

养|生|有|术

针灸四不宜五注意

针灸在很多疾病治疗中有着独特的效果，甚至可以缓解和调理一些疑难杂症。在这，为大家普及一些针灸小常识。

针灸属于我国特色治疗疾病手段，其是通过针刺、艾灸等手法来实现对全身疾病的治疗，以达到通经络调气血、平衡阴阳、提升免疫能力的良好功效，也可用于疾病的预防和治疗中。

针灸的治疗范围 针灸治疗疾病的范围非常广泛，主要包括以下这些方面。

痛症 头痛、肩周炎疼痛、头晕、腿疼、急性腰扭伤等。

痿症 脑出血、脑外伤、脑瘫、精神发育迟缓，均有可能导致运动功能出现障碍，在经针灸治疗后这些患者的情况能得到有效改善。

内科疾患 便秘、腹泻、呕吐、失眠、感冒、咳嗽、胃病等内科疾患也可采取针灸辅助治疗的方式。

妇科 痛经、月经不调也可通过针灸来进行调理，在经过一段时间针灸之后女性患者的月经周期、量等也将控制在正常范围。

儿科 一些免疫能力比较低下的孩子或疳积者，也可通过针灸调整。

减肥 针灸还可用于减肥，但并不适合所有的肥胖群体。

这些情况不宜针灸 空腹饥饿者、进食过饱者、精神处于高度紧张状态者、过度疲劳者不宜进行针刺；人在剧烈运动后，不能立即进行针刺；皮肤有感染者、溃疡者不宜进行针灸；糖尿病患者、孕妇、体质非常虚弱者，不宜进行针灸。

针灸中应注意些什么 针灸虽然比较安全，但也要注意一些细节和特殊情况。

针灸前建议去一次厕所，避免针灸后留针出现不适，或针灸腹部时对膀胱产生刺激。

针灸治疗时，患者应选择舒适体位，确保情绪放松。针刺破皮时会有疼痛感，刺到穴位时会有酸、胀、麻的感觉，这些均属于正常现象，不要过于紧张。

针刺后还要留一段时间的针，这时患者应安静躺着或坐着，避免出现急躁情绪。

针刺过程中如果出现胸闷、头晕、心慌等不适感，要在第一时间内告知医生。

针灸后不需要专门进行皮肤消毒，只要不接触脏水、油污等即可，同时不要立即洗澡、接触冷水、凉风，否则患者可能出现类似外感症状或局部轻微感染。

（据《快乐老人报》）

警惕高血压年轻化
保持良好生活习惯是关键

纳紫璇



A/青年高血压多呈“隐匿性”

36岁的李先生近来早晨起床后总感觉头晕、头痛得厉害，便前往自治区人民医院就诊，查体发现心率高于100次/分，血压达175/108毫米汞柱（正常最大值140/90毫米汞柱）。医生询问既往病史得知，早在10年前李先生就查出有高血压，但当时自以为年轻扛得住，未规律复诊。等到身体不适前往医院就诊时，已发生心、脑、肾、血管等靶器官损害。

“关注青年人群中的高血压群体特别重要，早发现、早重视，采取积极的防治措施。”据栾红介绍，2018年中国慢性病及危险因素监测研究显示，我国高血压青年患病率18岁至29岁为8.9%，30岁至39岁为13.4%，18岁至39岁的青年群体患病率超过20%，目前29岁到35岁的人群中，高血压患病率增加了一倍多，愈来愈向年轻群体蔓延。

在栾红看来，很多青年高血压患者，并无特殊临床表现，多在偶然的体检中发现；也有些青年高血压患者对长期服药存在抵触情绪；有些患者虽然在服药，但缺少定期随访及监测，在某些应急状况下，导致了高血压急症、脑出血、急性心肌梗死等高血压并发症的发生，危及生命安全。

和老年高血压相比，青壮年人患高血压有哪些不同的特点？栾红表示，老年性

高血压往往是单纯的收缩压升高，舒张压不升高，但年轻人的高血压往往是收缩压高，舒张压也高。“老年人发生高血压，一般考虑是原发性高血压，没有任何的原因。但是对于比较年轻的人发生血压的增高，一定要判断是否有继发的因素导致高血压，比如最常见的肾实质病变、肾血管病变，这些都是可以导致继发性高血压的。”栾红提醒道。

B/秋日骤冷高血压更易突发

心态平衡等。同时还要多吃含膳食纤维丰富的蔬果，且深色蔬菜要占到总蔬菜量的一半以上，蔬菜和水果不能相互替代；摄入适量的谷类、薯类，其中全谷物或杂豆占谷类的1/4至1/2；适当补充蛋白质，可多选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源。

