

按对“急救穴”能保命



近日,在广州开往成都的一趟高铁上,有人突发癫痫昏倒,同在车上的广州天河区中医医院的方磊紧急施救,以中医穴位疗法让病人转危为安。在中医看来,人体自带“急救穴”,按对穴位,关键时刻能保命。

一晕倒就掐人中?并非万能

方磊回忆,乘客昏迷后,四肢抽搐、呼吸急促、脸色青白。“昏迷的情况是比较复杂的,我也不敢掉以轻心,在了解病人的既往病史,查看呼吸、心率后,这才当机立断采取中医急救方法。”方磊介绍,因为车上没有药物,也没有心肺复苏抢救设备,所以他用手持续按压病人的百会穴(头顶正中心)、人中穴(位于上嘴唇沟的上三分之一与下三分之一交界处)、合谷穴(虎口处)等急救穴位。15分钟后,患者苏醒过来。不到30分钟,患者的症状得到有效缓解。

在民间,掐人中急救的方法广为人知。事实上,掐人中穴的适用范围有限,并非晕厥

患者的“灵丹妙方”。湖南省名中医蔡进介绍,晕厥的原因很多,对于呼吸、心跳骤停的晕厥者,必须立刻进行心肺复苏,并拨打120;如果患者仅意识丧失,心跳、呼吸均正常或呼吸较微弱,可刺激人中穴帮助其恢复意识。

按对穴位可救急

在广东省佛山市中医院针灸科主任医师钟伟泉看来,穴位在急救方面有独特的作用。找对穴位,关键时刻能保命。

降血压点按劳官穴 高血压患者因生气、暴怒或激动,血压会急剧上升,对健康和生命有极大威胁。此时,可按压劳官穴(位于手掌心,握拳中指尖所指处即是),可使血压逐渐恢复正常。

心悸胸闷按压极泉穴 极泉穴(腋窝顶端动脉搏动处)有“保心穴”之称,刺激该穴位可缓解心悸、胸闷等突发不适。具体方法是:伸出手臂,用拇指伸入腋窝,用力向内钩按,以有明显酸麻感为宜。

胃痛按揉足三里穴 胃痛

时,用双手拇指按揉双腿足三里穴(位于外膝眼下3寸,胫骨外缘),待有酸麻胀感后坚持3~5分钟,胃痛可明显减轻。

夏季有一些常用“急救穴”

夏季高温高热,部分人容易突发中暑、腹泻等急症。河南中医学院第一附属医院推拿科主任张世卿推荐了两个常用急救穴位。

按摩中脘穴止腹泻 点揉中脘穴(脐上四寸位置)可以缓解腹胀、腹痛、腹泻等不适。

按摩内关穴缓解中暑 在高温环境中活动后出现口渴、头晕、全身疲乏等不适,可能是中暑了。这时,应协助患者移到阴凉的地方,用拇指指腹点揉内关穴(位于前臂正中,腕横纹上两寸位置)。

(摘自《贵州日报》《广州日报》)

老两口的养生经 连医生都说好



元(音同“齐”)民是河南省洛阳市中心医院老年医学科主任,每天都跟老年人打交道。这些年来,一对80多岁的老夫妻给他留下了深刻印象。在过去的十多年里,这老两口每天坚持测量、记录血压,并注重日常保健,从而平稳地度过了每一个秋冬。

习惯 每天早晚测血压

老两口患高血压十多年了,但血压一直控制得比较好,并未受到高血压相关并发症的困扰。

妻子赵梅说,这么多年来,他们一直坚持着一个习惯——每天早晚测血压,每次测量都会连测三四次然后取平均值,并将数值一一记录下来。丈夫毕强介绍,每天坚持测血压,不仅能了解自己当天的血压情况,还能帮助自己更好地总结血压变化的规律,梳理出有利于控制血压的生活习惯。

赵梅说,有高血压不要怕,

只要控制好,其实不耽误生活,“你看我跟老伴儿有高血压十多年了,身体一直好好的,尤其是他,今年84岁了,从没住过院”。

饮食 老两口都爱吃肉
老两口的好身体,还跟他们科学饮食有关。每天早上一杯牛奶和一个鸡蛋,是他们从年轻时养成的饮食习惯。赵梅还爱吃肉和鱼,“每隔一两天就要吃一次海鱼,我母亲活到99岁,一辈子没住过院,也很爱吃鱼”。

毕强也爱吃肉,尤其爱吃红烧肉。“很多老人怕吃肉,其实肉是‘营养宝库’,只要吃对方法,是有益于健康的,吃得过于清淡未必是好事。”通过读书看报,毕强了解了很多营养常识,日常饮食几乎从不忌口,“唯一不吃的是甜食。甜食吃多了不仅会增加糖尿病风险,还会引起肥胖,导致血脂增高”。

曾宇凌 高鸽
(摘自《洛阳晚报》)

精神疾病患者为啥要做影像检查

河南省郑州市第八人民医院影像科医生张书会常会遇到患者问:“我们是看精神病,为什么要做影像检查?”精神疾病是由脑神经功能异常导致的。为什么出现脑神经功能异常呢?需做影像学检查,查看是

