



今日高邮微信
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

肚脐，要重护的虚弱之地

从脐带剪断那一刻起，我们才算独立的个体来到这个世界。然而，出生之后，这个曾经的“生命之门”却经常被我们忽视，其实对于人体来讲，肚脐的作用非常大，善加保养能防病治病。

作为在胚胎发育过程中腹壁最后的闭合点，肚脐的表皮角质最薄，屏障功能最弱，且皮下无肌肉和脂肪组织，是人体相对“虚弱”之地，需重点保护。在中医学上，肚脐还有一个大名鼎鼎的学名——神阙穴，“神”即神气、先天，“阙”即宫门、牌坊，意指先天留下的标记，是人体体表上唯一一个与生俱来、伸手可触的先天标记穴位。神阙穴是胎儿时期的气血通道，“系于母命门，天一生水而生肾，赖母气以相传，十月胎满，则神注于脐中而成人”。其位于腹部中央，“阴脉之海”任脉由此经过，与后背上的“阳脉之海”督脉经过的命门穴相对应，并称“水火二宫”，阴阳相合，水火相济，人体内环境才得和谐。神阙穴还是经气之汇海，司管人体诸经百脉，是中医养生保健学上有名的“长寿穴”。

神阙穴内通五脏六腑，为元气归脏之根。因其相对薄弱外为风寒六淫之门户，故神阙穴最怕风、怕冷、怕湿，怕来自外界的各种伤害。因此，人们平时要保护好这个守护内里五脏六腑的宫门，既要让它能抵御外界风寒之邪的侵袭，同时又要充分利用神阙穴温通经络、调和气血、培元固本的功效。建议日常护脐做好以下几点：

1.不要随意装扮肚脐。肚脐位置特殊，即使是中医施针，也从不敢越“雷池”半步，《证治准绳》记载“按脐为神阙穴，禁针之所”，所以切勿在肚脐上打环、镶钻、纹脐，也不宜在脐上贴各种图饰，以免引起脐部皮肤过敏或有毒有害的颜料通过脐部皮肤渗入。

2.注意做好脐部的防寒保暖和局部卫生清洁。肚脐最怕风寒入侵，且任脉主胞宫，故夏季不要对着空调、风扇直吹肚脐，尤其是女性；衣着应能遮盖肚脐，除了保护肚脐免受外界的意外伤害，如烫伤、刮碰等，还要使其避免受寒；清洁肚脐上的“污垢”时不能用力抠，用暖水轻轻擦拭，让“污垢”软化脱落即可。

老熬夜喝石斛麦冬茶

如今，熬夜已成了学生党、上班族的“家常便饭”。熬夜非常伤身，应尽量避免。若不得已熬夜，平日可常喝石斛麦冬茶调理身体。

具体为：取石斛 15 克、麦冬 10 克、绿茶叶 5 克，三味洗净，一并放入茶杯内，用开水冲泡，每日一剂，代茶频饮。方中，石斛即石斛兰，又名铁皮石斛、紫皮石斛、霍山石斛、金钗石斛，千年以来它一直和灵芝、人参等被列为上品中药。其性属清润，清中有补，补中有清，有益胃生津、滋阴清热的功效，常用于阴伤津亏、口干烦渴、食少干呕、病后虚热、目暗不明等症状。鲜石斛清热生津力强，温热病邪入营血、高热烦热者适合用；干石斛滋阴清补，适宜热病后期、阴亏虚热者。现代药理研究表明，石斛有一定解热镇痛作用，还能促进胃液分泌、助消化，有增强新陈代谢、抗衰老等作用。著名京剧艺术大师梅兰芳、马连良，豫剧大师常香玉等在生前常用石斛泡茶喝。麦冬味甘、微苦，性微寒，可养阴生津、润肺清心，常用于缓解肺燥干咳、津伤口渴、心烦失眠、内热消渴、肠燥便秘等症状。绿茶清头目、除烦渴、化痰消食、利尿解毒。

