康



观旦知健康

从耳朵可看内脏功能,点按耳穴能治病痛

2013年10月23日 星期三

如果说眼睛是心灵的窗户,那么耳朵就是健康的信号灯。从耳朵可以 认识自己的身体,生活中常见病症通过点按耳朵也可得到有效缓解和治 疗。不信? 试试就知道!

好耳朵"六标准:长、厚、软、红、润、贴

耳朵是人体各脏腑组织器官的集中反 映区,人体各脏腑、各部位与耳部皆有集中 反映点,脏腑组织有病必然反映于耳,因 此,通过观察耳朵可以窥知内脏之疾患。

那么好耳朵的标准是什么? 专家提出 六标准:长、厚、软、红、润、贴。"我们可以看 到佛家许多得道高僧皆是长耳,'大耳有福 '也是这个道理。另外两个标准是耳朵的 厚度和软度,生活中常说耳根子比较软的 人都是热心肠的人,而红、润则是指颜色与 光泽,临床看诊多年,我们发现许多重症病

人的耳朵是失去光泽的。"一位有丰富临床 经验的医师介绍,一个人的全身共有365 个穴位,其中耳朵上就分布了91个,分别 对应着我们身体不同的部位。

如图所示,耳穴的分布就像一个倒置 的胎儿。耳垂对应着头面部,包括脸、眼、 耳、齿、上下颌等区域的问题都反映在耳垂 这个部位上,与上肢对应的穴位在耳舟,与 躯干下肢对应的穴位在对耳轮、对耳轮上、 下脚,与内脏对应的穴位在耳甲,其中消化 系统环绕耳轮脚顺序排列。

耳穴诊察方法:看、摸、压、电

如何对耳朵进行观察、诊断和治疗? 专家介绍了四种方法:一看(望诊法)、二摸 (触诊法)、三压(压痛法)、四电(电测法)。

第一种望诊法是通过肉眼观察耳廓 皮肤上色泽、形态改变、血管变化、丘疹、 脱屑等"阳性反应物"的出现及耳廓的大 小、厚薄等,并依据其所在耳穴对疾病做 出诊断。

耳轮颜色改变也有不同临床意义。如 有红色反应,即一般为局部血管过于扩张 引起的,鲜红色多见于急性病症及痛症, 暗红色多见于疾病恢复期;白色反应是由 于长期病变反射导致耳廓相对应过度增 生引起,多见于慢性疾病;暗灰反应则多 见于疾病中晚期和患肿瘤的病人;深褐色 反应是多见于疾病愈后在相应区呈现色素 沉着反应。

第二种触诊法主要探查有无隆起、凹

陷、压痕及深浅和色泽改变。例如,耳朵起 皮脱屑表示人体内分泌和吸收有障碍,是 耳穴相应部位的新陈代谢水平增高的结 果,如患慢性咽炎会在耳壳口区起皮,妇女 白带过多也在耳穴内生殖器区有雪皮样集 聚等。而针尖样点状的丘疹凹陷则常见于 急性或慢性器质性疾病、过敏性疾病、皮肤 病等。如果有结节变形,则有可能是慢性 病变长期刺激引起耳穴相应区增生的一种 反映。

第三种压痛法使用耳毫针柄棒均匀地 按压耳廓各穴,探找压痛最敏感的穴点。 点压以针刺样疼痛为阳性:探压部位出现 凹陷深、凹陷恢复慢的为阳性。点压用力 要均匀,不能或轻或重,避免出现假阳性。

第四种电测法是采用信息诊断仪或耳 穴探测仪,通过探查耳穴生物电的改变,并 以电阻降低。



本版网络互动: 洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

3 点按耳穴 巧治病痛

在日常生活中,比较常用和实际的方法 是点按耳穴。通过恰当地点压耳穴,身体的 很多疾病能够得到缓解,如:

人们在感冒初期,有头疼脑热,体温在 38.5度以下,可以采取"耳尖刺血"的方法。 耳尖的位置非常容易找到,把耳朵往前一 折,上面对折点的位置即是耳尖。将耳尖用 磺酒消毒后,用三棱针或一次性注射针头, 快速在此处点扎下,挤出血来,即可有效缓 解热症,此方法不仅能治疗发热,还可治疗 麦粒肿、红眼病等。

现在都市人们生活压力都比较大,许多 人都或多或少有轻度抑郁症、焦虑症,如果是 中度或者是重度抑郁,就需要去找医生进行 治疗。如果平时心中感到不畅,觉得压抑等 轻度抑郁,可以多按神门穴进行缓解。除此 之外,神门穴还能有效缓解痛症与失眠。

点按耳背沟可以治疗高血压,因此它又 叫"降压沟",它的位置在对耳轮沟和对耳轮 上下角,即耳朵后的凹线。高血压患者可以 多按摩、点压此处,缓解血压。

除了用耳毫针点压,耳穴常用治疗方法 还包括耳穴贴压法、放血法、磁疗法和按摩

值得介绍的是耳穴贴压法,这种方法比 较安全可靠,平时在家里自己也可以操作。 取 0.6 × 0.8(平方厘米)的胶布,将光滑饱满 的王不留行籽贴于胶布上,用血管钳送至耳 穴,贴紧后压力,会感到局部有酸、麻、胀、痛 或发热痛。每次只贴单侧耳穴,两耳交替应 用。专家提醒,按摩耳朵好处多多,在工作 间隙或上下班途中,将耳朵揉一揉、拉一拉, 每天只需花几分钟,不仅可使身体的不适症 状减轻或消失,还能使人神清气爽、精神振 奋、疲劳尽消。

(据《深圳特区报》)

- ■与吃饭、呼吸一样,睡眠是人类的一项基本需求。 但人为什么要将生命的1/3时间用于睡觉呢? 长期以来 有人认为,这或许是为了把白天人体积聚的毒素一扫而 光,美国一项新研究为此提供了有力证据:大脑在睡眠时 才能高效清除代谢废物,从而恢复活力。
- ■英美等国研究人员的一项新研究首次确认了5个 与偏头痛有关的基因区域,这将有助于科学家进一步了解 偏头痛的病因,进而找到更好的治疗方法。2010年的一 项调查显示,在全球最重的几项疾病负担中,偏头痛名列 第7,同时也是治疗成本最高的一种神经障碍疾病。
- ■美国国家卫生研究院近日宣布,将启动一项大型 临床实验,以检验维生素D补充剂能否帮助预防或延缓 出现糖尿病。 (据新华社)



又到掉发高峰期 每天倒立能救急

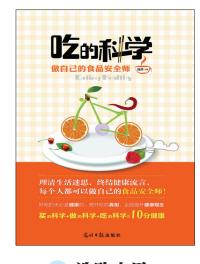
每年秋季,因掉发问题而求医的人剧增。中医认为, 秋季是一年里掉发最多的季节,因为此时人体的阳气有 所收敛,头皮局部血液循环比其他季节的充盈度要少一 些,加上干燥的天气,皮肤水分也比较少,经历了一个夏 天酷热风吹、紫外线辐射后,头发变得比较脆弱,所以容 易出现掉发的现象。此外,遗传、压力过大、睡眠不足、饮 食不健康等也能导致掉发。

怎么判断掉头发是否正常?如果每天掉发不超过50 根属正常;如果每天掉发50根至100根,超过两周可能 是有问题了。除了看掉头发的数量,还要看范围,稀疏均 匀性掉发,如果范围不固定,则是季节性掉发;如果掉头 发都在一个地方,如前面或两边,就要排除是不是因雄性 激素分泌过多的脂溢性脱发。

