呆关系密切，所以，做好老年痴呆患者的心理护理对治疗老年痴呆有很大的好处。主要有以下几方面要尤为注意：

（1）尊重病人，对老年痴呆病人发生的一些精神症状和性格变化，如猜疑、自私、幻觉、妄想等予以谅解。不能因为病人固执、摔打东西而对其进行人格侮辱，或采用关、锁的方法来处理。

（2）鼓励病人，增强其战胜疾病的信心。

（3）对于意识障碍且处于兴奋状态者，要认真观察其有无发烧、尿潴留等异常症状，及时予以解除。

（4）对病人的某些反应，要给予一定的重视，不要都看成是胡言乱语而不予以理睬。

（5）对于有冲动、伤人、自伤、逃跑等病态行为者，要提高警惕，注意防范，专人照管。

[General Information]
书名=运动是最好的长寿药
作者=赵之心主编
页码=327
ISBN=327
SS号=12069963
dxNumber=000006571356
出版时间=2008
出版社=该引擎未能查询到
定价：
试读地址=http://book.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006571356&d=B8ACA9CF8EC40D86E918F52A3FBDD223&fenlei=070601&sw=%D4%CB%B6%AF%CA%C7%D7%EE%BA%C3%B5%C4%B3%A4%CA%D9%D2%A9
全文地址=http://zdw.5read.com/image/ss2jpg.dll?did=b38&pid=D38D595BEEFCA7B703B779267CA72FC3AC3482E72C711B489007AC790B83848E7466FE77B6BFE6372447F097260576B23404EEE5C133ACBC3E62246757359CDD557966191F2086D31A8EEA2C6D29C4D54F2C0DFD5ABB874A5DA8AE44E505213507C5F464D8BB7D0A4D12E546AB6BFDEF41B1&jid=/