三味合用，可养阴清热、生津利咽，主要缓解熬夜导致的虚火上炎、神疲体倦、眼目赤、口渴、口腔溃烂等病症。本方简单且有效，味道清淡，没有中药的苦涩。需要注意的是，石斛表皮细胞有一层不透水的角质物质，水分不易渗入其中，所以在煎煮石斛时，时间要长一点（至少 40 分钟），将其有效成分尽量煎煮出来，效果更佳。

本版文字摘自人民网

夏季如何“清凉”养生？

芒种后，暑气当令，烈日当空，阳气渐长，阴气渐弱。中医认为，人体处于炎热的环境中，心气强肝气弱，体温调节、水盐代谢及循环、消化、神经、内分泌和泌尿系统都在潜移默化的发生变化，体质虚弱者尤其是儿童和老人，稍不注意就有可能生病。传统中医学认为，面对“热”与“燥”的时节特点，需以“凉”克之、以“清”驱之。

思想宜清静。酷暑蒸灼，人容易闷热不安和困倦烦躁。所以这个季节为人处世切忌大动肝火，以防止心火内生。

饮食宜清淡。饮食应以清淡质软、易于消化为主，少吃高脂厚味及辛辣上火之物。可适当饮些清凉饮料，如酸梅汤、菊花茶等，也可用绿豆、扁豆、莲子、荷叶等加入粳米中一并煮粥，搁凉食用。这里给大家推荐一款清暑粥品：二豆莲荷粥。具体做法是：荷叶 1 张，洗净后煎汤取汁，绿豆 2、白扁豆、莲子各 25 克，粳米 100 克，以荷叶汁煮粥。

着衣宜清爽。夏季日光照射增强，空气湿度较大，人体出汗增多，故应选择具有良

好的吸湿和散热性能、色彩素淡、款式宽松的服装。一般说来，质地以轻、薄、柔软，颜色以白色、米色、粉蓝为好。

居室宜清凉。早晚室内气温低，应将门窗打开，通风换气。中午室外气温高于室内，宜将门窗紧闭，拉好窗帘。

游乐宜清幽。六月不可远途跋涉，应就近寻幽。早晨，曙光初照，空气清新，可到草木繁茂的园林散步锻炼，吐故纳新。傍晚，若漫步徜徉于江边湖畔，习习凉风会使心静似水，暑热顿消。

身心健康



运动帮你戒烟六大理由

无论到什么年龄，戒烟都对身体健康有好处。要克服烟瘾，不妨多进行快走、慢跑等运动。戒烟和运动有什么关联呢？

国家健康研究所等机构的科学家曾进行了为期 12 年的跟踪调查，共研究了 43 万多名成人的健康状况和生活习惯。结果发现，每天仅运动 15 分钟的抽烟者与从不运动的抽烟者相比，戒烟成功的可能性增加 55%。此外，科学家还发现，喜欢运动的吸烟者戒烟后复吸的可能性与没有运动习惯的相比，可减少 43%。

为何运动有助戒烟？第一，运动能给人投入感，有转移注意力的作用，沉浸其中就会减淡对尼古丁的欲望；第二，运动能占据一定时间，在锻炼时往往没有时间抽烟，自然减少吸烟频率；第三，良好的锻炼习惯能让人更自律，从而倾向于戒烟；第四，尼古丁的一系列戒断症状有烦躁不安、头昏、咳嗽、多汗等，而运动能促使人体释放内啡肽，在中枢神经系统可与尼古丁竞争结合受体，使人产生欣快感，消除紧张情绪，抑制烟瘾发作。第五，有氧运动能改善心肺功能，增加机体氧的供应，加快由吸烟引起的一氧化碳血红蛋白结合物的解离，减轻机体的中毒症状。第六，研究表明，戒烟后体重平均会增加 8 斤，而运动可增加能量消耗，帮助控制体重。

