

专家提醒

脚部保暖 可以护鼻

初春气温波动较大,不少过敏性鼻炎患者有这样的体验:只要脚一受凉,打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等症状便会接踵而至。

其实,做好脚部保暖或泡脚,能疏通经络、充盈气血,不仅能滋养后天脾胃运化,还能激发背部肾腧、脾腧等各类腧穴的功能,让全身气血通畅,提升免疫力,辅助改善鼻部炎症

状态。可以试试以下两种简单易操作的脚部保暖方式:

控水温,足浴有方。建议每天晚上睡前1小时泡脚,水温控制在40℃~42℃,以双脚浸泡后温热、微微出汗为宜,时长15~20分钟,避免水温过高、时间过长损伤皮肤。如果正处于鼻炎急性发作期,且伴有黄涕、咽喉肿痛等热象表现,应慎用

温热疗法。此外,静脉曲张、糖尿病足患者对温度感知迟钝,需严格控制水温或在医生指导下泡脚。

选涌泉,贴敷得法。每晚泡脚后贴敷温阳散寒类穴位贴,推荐足底涌泉穴(足底前1/3凹陷处),贴敷8~12小时即可,同时注意观察皮肤状态,避免过敏;中午11~13点阳气较盛

时,可简单按摩足底或贴敷短时效穴位贴。

脚部保暖是鼻炎日常防护的一部分,但是不能替代规范治疗,患者仍需遵循医嘱,远离过敏原,合理用药,以有效控制病情。

首都医科大学附属北京中医医院耳鼻喉科副主任医师 韩金帅

如何预防老年孤独症



老年孤独症多源于独处时的情感空缺与生活空虚,预防的关键在于让老人通过居家可操作的方式,主动充实生活、维系情感联结,无需依赖他人即可筑牢心理防线。

规律作息与充实生活是基础。老人可制订专属作息计划,清晨做太极、八段锦等简单居家锻炼,唤醒精神;上午阅读报刊、学习手机基础操作了解外界;下午投入剪纸、编织、书法等手工制作,在专注中获得成就感。规律的节奏能避免无所事事的空虚,让居家时光更有意义,从根源上减少孤独感。

主动维系情感联结可填补空缺。借助手机视频、语音,定期与子女、亲友分享日常,比如展示手工成果、分享三餐;加入老年兴趣微信群,和同龄人线上交流爱好心得,拓展社交边界。此外,养绿植、养宠物,在照料过程中获得陪伴感,也能有效缓解孤独情绪。

做好心理自我调节是关键。出现孤独情绪时,可通过听舒缓音乐、哼唱老歌、整理旧照片等转移注意力,或写日记记录感受疏导情绪。同时,要理性看待子女独立,明确自身价值不依赖他人陪伴,主动接纳独处状态,用积极暗示让居家生活充满安全感与幸福感。

盐城市第四人民医院副院长 周爱华

失眠试试推拿三个“安眠开关”

长期睡眠不足不仅影响日间精神状态,还可能降低免疫力、引发情绪焦虑。很多人面对失眠时选择默默硬扛,或过度依赖助眠药物,其实,中医推拿作为一种安全、温和的物理调理方式,通过刺激特定穴位,可疏通经络、调和气血、宁心安神,有效改善睡眠质量。人体自带3个“安眠开关”,坚持规范推拿,有助摆脱失眠困扰。

百会穴:安神定志,调和阴阳

百会穴位于头顶正中线与两耳尖连线的交点处,为诸阳之会,是调节机体功能的重要穴位。推拿此穴能够平衡阴阳、清利头目、宁心安神,对人睡困难、多梦易醒、头晕烦躁等症状均有改善作用。

操作时可端坐或平躺,用拇指指腹按揉百会穴,力度轻柔均匀,顺时针与逆时针交替按揉,每次3~5分钟,以局部产生轻微酸胀感为宜。睡前按揉,可舒缓头部紧张,平复心神,为入睡做好准备。

神门穴:养心安神,舒缓心绪

神门穴位于手腕内侧,小指一侧的腕横纹凹陷处,是心经原穴,被誉为“养心安神要穴”。中医认为,心主神明,心神不宁则夜不能寐,刺激神门穴能够补益心气、镇静安神,尤其适合因焦虑、压力大、心绪不宁引发的失眠。