秋季掉头发怎么办?专家推荐了几个小方法。闲暇时 可以按摩一下头部,促进头皮血液循环,有利于生发、固 发和增加头发的光泽;洗头的时候,在水里滴几滴醋,水 温不要过高,间隔两天为宜,或将生姜和枸杞煮水,涂抹 在头发上自然风干,1小时之后洗净,每晚持续涂抹也能 起到防掉发的作用;强发护发,运动也少不了,每天倒立 几分钟,能有效改善血液循环,保护头发。

保护头发,要从内做起。每天保证足够的睡眠和休息 时间,尤其是用脑过度者和长期失眠者,容易过早脱发; 要少食油腻、辛辣等带有刺激性的食品等。很多人认为 "洗得越多,掉得越多"的想法也是错误的,掉发是因为发 根脆弱,和洗发没有直接关系,掉发量不会因为洗发的次 数多而增加。专家提醒,秋季掉发,一般到冬天自然会缓 解,太紧张反而不好。 (据《现代健康报》)

读



选购水果, 不能只图漂亮

水果向来是人体维生素和无机 盐的重要来源,水果中的有机酸、芳 香物质、果胶及纤维素,可以刺激胃 肠道蠕动和消化腺的分泌,引起食 欲,有助于食物的消化吸收和排泄。

在购买水果时,人们往往青睐 个头大的、表面光滑的漂亮水果。事 实上,购买水果不能只图漂亮。

第一,个头大并不说明水果的营 养丰富。一般而言,靠近水果皮的部分 往往营养素成分高。体形较小的水果,

果皮一般较厚,维生素的含量和抗氧 化成分较高。个头大的水果则可能注 入了膨大剂,比如某些大个头的西瓜。

第二,表面光滑的水果有可能 是涂了蜡。其实新鲜的水果表面并 不光滑,甚至有些凹凸发涩。水果表 面涂蜡能够减少水分蒸发,起到保 鲜作用。虽然食用蜡本身无害,但吃 到肚子里也不会有什么好处。而且 若是水果表面涂的是工业蜡,对人 体还会产生危害。

第三,有些颜色明亮的水果,很 可能是泡了糖精。比如大枣浸泡在 糖精之中,呈现鲜红色,非常明艳吸 引人,吃到嘴里却略感苦涩。而正常 的枣呈橘红色,受光热影响,不会出 现艳红色。这种用来浸泡水果的糖 精多含有重金属物质,长期食用会 影响肠胃消化酶的分泌,降低食欲, 甚至引起血小板的减少。

那么,我们应该怎样购买水果才 比较安全健康呢?最重要的一点是,尽 量挑选本地水果,避免运输过程中营 养流失和水果变质。同时,尽量挑选时 令的新鲜水果,反季节水果营养价值 较低,口味也略差,只可做尝鲜用,而 不是出于营养美味的目的。

总之,要挑选色泽均匀、大小均 等、气味较好的水果。对那些特别大 又特别光滑明亮的水果,要谨慎购 买。另外,颜色较深的水果可以多吃 一些,因为深色水果的抗氧化成分 和保健成分较高,营养也更丰富。

草莓、葡萄冬季要少吃

草莓果肉多汁,富含果糖、苹果 酸、维生素 B1、维生素 B2 等多种营 养素,能够很好地促进人体发育,使 皮肤更有弹性,对贫血病人有补血 作用;葡萄性平、味甘,多果酸易于 消化,健脾和胃,富含矿物质钙、磷、 钾、铁等营养素,有助于缓解疲劳和 神经衰弱,滋补养颜。

在冬季,要慎食草莓和葡萄,因为: 冬季气温较低,热量不足,大棚 里培育的水果不易成熟,一些不法果 农将未成熟的青葡萄或者草莓泡在 乙烯稀释液中,几天后这些葡萄、草 莓就会色泽鲜艳如成熟。但是经过泡 制的水果味道变淡,营养价值降低。 长期食用此类水果,会导致儿童早 熟,影响正常发育。

冬季有些草莓中间有空心,而且 形状不规则,体形硕大,多是注入了 激素的缘故。食用之后,会抑制人体 蛋白质的合成,不利于创伤病人的伤 口愈合。儿童大量食用会抑制生长激 素的分泌,使生长发育受到影响。

