



# 爱叹气可能是肝郁气虚

张宇

气郁结,也就是肝郁。肝气从我们左侧大腿根往上到左脑,通过左脑回到右脑,再向下通过肝脏回到右侧大腿根,沿着小腹回来,就像环路一样不停运转,一旦肝气运行不畅就会出现肝气郁滞。

肝气停滞在喉结,会出现甲状腺肿大、甲状腺结节、甲亢、甲减等病症,属于中医“癭病、癭瘤、癭瘤”范畴;停滞在乳腺,则为乳腺增生、结节、肿瘤等,属于中医“乳癖、乳岩”等范畴。

叹气是一种正常的生理现象,但如果经常叹气或不自觉的想叹口气,可能就是身体出问题了。在中医理论中称“叹气”为“善太息”,叹气与情绪波动、神经功能紊乱、阴气亏虚有关,严重者甚至会出现口唇干裂、四肢麻木等症状,是肝气不舒、阴血虚弱的典型表现。

## 肝郁、气虚牵扯多种病

中医认为,“百病皆生于气”,气不顺,气血经络不通最伤肝气,会导致肝

气虚并不是一种疾病,但却会给健康带来困扰。如果一个人平时说话声音低弱、气短懒言、精神头不足,总觉得容易疲劳、容易累,那他多半是个气虚体质的人。气虚体质的危害并不是我们从表面上看到的气短、乏力、容易疲劳、爱出汗那么简单。这种体质的人由于身体机能低下,抗疾病能力弱,容易受外邪侵袭,易患感冒等外感疾病或功能性消化不良等以脏腑机能低下为表现的内伤疾病。

## 防肝郁、气虚可以这样做

肝郁的人平时可以点压太冲穴、合谷穴,能使人感到心情愉悦。同时多进行自我调节,寻找释放压力的合适方式。还可以泡服佛手、玫瑰花、绿萼梅、茉莉花、薄荷、香附等代茶饮,起到宽胸理气效果。气虚体质人群不妨坚持练习以下动作:

### 抛空

端坐在椅子上,左臂自然屈肘,掌心向下放在大腿上;右臂屈肘,掌心向上,模拟向上抛物的动作3-5次,然后换左手重复以上动作。以上全部动作为1组,每天练习5组。

### 荡腿

选一个较高的椅子,高度以端坐状态下两脚自然下垂而足尖不触及地面为准。两脚悬空,前后摆动10-15次,逐渐增加摆动的幅度,每天练习3-5次。开始摆动腿前,也可以在座位上小幅度、缓慢地左右转动身体3次,以加强益肾强腰的作用。

### 摩腰

端坐在舒适的座椅上,并适度松

解上衣及腰带,以不妨碍摩擦动作为度。两只手掌掌心相对,快速摩擦至略发热后,将两只手掌掌心置于后腰,进行较快的上下摩擦。待手掌变凉后,再次搓热掌心,继续重复上述摩擦动作,直到腰部感觉发热为度。每天做3-5次为宜。

### 默念“吹”字

两脚并拢直立,两臂从体侧提起,向后与腰部摩擦3次后,缓慢、匀速转至体前,呈抱球状。随后身体微微下蹲,两臂随之落于膝盖上部,下蹲同时呼气,心中默念“吹”字。呼气时,身体下蹲至膝盖不超过足尖时,慢慢吸气,站起,同时两臂自然下垂于身体两侧。连续做6-10次为一组,每天做3组。

### 揉足三里

足三里位于小腿前外侧,在外膝眼下3寸。取穴时可以将同侧手的掌心置于膝盖处,手掌贴膝盖自然下垂,无名指指尖处约为足三里穴。按摩时可用拇指点按或点揉足三里,每侧30秒,左右交替重复3-5次。按摩的力度以按压后拇指指甲变白为度。

## 高考生提高免疫力 切勿贪凉和盲目进补

新华社长沙电(记者 帅才)高考临近,如何给高考生科学提高免疫力,是很多家长关心的问题。营养保健专家、湖南省胸科医院院长唐细良提醒,随着气温升高,高考生的饮食应清淡而又有营养,不要盲目进补。

唐细良建议,备考期间,家长不要给孩子吃太多油腻的食物,不要给考生补充过多蛋白质、脂肪类食物。过高的蛋白质类食物在肠胃中消化需要

大量血液,导致考生脑内血液供氧减少,可能会导致大脑迟钝,思维不敏捷。高考生的饮食应该清淡一些,每天膳食中除了充足的主食外,还可以补充瘦肉、鱼、牛奶、鸡蛋及豆类,适量摄取蔬菜、水果。

