



# 改变生活方式 治疗要有耐心 按揉五穴有助降压保健

中医典籍无高血压病名,根据临床症状、病程转归及并发症表现,可归属于“头痛”“眩晕”“肝风”等范畴。中医认为,高血压与肾阴不足、肝阳偏亢有关,多因精神因素和饮食不节等诱发。专家表示,可通过改变生活方式,主动筛查,利用腧穴按揉保健,尽早防治,将高血压扼杀在萌芽之中。

**百会穴:**督脉腧穴,在头部,当前发际正中直上5寸,简便取穴为两耳尖连线的中点处。督脉循行“入属于脑,上巅,循额,至鼻柱”,足厥阴肝经循行“上出额,与督脉会于巅”,督脉“总督诸阳”,为“阳脉之海”,具有督领全身阳气,统率诸阳经的作用。百会穴别名“三阳五会”,穴居巅顶,并与肝经相通,按揉刺激百会穴,可泻诸阳之气,有平降肝火、降低血压的作用。

**曲池穴:**手阳明大肠经腧穴,在肘横纹外侧端,屈肘,当尺泽(在肘横纹中,肱二头肌腱桡侧凹陷处)与肱骨外上髁连线的中点。曲

池穴为大肠经合穴,穴在肘外,脉气流注此穴时犹如水注池中,又取该穴需屈肘,穴居凹陷处,形似浅池,故名。曲池穴可清热疏风,是治疗高血压的经验效穴,对高血压引起的目赤痛、头痛、眩晕等有很好的治疗作用。刺激曲池穴可采取拇指按压、点揉等手法,以酸胀感向下扩散为宜。

**合谷穴:**手阳明大肠经腧穴,在手背,第1、2掌骨间,当第2掌骨桡侧的中点处,简便取穴为以一手拇指指骨关节横纹,放在另一手拇指、食指之间的指蹼缘上,当拇指尖下即为该穴。合谷为大肠经原穴,与曲池合用,可清泻阳明火热之邪,理气降压,共同改善高血压引起的头痛、眩晕、目赤肿痛等症状。

**太冲穴:**足厥阴肝经腧穴,在足背侧,当第1跖骨间隙的后方凹陷处。太冲穴为肝经原穴,是肝脏原气留止之处,对肝脏及肝经虚实皆有很好的调整作用,可疏肝理

气,平降肝阳,与合谷穴同用,又称为“开四关”,两个原穴配伍,共起调整相应脏腑、经络气血,通达三焦气机的作用,对高血压引起的诸症皆有很好的调治效果。

**三阴交穴:**足太阴脾经腧穴,在小腿内侧,当足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方。三阴交为脾经、肝经和肾经交会穴,可调补脾、肝、肾三脏及三经气血,起到滋阴降火、健脾化痰、益气养血、平肝潜阳等作用,故按揉三阴交对高血压诸型均有较好的治疗效果。

高血压患者要遵医嘱服用药物降压治疗,特别是对于严重的高血压要采取综合方式进行治疗,同时管理好血脂、血糖、尿酸等相关代谢指标。治疗高血压要有耐心,持续做好血压的健康管理,积极改变生活方式,戒烟限酒,坚持进行上述腧穴按揉保健,对高血压治疗可起到事半功倍的作用,同时也可预防高血压,契合中医治未病的理念。据《中国中医药报》

## 生熟三七粉差异大 根据情况合理使用

三七粉有生食和熟食之分,不同吃法效果不一,要根据症状对应使用,避免效果不佳或适得其反。

三七粉生用主要用于跌打瘀血、外伤出血、吐血等症,并可用于冠心病、高血压、高血脂等心脑血管疾病。通常吃法是每天1-3克,温水送服,最好饭前服用,有助吸收,胃不好的人应在饭后半小时左右服用,以减少对胃肠道的刺激。

三七粉熟吃主要有补血、养血的作用,用于身体虚弱、食欲不振、神经衰弱、过度疲劳、失血、贫血等。通常是在炖鸡、炖排骨的最后10分钟,加入10-20克三七粉(时间长会破坏三七中的有效成分)。

但需注意,三七粉不可过量服用,否则会出现恶心、呕吐、出血、四肢无力等症状。同时也不宜长期服用,易耗损津液,造成阴虚,出现口渴、咽干、大便干燥等症状,甚至可能导致出血风险。因此,使用前,最好先咨询医生。据养生中国

## 咽干口燥还干咳不止 调养缠绵难愈咳嗽有良方

此时节,人们容易出现干咳不止、无痰或少痰、咽干口燥等症状。这种咳嗽缠绵难愈,该如何应对呢?