一场秋雨一场寒，几场秋雨下来，把炎热的夏季赶走了，但由于昼夜温差大，更容易引起青年群体心脑血管急症突发。“血管

具有‘热胀冷缩’的性质，即寒冷的时候血管收缩，会引起血压的升高。而秋天昼夜温差大，血压波动会更加明显，血压在一天内的差别甚至在10个毫米汞柱以上。”栾红表示，血压波动过大，会对心脏、肾脏和颅脑等器官具有一定的危害，尤其对于高血压患者，容易引发靶器官的损害，如心肌肥厚、冠心病、动脉硬化和肾功能下降等。对于秋季高血压的预防，她建议高血压患者在早上起床的时候宜慢不宜快，尤其是脑供血不足，颈椎病和心血管疾病患者更应该注意，起床太着急容易引发脑溢血。

吸氧能提神醒脑还益智？

当心中毒！

氧气被视作生命之源。随着人们对健康的重视，各种制氧机或者氧气罐也成了养生装备进入普通家庭。不少人甚至认为吸氧可以提神醒脑、集中精力，帮助备考和工作。真相可能让你大失所望，长期过量吸氧还能导致“中毒”。“科学”流言榜揭晓答案，其中涉及诸多近期广为流传的健康谣言。快来一起探索真相吧。

流言

坚持“秋冻”提高抵抗力

真相 俗话说“春捂秋冻”，因此这个时节气温下降，不少人都坚持“冻一冻”的态度，希望能提高身体的免疫力。然而，“秋冻”虽好并非人人适宜。

秋季是夏季和冬季的过渡阶段，适当地让身体处于凉爽的状态，接受一些寒冷的刺激，可以增强机体耐寒能力和体表的抵抗力。不过，晚秋时节昼夜温差增大，一旦有强冷空气活动，气温急剧下降，就应及时适当地增衣保暖，此时若再一味强求“秋冻”，就会适得其反。

特别是心脑血管疾病患者受寒冷刺激后，会使原本就有病变的心肌缺血、缺氧更加严重，加上“秋燥”常引起体内缺水，导致血液黏稠度增加，极易诱发心绞痛、心肌梗死、中风等疾病。

此外，胃肠道对寒冷刺激非常敏感，若不慎着凉，容易引

起胃炎、胃溃疡等疾病复发，严重者可引起胃出血、胃穿孔等并发症。

有支气管炎、哮喘、肺心病等病史的人也不宜“秋冻”，寒冷会对人的气道产生不良刺激，使得疾病复发或加重。患有风湿、类风湿性关节炎的患者常反复出现腿部胀痛、沉重感，受寒后可使上述症状加重。

糖尿病常并发血管神经病变，表现为微循环障碍、手足麻木等，寒冷刺激不但会加重糖尿病，还可能加重微循环障碍，导致血管神经病变进一步加重。

此外，对“秋冻”的理解也不应局限于天气转冷而不急于增衣保暖，还应加强体育锻炼——运动可以促进血液循环，提高机体的免疫力和新陈代谢能力。人体新陈代谢越旺盛，耐寒能力就越强。

流言

“开水冲蛋”更易消化吸收

真相 开水冲鸡蛋大多不能冲均匀，未熟透的鸡蛋中含有抗胰蛋白酶，会阻碍身体对蛋白质的消化吸收。如果体内沉积太多未被吸收的蛋白质，就容易在大肠杆菌的作用下，转化为胺、硫化氢等有害物质，加重肝脏负担。

此外，开水冲蛋还存在一些安全隐患。鸡蛋是比较容

易被细菌污染的食物，常见的有沙门氏菌、大肠杆菌等致病菌。

研究发现，如果要把这些细菌充分杀灭，需要把鸡蛋加热到71摄氏度以上。如果开水冲蛋冲泡不均匀、时间短，则无法杀死这些细菌，就可能导致急性肠胃炎，产生呕吐、腹泻等症状。

流言

吸氧比喝咖啡还提神

真相 氧气被视作生命之源。随着人们对健康的重视，各种制氧机或者氧气罐也成了养生装备进入家庭。不少人甚至认为吸氧可以提神醒脑、集中精力，帮助备考和工作，效果比喝咖啡还好。