提醒抽烟者，要想成功戒烟，除了保持运动，还要注意别把烟放在“方便处”，丢掉吸烟装备，远离抽烟人群，多寻求家人支持，并给自己多一点心理鼓励。

多喝水、吃海带、听音乐、轻按摩

运动后抓住 48 小时黄金恢复期

运动可以强体，提高免疫力，对身体的各项机能具有保健作用。但运动后，若没有掌握正确的方式恢复休息，就可能给身体带来不可逆转的影响，让身体受到不必要的损害。因此，运动后要抓住 48 小时黄金恢复期。

中国康复医学工程学会、黑龙江省人工关节专业委员会副主任委员曲敬表示，首先，运动后的 48 小时内应多喝水，尤其在夏季运动完后更应该大量补水。据研究显示，人体大量运动后，100~150 克的葡萄糖可以补充运动中热能的消耗，预防脂肪肝，并且可以恢复血糖水平、加速消除乳酸。

其次，运动后应当多吃一些碱性的食物，如海带、紫菜、各种新鲜蔬菜水果、豆制品、乳制品

类和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等。这些食物经人体消化吸收后，可以迅速地使血液酸度降低，中和平衡，达到弱碱性，消除疲劳。

最后，运动后要保证充足睡眠和良好心情，并安排一定时间的午睡。散步、听音乐、下棋等积极性的休息对肌肉、精神的疲劳有良好的缓解作用。

此外，当运动极度疲劳且身体没有出现肿胀、疼痛的情况下可以按摩，但要轻度按摩，切记大力揉捏，以每个部位 10 分钟为宜。若 48 小时内有肿胀和疼痛，不可按摩和热敷，但 48 小时之后出现的酸胀还是可以热敷的。若热敷后仍有水肿和疼痛症状，建议到医院检查，确定是否有拉伤或扭伤。

冤枉钱。

很多人选购足浴盆时有一个观念，觉得泡脚应当是水越深越好，最好没到小腿。厂家为迎合这种心理，设计的足浴盆都是深桶的，当然价格也比低桶的贵。但是，并没有科学研究证实泡脚越深越好。泡脚时水刚好没过脚踝就行，不必刻意追求深度。

鲁建国提醒，市面上琳琅满目的足浴盆鱼龙混杂，建议选择信誉好、服务完善的大品牌产品。使用时还有一些安全注意事项：1.开机时，确保足浴盆桶内有水，严禁干烧。2.注意水温适中，40℃左右即可。3.切勿在足浴过程中站立，以免踩裂，发生危险。4.严禁用酒精等化学品擦拭、清洗桶体。5.不能靠拖拉电源线移动足浴盆，以免电源线破损漏电，引发事故。6.定期清洁消毒，若家庭成员有足癣，最好做到一人一盆，不要混用。

好足浴盆不在深浅

为养生保健，很多人会选择购买足浴盆。市场上五花八门的足浴盆该怎么挑选呢？

足浴盆作为水电混合的电器，使用时体会直接与水接触，因此安全性是必须考虑的大问题。中国家用电器研究院副总工程师鲁建国表示，目前足浴盆加热有两种方式：一是直热式，通过通电的电热管、电磁管等放入水中加热，使用中存在防漏电装置老化或损坏等问题，有一定安全隐患。二是间接加热式，利用电能将部分水变成蒸汽，再利用蒸汽的热量对盆中的水加热，可避免带电设备直接和盆中的水接触。相较之下，间接加热式更为安全一些。

选择足浴盆，方便性也不得不考虑。单体式足浴盆盛倒水时必须连主机一同端起，重量沉，尤其对老年人来说不方便。分体式足浴盆可将上盆取出，并可单独清洗、消毒，相对更方便；这种设计通常还可配多个上盆，可更换，人口多的家庭更合适。

目前，市面上的足浴盆基本都有消毒、按摩、臭氧、磁疗等功能，鲁建国认为，这些并非购买时的考虑指标。因为足浴盆本质就是一个可以加热的洗脚盆，只要在一定时间内能维持合适的温度就足够了。而且，目前国家对足浴盆并没有明确的标准，其理疗等附加功能多是商家的宣传，功效并不确切，所以不必多花