推拿时用拇指指端按压对侧神门穴,缓慢用力,以酸胀感向手臂传导为佳,每侧按揉3分钟左右,两侧交替进行。睡前按揉可有效缓解心慌、烦躁,帮助平稳情绪,快速进入睡眠状态。

安眠穴:直达病灶,改善睡眠

安眠穴为经外奇穴,位于耳后,在风池穴与翳风穴连线的中点处,此穴对改善睡眠有直接效果,是调理失眠的特效穴位。刺激安眠穴能够疏通头部经络、缓解肌肉紧张,对人睡困难、睡眠浅、易惊醒等问题作用显著。

推拿时用食指和中指指

腹轻轻按揉双侧安眠穴,力度适中,避免过度按压,每次按揉3~5分钟。睡前配合缓慢呼吸进行推拿,可放松颈部与头部神经,快速提升睡意。

注意事项

推拿调理失眠需坚持规律操作,睡前15~30分钟进行效果最佳;推拿时保持环境安静、光线柔和,避免外界干扰;推拿以轻柔舒适、产生酸胀感为度,不可用力过猛。若失眠症状严重、持续时间较长,或伴随头痛、胸闷等其他不适,应及时就医排查病因,配合专业治疗。

睡眠是人体重要的修复过程,巧用中医推拿,激活身体自带的“安眠开关”,以温和、自然的方式调理身心,既能远离药物依赖,又能逐步恢复优质睡眠,为健康生活筑牢基础。

石家庄市第三医院按摩科 白卫杰

石家庄市第三医院健康专家有话说

第10期

眼前飘黑影或许不是老花

最近,王女士右眼不明原因出现黑影并飘动,她以为是年龄大了,眼睛老花或眼睛疲劳,休息一下就好了。但两天后眼前黑影仍然存在,王女士赶忙到医院就诊。医生为其进行相关检查后,诊断为右眼视网膜裂孔,右眼继发玻璃体混浊。

玻璃体是透明的凝胶,对眼球壁起支撑作用,其与邻近的眼底密切相关,包括



视网膜及血管、黄斑、视盘。如果眼前黑影呈点状或环状,可能是一般的玻璃体混浊;若伴有闪光感,可能是玻

璃体凝缩伴不完全玻璃体后脱离;如果是烟雾状遮挡或黑影明显,可能是视网膜牵拉、撕裂性视网膜裂孔,严重的可能造成视网膜脱离,甚至导致失明。

这些症状可能同时出现,患者往往难以鉴别病情轻重。因此,首次出现眼前黑影,最好到医院进行眼底等相关检查,及时治疗。 王志立/文

久坐更伤膝盖

运动刺激会使膝盖内的关节滑液在关节内流动,帮助膝关节更好地活动,还能提供营养物质。而久坐会导致下肢血液循环不良、代谢减慢,引起关节腔滑液分泌减少,增加下肢关节损伤的风险。

此外,久坐还可能

导致这些危害:
心脏病。久坐少动,会使血液循环减缓,血液黏稠度增高,心肌收缩乏力,患冠心病的风险要比经常运动或体力劳动者高得多。尤其是患有动脉硬化的中老年人,久坐容易诱发心肌梗塞和脑血栓。

前列腺炎。久坐时,人体上半身的重量全压在下半身,前列腺深受“重压”之害。“重压”容易影响血液循环,导致代谢产物堆积,前列腺腺管阻塞,腺液排泄不畅,造成前列腺慢性充血,进而引发前列腺炎。

腰椎受压。坐着时腰椎承受的压力是站着的1.5倍,如坐姿不正确,承受的压力甚至会达到站立时的2.5倍。不正确的坐姿还会引起脊椎两侧肌肉张力不平衡,进而压迫腰椎神经,引起各种不适。

静脉曲张。长期久坐不动,或长时间站立、负重,导致腹压增大,下肢静脉回流不良,加大瓣膜压力,会导致静脉曲张。

郑州大学附属郑州中心医院骨科主任医师 朱智

用药知识

春季过敏 注意合理用药

春季是过敏的高发季,出现过敏症状要及时就医,做到早发现、早治疗,在使用药品前要仔细阅读药品说明书。对于某些慢性过敏性疾病,应连续、规律用药,不可突然停药。服用氯苯那敏、苯海拉明、异丙嗪、西替利嗪等药物期间,不得驾车或从事机械作业等精密操作。过敏期间,不宜饮酒和食用辛辣刺激食物。 曹聪/文

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

我们的价值观

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局 人民日报 中国网络电视台