草莓和葡萄都是属于寒凉性质 的,冬季较为寒冷,吃草莓和葡萄易 刺激肠胃,引起肠胃不适或病变,因 而要少吃或不吃。



董卓的扰乱(下)

董卓虽死,朝廷却仍不能安静。 事缘董卓虽死,他手下的军队还多 着呢,都没有措置得妥帖。

排布这件事,是要有些政治手 腕的。王允虽然公忠,却缺乏手腕。 没有下一道赦令暂安他们的心,然 后徐图措置。当时董卓的女婿牛辅, 屯兵在现在河南的陕县,吕布既杀 董卓,派李肃到陕县,要想借皇帝的 命令,杀掉牛辅。这如何办得到?于 是李肃被牛辅打败了。吕布便把李

肃杀掉,这其实也是冤枉的。牛辅心 不自安。

他的部将李傕、郭汜、张济等, 本来是去侵略现在河南省的东南部 的,回来之后,军中已无主将。李傕、 郭汜不成气候,自然也和董卓 纵兵到处抢劫。

献帝知道在李傕、郭汜等势力 范围之下,总不是一回事。派人去请 求李傕,要东归洛阳。使者来回了十 趟李傕才答应。

董承逃奔河内,就是现在河南 的武陟县。河内太守张杨,叫他到洛 阳去,把宫室略为修理,发兵迎接献 帝,回到洛阳。此时洛阳城中,房屋 都没有什么了,到处长着野草。百官 都在颓墙败壁之间。有的自出樵采, 有的竟至饿死。在洛阳护卫献帝的, 是董承、韩暹(xiān)俩人。他俩依旧 不和。董承暗中派人去唤曹操进京, 以后的大权,就归于曹氏了。

从董卓入洛阳到献帝迂回洛阳 之时,汉朝的中央政局,可说全是给 董卓和他部下的人弄坏的。这件事, 另有一个深远的原因在内。

原来羌人的根据地,本在今甘 肃省东南部。战国时,才给秦国人赶 到黄河西边。羌人就以今青海省城 附近大通河流域为根据地。西汉时, 中国又经开拓,羌人又逃向西边去 了。到王莽末年,乘中原内乱,又渡 过大通河来。后汉初年,屡次反叛。 中国(汉朝)把他打平了,都把降众 迁徙到内地,一时来不及同化。贪官 污吏、土豪劣绅又都要欺凌剥削他 们,于是激而生变。从安帝到灵帝, 即大约从公元107年起到公元176 年,70年之间,反叛了好几次。中国 (汉朝)这时候政治腐败,带兵的人 都无意于打仗。地方官则争先恐后, 迁徙到内地。凉州一隅,遂至形同化 外。后来表面上虽然平定,实际乱事 还是时时要发动的。

羌人的反叛全是原始掠夺性质。 胡本来是匈奴人的名称,后来汉朝人 把北边的异族都称为胡。起初,还称 匈奴东方的异族为东胡,西方的异族 为西胡或西域胡。再后来,便把西字 或西域字略去,竟称之为胡了。

而汉人和这一班人打仗打久 了,也不免要染些他们的习气。所以 当时的西凉兵野蛮如此。带兵的人 就要约束,又从何约束起呢?况且董 卓自己也是这样的。《后汉书》说他 "少游羌中,尽与其豪帅相结"。可见 董卓的性格,有一半是被他们同化 了。不但董卓如此,他的部将和他的 兵,怕大都如此。后来"五胡乱华" 时,有一大部分人还带着这种习气。

可见后汉时西凉兵的扰乱,并 不是一个单纯的政治问题,其中含 有很深远的民族问题、文化问题。

人人提高风险意识 切勿参与非法集资

融资性担保公司

● 不准开展违法违规理财业务 ● 不准误导社会公众向企业存款 ● 不准擅自设立分支机构