

按揉护肩穴 给肩膀放松

有些中老年人，早上起床时，肩膀疼得甚至连穿衣服都困难。对于因受寒导致的肩周炎，还有因长期使用电脑导致的肩膀酸痛、僵硬以及偏瘫患者上肢活动不利，按揉肩髃穴能起到较好的缓解作用。当您抬起肩膀时，沿着锁骨往上推，会摸到一个高起的点，这里是肩峰，在它的前下方，有个凹陷处，这就是肩髃穴。

按摩最好的方法就是躺在床上，放松肩膀，让别人轻轻按揉这个穴位3分钟~5分钟。自己也可以做，先将右手搭到左肩，四指尽量展开，抓牢肩部，掌心紧贴肌肉，用大拇指做旋转按摩，同时其余四指做抓提按摩。较为严重的患者，可找个道具，一堵墙或一棵树都行，将肩部贴紧墙或树，然后以肩部为轴心，做旋转按摩。

此外，在平时还要注意保暖，尽量别提重物，加强适度的关节锻炼，还要及时补钙；也可采用一些热敷、拔罐等物理疗法，加快康复。（仁伟）



有些病

不宜拔火罐

拔火罐，是我国民间流传很久的一种独特的治病方法。它虽然简单易行，但不是所有病都适宜用它，在使用时要视病情而定。

有肺部慢性病者禁用

有肺部基础病的患者，如慢阻肺、肺结核、肺脓肿、支气管扩张等，不适宜拔火罐。肺部有炎症时，经常会伴随肺部损伤或肺部液体滞留。如果用拔火罐进行治疗，会使胸腔内压力发生急剧变化，导致肺表面的肺大泡破裂，从而发生自发性气胸。

长时间拔火罐皮肤易感染

不少人说拔火罐最少要半小时，他们认为拔出水疱来才能体现拔火罐的效果，尤其是一些老年人持这样观点的比较多。

拔火罐的时间根据火罐大小、材质、负压的力度而各有不同。但是一般以从点上火闪完到起罐不超过10分钟为宜。因为拔火罐的主要原理在于负压而不在于时间，如果说在负压很大的情况下拔火罐时间过长直到拔出水疱，这样不但会伤害到皮肤，还可能引起皮肤感染。（文青）

中医知点

专家提醒

秋季既需除湿又要防上火

□ 记者 杨寒冰 通讯员 刘晓菲

秋雨连绵，几场秋雨下来，秋天特有的凉爽舒适之感已让人明显感觉到。但是，伴随着夏季燥热的渐渐退去，一些秋季常见的烦恼也接踵而来。湿疹、手足癣、脚气等，让人在享受早秋带来的凉爽惬意之时，肌体却在背地里“湿痒难耐”。

是什么原因让肌肤饱受湿痒之苦呢？市治未病中心主任专家、市第一医院治未病中心主任赵继红认为，这皆源于“湿”。

环境潮湿 赵继红说，虽然立秋一般被认为是秋天的开始，然而从立秋到秋分前后，无论是天气特征，还是人体的自身感受，都不能算是真正的秋天。中医把立秋到秋分前后这段时间统称为长夏。长夏时节，余暑未消，又有频繁的降雨，导致湿气过重。潮湿的环境是病菌繁殖的“温室”。

人体“潮湿” 中医以阴阳、五行理论为其哲学基础，肝、心、脾、肺、肾在四季中分别对应春、夏、长夏、秋、冬。人体脾脏喜燥恶湿，而早秋时节，天气潮湿，在潮湿的环境下，脾胃功能自然降低，人体的耐受性也随之减弱。

饮食“潮湿” 人们常说，秋季饮食讲究“润”字。所以，在立秋以后，很多人就开始大量食用百合、银耳、莲子、蜂蜜等。其实，这些做法是不科学的。在外部环境潮湿、人体脾胃功能虚弱的情况下，食用“润”补食物太多的话，只会让肌体的耐受性变得更脆弱，更容易被外部的病菌所侵袭。

病菌繁殖活跃，人体机能降低，进补“湿润”食物，在三合一“湿”的状况下，湿疹、手足癣、脚气等皮肤病在早秋时节也就极易“傍”上人体。



这就是为何早秋时节，一些“湿痒”之病开始“抛头露面”的原因。

那么，在秋季到底应该如何饮食、进补才是合理的呢？

赵医生建议，在立秋至秋分前夕，即早秋的时候应该以健脾利湿为主，而不应该过多“润”补。在潮湿的环境下过早“润”补对人体是有伤害的。

在早秋的饮食中应适当加入扁豆、豇豆、薏苡仁等健脾利湿的食物，煮粥食用，以助

脾胃运化。另一方面，温度适宜、比较潮湿的天气，极适于病菌繁殖，兼之人体胃肠功能经盛夏消磨，处于一年四季中的低谷期，饮食稍有不慎，即可导致肠道传染病的发生，故要把好食品卫生关，严防病从口入。

