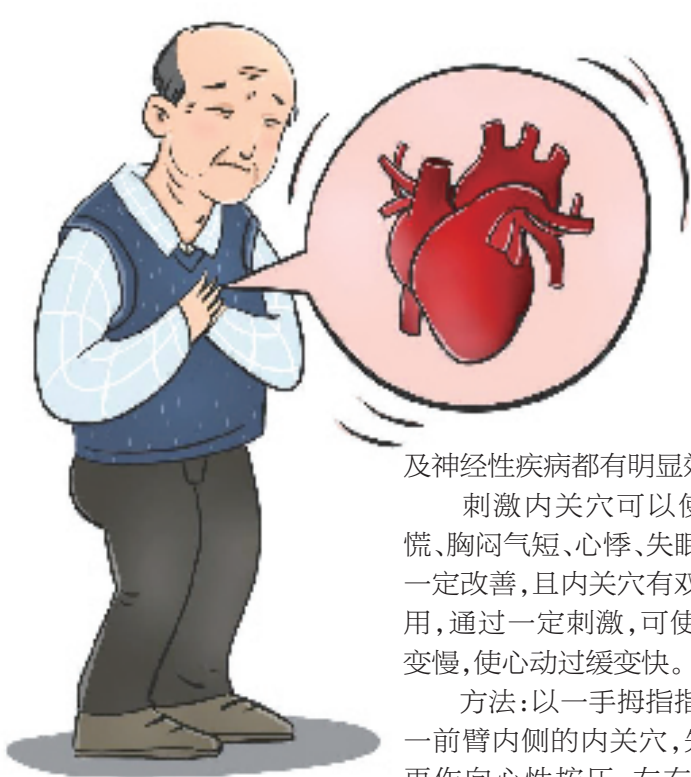


冬季常发心绞痛 中医调养可缓解



图据CFP

冠心病、心绞痛是冬季的多发病。气温下降,血管收缩、血黏稠度增加等因素,都是冠心病发作的重要诱因。

冠心病属中医“胸痹”范畴,其病因多为思虑过度、劳伤心脾、饮食不节、痰饮内生、情志不畅、肝郁阴伤、年老肾气日虚等所致心阳不振、痰浊内阻。

临床实践表明,中医养生调养可以改善冠心病病人的心绞痛发作情况。

穴位按摩来预防

压内关。内关是手厥阴心包经上的穴位,对治疗心、胃疾病以

及神经性疾病都有明显效果。

刺激内关穴可以使早搏、心慌、胸闷气短、心悸、失眠等症状有一定改善,且内关穴有双向调节作用,通过一定刺激,可使心动过速变慢,使心动过缓变快。

方法:以一手拇指指腹紧按另一前臂内侧的内关穴,先向下按,再作向心性按压,左右旋转各10次,然后紧压1分钟。两手交替进行。

拍前胸。前胸是人体阴气所汇之处,做好前胸保健,不但可以起到宽中理气的作用,还对改善人体心肺功能、提高抵抗力有重要作用。

方法:以虚掌轻叩轻拍的方法来保健,将五指并拢、掌心中空,对准胸部正中间的胸骨以适当力度拍击。每次拍3-5下,停10秒左右,每天3-5分钟。

按腋窝。心脏疾病多为气滞血瘀、心脉痹阻所致,刺激腋窝处的极泉穴可宽胸理气、调整气血,能够迅速改善心悸、胸闷、气短、呼吸困难等症状。

方法:清晨醒来,仰卧在床上,左手四指并拢置于右腋窝内,顺时针和逆时针按摩,每20圈交换1

次,共按摩200圈,再换右手以相同的方法按摩左侧腋窝。

中成药的选择

缓解心绞痛的中成药主要可以分为两大类——

活血化瘀类。代表药物有速效救心丸、复方丹参滴丸。其中,速效救心丸综合药性适中,对心肌缺血兼脑供血不足症见头晕、失眠、健忘者长期应用更为适合。复方丹参滴丸整体药性偏凉,热性体质的人用了才会获得更好效果。

芳香温通类。代表药物为麝香保心丸。它可通过芳香温通法缓解冠心病心绞痛,针对的是寒凉体质的人群。

心绞痛自救方法

心绞痛是冠心病急性发作时最常见、最危险的症状,若不及时救治,会给患者带来生命危险。因此,冠心病病人应随身携带急救盒,并学会正确的自救方法。

一停。心绞痛发作时,应立即停止活动,坐下或躺下休息。

二含。取出硝酸甘油片1片(每片0.3-0.5毫克)舌下含服,或者速效救心丸15粒舌下含服。一般5分钟内心绞痛即可缓解,如果5分钟后疼痛仍无缓解,可再含服1次上述相关药物。