### 润养可预防

复旦大学附属金山医院中医科徐月妹医生表示,此时节养生重点在于养肺,宜滋阴润燥。

在饮食方面,可以多吃些百合、银耳、枇杷、梨、荸荠、甘蔗、藕、蜂蜜等养阴润燥的食物,也可少量使用沙参、麦冬、西洋参、杏仁等益气养阴润肺的中药材,预防燥咳的发生。

此外,要根据气温变化及时增减衣物,预防感冒等呼吸系统疾病。

### 莫盲目用药

不少人一见咳嗽,就习惯服用各种止咳药、感冒药乃至抗菌药物。

事实上,此时节的一些咳嗽,从中医角度讲,是由于燥邪当令侵犯人体所致。如果用一些不相干的感冒药、抗生素等,反而会使病

情更加严重。

此外,盲目服用抗生素等药物,也会带来耐药、损伤肝肾功能等不良反应。所以,要找准原因,因病制宜。

### 食疗有良方

**川贝炖雪梨:**雪梨1只,洗净,横断切开,去除梨核后放入川贝粉6克,然后将两瓣并拢,用牙签固定,放入碗中加冰糖10-20克,加水适量,隔水炖煮30分钟即可,吃梨喝汤。每日1次,连服3-5天。川贝母味苦、甘,性微寒。这款食疗方适合肺热燥咳、干咳少痰或阴虚劳嗽、痰中带血的人。

**蜂蜜萝卜汁:**白萝卜400克,洗净去皮,榨汁;取50-60毫升萝卜汁加蜂蜜一匙,调匀吞服。一日3次,连服3-5天。萝卜具有下气、消食、除痰润肺、解毒生津等作用,这款食疗方适合咳嗽伴有大便不通的人群,但腹泻者不宜食用。

**冰糖雪梨罗汉果饮:**雪梨1只,去皮切块;取罗汉果1枚,掰碎;同放入锅中,再加入冰糖10克、适量清水,炖煮10-15分钟即可饮用。



每日1-2次,连服3-5天。罗汉果味甘,性凉,可清热润肺、利咽开音、滑肠通便,这款食疗方适合肺热燥咳的人。

**百合银耳粥:**百合50克,粳米100克,淘洗干净,放锅内,加水,用武火煮沸后改文火煨煮,待烂熟时放入银耳20克、冰糖10克,焖煮即成。这款食疗方滋养润肺,适合平时体虚、久咳无痰、心烦易怒等症状的人。

据健康上海 12320

## 芝麻可健脑护血管 食用时需注意三点

现代研究证实,黑芝麻中维生素E含量较高。维生素E具有抗氧化作用,可阻止人体内产生过氧化脂质,并减少人体内脂褐质的积累。黑芝麻含有的多种人体必需氨基酸在维生素E、维生素B1的作用下,能加速人体新陈代谢、促进细胞分裂、推迟细胞衰老、预防贫血、活化脑细胞、增强记忆力,起到健脑益智和延年益寿的作用。

此外,芝麻的衍生品也各有效用。如灭菌的芝麻油涂于皮肤或黏膜表面,有减轻刺激、消炎止痛、促进皮肤或黏膜修复等作用;芝麻酱也是一宝,对健脑益智、保护老年人的心脑血管健康很有好处。

但食用时,需注意以下三点。患有慢性肠炎、便溏腹泻者不宜食用芝麻。

吃过多芝麻会造成内分泌紊乱,引发头皮油腻,导致毛发枯萎、脱落。因此,食用量为每天半小匙,不能超过一瓷勺。

芝麻连皮一起吃不容易消化,建议压碎或磨碎食用,更有助于人体吸收。据人卫健康微信公众号