湖南中医药大学第一附属医院院长陈新宇建议,天气炎热的时候,不建议高考生过度食用冷饮、碳酸饮料,饮食切勿贪凉,以免造成消化功能紊

乱。晚餐不要吃太饱,也不要给孩子准备油腻的夜宵,以免加重考生消化系统负担,影响睡眠。

陈新宇建议,家长不要给高考生服用过多的补品和保健品,以免造成营养过剩,增加肝肾负担。家长可以在医生的指导下,让孩子适量服用一些养生茶饮。除了保证考生营养全面、饮食规律外,家长和老师还应鼓励考生坚持适度运动,提高自身免疫力。

## 夏天养心 多做活血操

宁蔚夏

### 第一式:拍打关节

两脚分开,同肩宽,身直。右手掌轻拍左肩关节,左手掌轻拍右肩关节,往后拍打腰两侧关节,往下拍打膝关节。如此往复16次,停止后,恢复原姿势。

### 第二式:转动关节

#### 1. 上肢关节转动

单肢转动式:两脚分开,同肩宽,身直。左手叉腰,右手臂伸直,自下而上的转动,转16次;右手叉腰,左手臂同右臂同样转动16次。

双臂前伸后曲式:两脚分开,同肩宽,身直。双手平举,掌心向外,放在胸前,动作时,双臂前伸后曲,一伸一曲共16次。

双手交叉前后摆动式:两脚分开,同肩宽,身直。双臂伸开,掌心往前摆动向下,往后摆动向上,都轻拍桡骨节,一前一后摆动,交拍16次。

头颈前后左右转动式:两脚分开,同肩宽,身直。头颈放松,往左往右、往右往左各转动16次;往后仰,往前俯,上身站直,放松,一仰一俯转动16次。

#### 2. 下肢关节转动

膝关节转动式:两脚分开,同肩宽,身直。双手掌按住双膝关节,上身弯曲,下肢直,双膝关节同时转动,方向相同,转动16次。收势复原姿势。

单腿前后摆动式:两脚分开,同肩宽,身直。右脚站稳,右手垂直,掌心向内,左脚离地寸许,前后摆动,左手臂伸直,掌心向内,随脚一起摆动16次,左脚站稳,左臂垂直,掌心向内,右脚离地寸许,前后摆动,右手也随着摆动16次,收势复原姿势。

单肢抖动式:两脚分开,同肩宽,身直。左脚向前伸出半步,脚趾落地,脚跟离地寸许,两手放松垂直,掌心向内,微贴腿外侧,上身垂直,左脚自然抖动,共16次,左脚收回,右腿伸出半步,做法同左腿,亦抖动16次。



## 0~6岁儿童眼保健知识要点

0-6岁是儿童视觉发育的关键时期,家长要注意观察儿童眼睛异常情况,定期带儿童进行眼病筛查,帮助儿童养成良好的眼健康习惯。

### 婴儿期(0~1岁)

家长若发现婴儿眼睛有脓性分泌物、经常溢泪、双眼大小明显不一致或瞳孔区发白等,应及时就诊检查。早产儿易患早产儿视网膜病变,可致盲,必须遵医嘱进行眼底检查。健康儿童应当在满月、3、6、8、12月龄进行眼科检查。婴儿视力发育需要良好的环境亮度,白天要保证室内光线明亮,夜间睡眠应关灯,注意保持眼部清洁卫生。

### 幼儿期(1~3岁)

家长若发现幼儿视物距离过近、瞳孔区发白、畏光、眼位偏斜或歪头视物、眼球震颤等异常表现,要及时就诊。家长至少每年带幼儿进行一次眼病筛查,筛查异常者应遵医

嘱进一步检查确诊,及时矫治,以免错过最佳治疗时期。

2岁以下幼儿应避免使用各种电子视频产品,户外活动每天不少于2小时。不要让幼儿玩铅笔等尖锐物,避免接触强酸、强碱等洗涤剂。教育和督促幼儿经常洗手,不揉眼睛。不要带患有传染性眼病的幼儿到人群聚集场所活动。

### 学龄前期(3~6岁)

家长若发现幼儿视物距离过近或眯眼、频繁揉眼、眼位偏斜或儿童自己表述眼部不适,应及时就诊。

家长至少每年要带幼儿进行一次眼科检查,儿童双眼视力3岁0.6、4岁0.8、5岁及以上1.0为基本正常,视力若不能达标,或双眼视力相差两行以上主要是由于远视、散光、屈光参差、斜视或发育滞后等所致,需进一步检查确诊。(来源:国家卫生健康委)