不过，对于健康的人来说，空气中的氧含量足够使用。除了一些特殊病患需要供氧外，一般人是不需要吸氧的。网络上流传一些使用者“吸氧后提神”的感受，应该只是心理作用。

“吸氧提神益智”的说法非但毫无科学依据，甚至可能会对使用者的身

体造成一定负面伤害。长期高流量吸氧可能导致氧中毒，造成使用者出现恶心、胸痛、呕吐，以及较为严重的胃肠道反应等不良症状。极端情况下，甚至会对脑细胞造成一定损伤，吸氧反而会导致身体机能下降。

专家表示，消费者要根据实际需求选择购买制氧设备，不能盲目跟风，更不要期望通过吸氧的方式来给面临考试的孩子提神醒脑。当感觉疲惫时，应停下来适当补充睡眠。只有获得充足的睡眠，才能更好地提高学习工作的效率。

流言

过敏性鼻炎症状缓解就停药

真相 这种做法并不科学。过敏性鼻炎患者的用药，也需要有规律性。秋季是花粉症（季节性过敏性鼻炎）的高发季，有些患者在症状严重时按时用药，一旦症状消失就停药，导致没过几天症状又加重，反复发作。

出现这种情况的主要原因是过敏性鼻炎患者

鼻黏膜存在“最轻持续性炎症反应”，这种无症状的炎症反应会导致鼻黏膜的高反应性，阈下刺激（强度小于感觉阈限的刺激，即个体觉察不到，但仍可引起一定生理或心理效应）也会引起临床症状。因此，过敏性鼻炎治疗中应坚持用药，注意规律性。

（据《羊城晚报》）



健康提示

嘴唇脱皮千万别撕

进入秋冬季，不少人会觉得嘴唇干痒，甚至脱皮。有时候多喝水水润润唇就能改善，但有时候就不行，这时往往会用舌头舔，结果是越舔越干。为什么嘴唇干痒不能舔？

因为唾液不是白开水，里面有各种酶类物质，滞留在嘴唇上会减弱嘴唇黏膜的屏障功能，加重干痒的症状。发生在嘴唇上的所有炎症统称为“唇炎”，具体又细分很多种。平时除了口红或唇彩过敏引起的接触性唇炎外，最常见的是每年秋冬季好发的唇炎。

其实，处理起来挺简单，即使用无色无味的滋润唇膏。如果每次唇炎发作比较厉害，可用红霉素眼膏外搽，配合短期使用弱效糖皮质激素药膏，或者用不含激素的抗炎作用药膏（如普特彼或爱宁达）。同时可口服复合维生素B，也对缓解症状有一定好处。

最后需要提醒，如果嘴唇脱皮，千万不要用手撕，最好用消过毒的干净小剪刀请家人帮忙慢慢修剪。

（据《家庭医生报》）

阴干的衣服为何有臭味



连日降雨、空气潮湿，让洗过的湿衣服只能阴干，但阴干的衣服总有一股臭味。为

什么阴干的衣服会有臭味？如何去除衣服的异味？

专家解释，其实这与微生物的滋生有关。经过洗涤的衣物上，通常会残留20%的污渍，其中包括了细菌和皮脂。在空气干燥、阳光充足的环境里，衣服能够快速晒干，细菌也不会成倍地生长。但是在温暖潮湿的阴雨天残留污渍的衣服就像天然的细菌繁殖培养皿，藏在衣服缝隙角落里的细菌在合适的湿度、温度下大量繁殖，会产生丙酸一类的酸性物质，使衣服产生酸臭味。

（据《科技日报》）

挑选莲藕有讲究

俗话说得好：“荷莲一身宝，秋藕最补人”。吃藕对身体好，但选藕也很讲究。高级厨师、国家三级公共营养师林朝曦介绍，买莲藕时，学会了这几招，再也不怕买到有问题的莲藕了。

一看外观。莲藕毕竟是刚从泥里挖出来的，选择外形饱满、表皮偏黄的，即便带点泥土或黑点也没关系。倒是要提防那些表皮光滑且白净的，很可能被“处理”过。

二查损伤。检查莲藕表皮是否有损伤，有外伤容易变质，不易储存，也会增加微生物污染概率，还可能影响口感。

三闻气味。新鲜莲藕带有泥土清香，若闻到化学试剂的异味和酸味，千万别买。

另外，切开的莲藕容易氧化变色，这



是因为藕中含有酚类物质，切开后与酶和氧气接触就会发生酶促褐变，这个过程产生的醌会聚合成有色物质，使切开表面逐渐变成褐色。倘若切开后不能及时烹调，就尽快泡在干净的水里，阻止氧化反应，保持藕的颜色。

（据《侨乡科技报》）