从秋分开始至晚秋，天气开始多风、变得干燥，人容易出现喉咙干燥、嗓子发炎等症状，这时应该预防秋燥，进行“润”补。

祛燥贵在“润”，根据“燥者润之”和“少辛增酸”的原则，一是适当多吃能够滋阴润燥的食物，如芝麻、核桃、蜂蜜、梨、甘蔗、柿子、香蕉、荸荠、橄榄、百合、银耳、萝卜、鳖肉、乌骨鸡、鸭蛋、豆浆、乳品等；二是酸甘化阴，宜进食带有酸味的食品，如葡萄、石榴、苹果、芒果、杨桃、柚子、猕猴桃、柠檬、山楂等。其中，银耳含有碳水化合物、脂肪、蛋白质以及磷、铁、镁、钙等，具有滋阴、润肺、养胃、生津的补益作用，可用水泡发后，煮烂，加糖服食，对治疗和预防秋燥有较好的效果；百合也有养肺阴、滋肺燥、清心安神之功效。

另外，应少吃辛辣的食物，尤忌大辛大热之品，以防“燥”为虐，化热生火，加重秋燥。秋天尤其提倡食粥，最好是将上述润燥之品与粳米或糯米同煮，既可补充营养，又能除燥。

为预防冬季多发的哮喘之类呼吸系统疾病，除注意选食上述具有补肺益气功效的食物外，还可用13个核桃肉（连紫衣）与13片生姜同嚼服食。

对于需要在冬季进补的人来讲，此时是调整脾胃打“底补”的最佳时期，作为“底补”，芡实是最好食选，可用芡实、红枣或花生仁加红糖汤服，或食用芡实牛肉等，即能达此目的。经过“底补”，脾胃健运，入冬就可放心进补，以此抵御严寒。

此外，奶制品、豆类及新鲜蔬菜、水果均宜多吃，药食兼优的菱角、板栗也是调理脾胃的佳品，它们均含有碳水化合物、蛋白质及多种维生素，具有补中益气、开胃止渴、固肾养精等功效。

中医中药

秋日扫痰区别对待

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓菲

咳嗽痰多看起来不是什么大病，但要是不对症治疗，不仅会身体难受，还会延误病情。

近日，西工区的魏先生总是不停地咳嗽，咽喉处还有痰，晚上睡觉也不踏实，经常是刚刚入睡，一口痰涌出又醒来。为了能睡个安稳觉，他每晚都要含一片含片。魏先生不解的是，为什么自己服用了化痰止咳药和抗生素，症状却得不到缓解？

洛阳市第一医院主治医师高治云介绍说，咳嗽痰多是秋季的多发病，有的是体质原因造成的，有的却是因感冒、风寒等症引发的，因此治疗不能一概而论，要分清原因而调理治疗。

有痰不咳嗽者。有时候痰多不一定是疾病引起的，

也有可能是体质所致。平时痰较多，但并不咳嗽者，多是由于肥胖体质造成。体质肥胖的人多湿，聚湿而易生痰。如果症状严重的，痰多呈现为球状或颗粒状，这被称为顽痰。此类体质的人服用止咳化痰药并无多大意义，需从其体质来调理，可以服用利湿、健脾的药物和食物，如薏米、山药、茯苓、眉豆等。

风寒致痰多。风寒引起的咳嗽，早期的痰多为白痰、清痰，还伴有头疼、鼻塞、流鼻涕等，中医上称之为寒痰。出现寒痰说明体内有寒气，此时不要过多服用抗生素。抗生素多属于寒凉之药，过多服用只会加重症状，可以服用温热化痰的药，如橘红丸等。

当出现寒痰时，不能及时将体内的寒气散去，病情会进一步加重，白痰会变成黄痰、浓痰，这被称为热痰。同时，还会伴有口干、吐痰不爽、咽

疼等症状。此时要服用清热之药，如鲜竹沥、双黄连口服液、清热解毒口服液等。还可以多吃冰糖雪梨，以达到清燥热、养阴的效果。