三致电。如服药数分钟后仍不见效,则应速请医生诊治或拨打120急救电话。

注意硝酸甘油片不宜久藏,而且尽量避光保存,因其会由于受热、受潮或受光而变质,患者应定期到医院更换新药。 据养生中国

自制陈皮 记牢这些诀窍

剥开橘子,吃完果肉,剩下的橘子皮就放到窗台上,等到晒干就用来泡水喝……你家是不是也这样做?这个看似“变废为宝”、健康养生的习惯,实则有致病风险。

一来,鲜橘皮比较燥热,仅晾晒几天就用来泡水喝,很容易引起上火;再者,如果晾晒环境不够干净卫生,过程中沾染某些微生物,食用后可能引起肠胃炎甚至更严重的健康危机。

另外,橘子皮洗净干燥后,一般要陈放3年以上,才能称之为陈皮,放置15年以上为佳品。此时其中的燥性被减弱,宽中理气、健脾和胃的功效得以更好发挥。

今天教大家如何正确自制陈皮。橘子剥皮前,先用淘米水或加面粉的水浸泡10分钟,用细盐轻轻搓洗橘皮表面,再用流水冲干净。剥下来的橘皮沥干水分后放于阴凉通风且干燥的地方晾干,注意千万不要阳光直射。将阴干后的橘皮放入密封袋,封好后再放入密封罐保存,置于家中阴凉干燥处3年以上。期间每隔几个月拿出来检查一下,夏天时最好取出晾一晾,以去除潮气,防霉防蛀。

据养生中国

补钙最佳技巧 临睡吃随餐补

骨质疏松是很多老年人的心病。日常补钙是很多人的不二之选。但是你真的补对了吗?

首先是补钙的时间很有讲究。专家介绍,最佳补钙时间是临睡前,这是一天中骨骼对钙的吸收力度最大的时间。夜间,血液中钙的浓度在后半夜和早晨最低,因此在临睡前补充钙,能为夜间的钙代谢提供充足的原料,增加血液中钙的浓度。

虽然晚上服用钙片效果比较好,但并不适合所有人。尤其像胃酸减少或者是萎缩性胃炎的人,本身胃酸分泌就少,在晚上可能胃酸会分泌更少,那么这种人更建议采取随餐补充钙质。

其次,补钙最好是少量多次,比如我们每天需要补600毫克钙,不妨在早餐、中餐、晚餐各补200毫克,会比一次性补进去600毫克会更好。 据CCTV生活圈

喝哪种水最健康 关键要煮沸杀菌

喝哪种水更健康?有人“吐槽”自来水“太硬”,容易生结石;有人认为纯净水太“干净”,容易让人“缺钙”;还有人认为矿泉水含微量元素较多,增加肾脏负担。不同的水,真会带来这么多健康隐患吗?

自来水不会让人生结石

很多人觉得自来水有味道,加热后还有水垢,尤其是北方的自来水硬度大。

但是,所谓的“硬水”也只是钙、镁离子含量稍微高一点,正常饮用对人体无害,只是口感稍微差一些,没有证据显示长期饮用“硬

水”会导致结石。只是一定要记得先烧开杀菌、晾凉后再喝。

千滚水、隔夜水不会致癌

2020年,山东威海市市场监管局食品检测中心做了个实验:用不锈钢电热水壶将自来水反复烧开后冷却,分别检测,得到亚硝酸盐含量最高为0.014毫克/升,远低于我国国家标准生活饮用水中1毫克/升的亚硝酸盐参考指标,所以“千滚水”“隔夜水”是可以喝的。

纯净水不会让人缺钙

纯净水不含任何杂质或人体

所需矿物质,口感往往会更好。虽然欠缺了一些人体必需的矿物质元素,但这并不足以导致我们缺钙。因为,人体中的钙元素来源主要是膳食,而非饮水。

矿泉水没那么神奇

矿泉水的确会含有一些矿物质,比如含有钠钾钙镁的碳酸盐、偏硅酸盐等。不过,我们喝水的初衷,是为了补充水分,并不是为了补充营养。而且,与食物比起来,矿泉水中的矿物质元素含量实在不值一提,因此不用过分迷恋。

据首都中医