

一健必读



观耳知健康

从耳朵可看内脏功能,点按耳穴能治病痛

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!

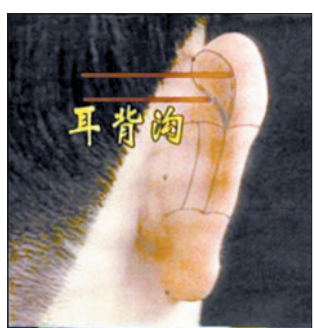
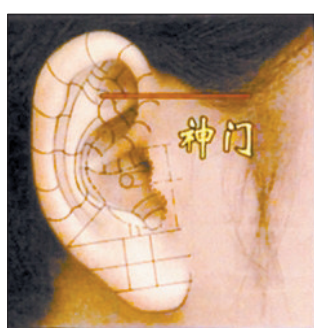
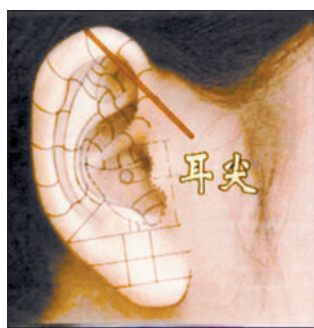
1 “好耳朵”六标准:长、厚、软、红、润、贴

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。



2 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,多见于慢性炎症;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,如患慢性咽喉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聚集等。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,寻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。

读家



11 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成分高。体积较小的水果,

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溶液中,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。



11 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,都没有措置得妥当。

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。没有下一道敕令暂安他们的心,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。

他的部将李催、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。李催、郭汜不成气候,自然也和董卓一样,纵兵到处抢劫。

董卓知道李催、郭汜等势力范围之下,总不是一回事。派人去请求李催,要东归洛阳。使者来回十趟李催才答应。

董卓逃奔河内,就是现在河南的武陟县。河内太守张杨,叫他到洛阳去,把官室略为修理,发兵迎接董卓,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。在洛阳护卫董卓的,是董卓、韩暹(xiān)俩人。他俩依旧不和。董卓暗中派人去唤曹操进京,以后的大权,就归于曹氏了。

从董卓入洛阳到董卓迁回洛阳之时,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,另有一个深远的原在内。

原来羌人的根据地,本在今甘肃东南部。战国时,才给秦国赶到黄河西边。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年起至公元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

发现类似行为,请拨打举报电话:63929047

市处非办宣