由神经功能障碍引起的,还是器质性病变引起的。

影像科的颅脑CT检查可发现患者有无颅脑的器质性病变、病变位置及引起的症状,以鉴别是不是器质性病变引起的脑神经功能改变。CT检查还

可排查患者其他部位的躯体疾病,如肺炎、肠梗阻、消化道穿孔等。颅脑磁共振不仅可细致了解患者有无器质性病变,还可了解患者脑功能异常的具体部位、组织细胞的代谢情况等,为医生提供准确的诊疗依据。

如影像学检查得出脑神经功能异常是器质性病变引起的,应先治疗器质性病变,再对症治疗脑神经功能异常;若只有脑神经功能异常,医生就可直接治疗患者的精神疾病,有利于快速取得疗效。

(摘自《医药卫生报》)

8类药物痛风患者慎用

“哎哟,实在受不了!”楼女士在丈夫搀扶下,一瘸一拐走进门诊。检查显示,她尿酸高达500多。医生经过仔细分析终于找到原因,结果与她正在吃的药有关。

痛风与生活方式的改变、饮食结构的变化等因素有关,浙江省人民医院风湿免疫科主任医师应振华在大量痛风患者诊治过程中发现,不少痛风的发生与有些药物的使用有密切

关系。

常见引起或诱发痛风的药物有8类:部分含马兜铃酸的中草药;利尿剂及含有利尿剂的降压药;部分血管扩张剂如β受体阻滞剂(如美托洛尔等);阿司匹林;抗结核药如吡嗪酰胺、乙胺丁醇;免疫抑制剂如环孢素;部分抗生素如喹诺酮类(氧氟沙星、加替沙星等);降脂药如烟酸。

(摘自《都市快报》)



人参山药鸡

材料:枸杞15克,西洋参10克,红枣6枚,土鸡半只,山药300克,米酒、盐各适量。

做法:①土鸡洗净后切块焯烫;生山药去皮切长条状,备用。②锅内放入所有材料,加入4杯水,大火煮滚后,改小火续煮1小时,加调味料调味即可。

健康食谱

甲状腺患者警惕格氏眼病

“我突然感觉眼球不会动了,眼前也有重影,不知道该怎么办。”甲亢患者周先生近日突然出现不适。经检查确认周先生患的是格氏眼病。

云南大学附属医院眼科主任医师田润介绍,由于甲状腺疾病引起全身激素变化,导致眼部肌肉水肿、肌肉增粗后,眼眶内变得拥挤,眼球也会渐渐外突。因此,甲状腺相关眼病在眼眶疾病中发病率较高,常见症状有重影、眼球固定,如果

眼压增高可能会对视神经造成损伤,从而有致盲风险。很多患者发病早期不容易感知,或以为是结膜炎等眼病,耽误了最佳治疗时机。

格氏眼病还有上眼睑回退,这样就让更多的眼球局部暴露出眼眶外。随着眼压增高,出现眼球固定、有重影等症状。该病早期可以选择药物治疗和放射治疗,晚期需要手术治疗。

侯玉才(摘自《昆明日报》)

刺激训练找回味觉嗅觉

近期,不少“二阳”的朋友嗅觉、味觉减退,遇到这类情况该怎么办呢?北京友谊医院康复医学科专家给大家支招。

简单的味觉刺激训练,能改善尝不出味道的问题。可以根据自己的口味爱好准备不同味觉的食物,例如柠檬、蔗糖、苦瓜、辣椒等分别代表酸、甜、苦、辣。用若干根小棉棒分

别蘸取准备的食物,将不同味道的食物放置在舌头的相应敏感区域。柠檬刺激舌侧缘,蔗糖刺激舌尖,苦瓜刺激舌根部或软腭,辣椒可刺激舌面区域。

进行嗅觉训练,可选择味道明显的东西,例如柠檬、丁香、玫瑰等,每天两次,每次20秒,在闻两种气味之间需间隔10秒钟。

(摘自《北京青年报》)

为您支招

武汉市疾控中心食品安全卫生所副主任伍雅婷提醒,夏季高温潮湿,河粉、肠粉、凉皮等湿米粉及泡发的银耳、木耳易产生米酵菌酸毒素。

为您提醒

夏季来临“嗦粉”有风险

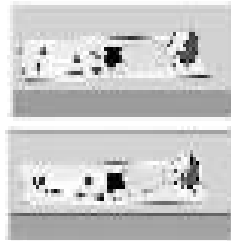
因这种毒素耐热性强,开水煮沸和高压蒸煮均不能破坏它,进食后即可引起中毒。轻者

表现为恶心、呕吐、腹泻、无力,重者出现黄疸、呕血、血尿、休克甚至死亡,一般无发热,病死

率超过50%。

建议从正规渠道买河粉、米粉等,且应当天吃完。银耳、木耳应即泡即用。有不适症状尽快催吐,及时就医。

(摘自《武汉晚报》)



久坐多练踝泵运动

上海交通大学医学院附属新华医院ICU护士长张迁介绍,踝泵运动能促进下肢血液循环,能有效预防下肢静脉血栓形成。做法:脚尖先上钩再下压,各保持几秒钟,类似踩缝纫机或汽车油门的慢动作。也可以以踝关节为轴,进行不同方向脚部环绕。除骨折恢复期外,久坐或卧床者,也建议每次练习5~10分钟,一天练5~8次。

(摘自《澎湃新闻》)

