



风油精、清凉油的区别

含有水杨酸甲酯,水杨酸甲酯常出现在我们常用的水杨酸类解热镇痛抗炎药中,它主要用于伤风感冒引起的头疼,以及被蚊虫叮咬后出现的皮肤炎症反应;清凉油成分侧重点在樟脑和樟脑油,对于头晕、鼻塞、中暑等症状有一定功效。

使用方法不同

风油精

消除寒性腹痛 三伏天天热,大家喜欢吃冷食,又长时间待在空调房里,肚子受凉易导致腹痛,如果腹痛不严重,可以滴几滴风油精在肚脐周围,以祛除肚子中的凉气,达到止痛效果。

缓解脚气引起的瘙痒

风油精中的丁香酚具有抗菌效果,因此有脚气时,可以在脚上涂抹一些风油精来缓解脚气引起的瘙痒。

祛除鞋里的臭味儿

在纸巾上滴几滴风油精,放到鞋里面,大概一晚上的时间,它就可以祛除鞋里面的异味。

消除快递单上的个人信息 将风油精滴在快递单上的个人信息上,随后用手在该处摩擦,就能轻易将快递单上打印的个人信息清除掉,达到保护隐私的作用。

清除口香糖、不干胶 如果口香糖不小心粘在衣服上或桌子上,可以用风油精滴在口香糖上,只需等五六分钟,就能轻松地将口香糖剥离下来。同样,不干胶撕除后留下的胶印,也可以用同样的方法来清除。

缓解蚊香异味 把风油精滴在整圈蚊香上,然后再点燃蚊香,这样既能防蚊,又能缓解蚊香的刺鼻味道。

去鱼腥味 先在手心滴上一两滴风油精,然后揉搓双手,再用清水冲洗,手上的鱼腥味儿就消失了。

清凉油

配合穴位,缓解中暑 今年很多地方都出现了极端干旱高温天气,因而中暑事件频发,易

出现心慌口渴、头晕乏力、精神不振、恶心呕吐等症状,这时候不仅要及时降温、补水,还可以用清凉油+按摩穴位缓解,可以减轻因中暑引起的头晕、头痛、心慌等症状。

缓解风湿引起的疼痛 清凉油具有辛凉解表的祛湿气作用。风湿引起的腰、腿、筋骨疼痛初起三四日内,可用清凉油在疼痛处或近处关键穴位涂之,帮助缓解疼痛。

通便 有些朋友容易便秘,而清凉油有疏通窜气的效果,将它涂抹在肚脐周围,可以对天枢穴和神阙穴形成刺激,帮助通便。

缓解咽喉痛 咽喉肿痛初期,可以直接在颈部涂抹清凉油,双手反复揉搓至局部发热,可缓解咽喉肿痛症状。不过这个方法只能暂时缓解,不能很好治疗,关键需要对原发疾病进行对症治疗。

不是人人都适用

风油精、清凉油几乎是家家必备的用品,但以下人群并不适合用:

孕妇 风油精和清凉油中含有樟脑微毒物质,这种物质对常人一般不会造成伤害,但是对孕妇就不一样了。如果孕妇过多使用风油精,会影响胎儿发育,严重时还可能造成胎儿死亡。

新生儿 刚出生的婴儿体内与樟脑互化的成分还很缺乏,樟脑可以随着气味穿过新生儿比较脆弱的皮肤渗入到血液中,可引起新生儿黄疸症。

皮肤有烫伤、损伤以及溃疡者 风油精和清凉油都会对伤口起到刺激作用,引起患处疼痛,甚至可能带来二次伤害。

容易皮肤过敏的人群 在使用含有植物精油的成分制剂时,不管是风油精还是清凉油,亦或是其他一些软膏,都可能会出现烧灼、疼痛等过敏反应。所以易过敏人群要格外当心。

(风云)

风油精和清凉油都是家中常备的药品。平时感冒、头晕、蚊虫叮咬都可以拿来抹一抹。但很多人都随意用风油精、清凉油,甚至觉得两者能互相替代。其实不然,风油精、清凉油不仅成分上有差异,用法也有所不同,更不是人人都能用的“生活必需品”。

成分、功效有差异

成分差异 风油精的主要成分是薄荷脑、水杨酸甲酯、樟脑、桉油和丁香酚;清凉油的主要成分为薄荷脑、薄荷素油、樟脑、桉油、丁香油、肉桂油和樟脑油。

功效侧重不同

风油精中

颈肩腰背痛各有拉伸法

颈肩两侧肌肉痛这种疼痛一般没有颈部活动受限,这是和“落枕”最大的区别。此外,这种颈痛可能还伴有“后脑勺”痛,或牵涉到太阳穴,令人头昏脑涨。以下两个坐在椅子上就能完成的动作,能在一定程度上缓解疼痛,每个动作2~3次为一组,每次维持30秒。

1.拉伸颈后肌群:坐在椅子上,背部挺直,双手在头后交叉,用下巴尽量触碰到胸部。

2.拉伸颈后和旋颈肌群:以拉伸左侧为例,坐在椅子上,背部挺直,左手抓住椅子边缘,右手放在脑后靠近头顶的位置,向下向右侧牵拉头部,下巴离右肩尽可能近。在另一侧重复此动作。

如果感到背痛背部肌肉紧绷,可通过以下两个动作缓解,每个动作2~3次为一组,每次维持30秒。如果紧绷感比较明显,需要少量、多次的拉伸。

1.咸鱼翻身:最简单快捷的缓解背痛姿势。俯卧,双手位于身体两侧,双脚并拢,头抬起,注意身体紧贴瑜伽垫上。

2.婴儿俯卧:跪坐,将双手手掌放瑜伽垫上,慢慢将臀部向后靠在脚后跟的位置,将头部和胸部向下降,头贴瑜伽垫,同时手臂尽量往前伸。如果感觉这种拉伸过大,可以在腹部下方放一个枕头,稍微支撑一下自己,减少腰部肌肉的拉伸。

腰痛则可通过以下几个动作缓解,每个动作2~3次为一组,每次维持30秒。

1.后方肌肉拉伸:坐在凳子上,双腿屈膝,整个身体往膝盖处下沉,手触摸地板,感受整个后背部和腰部的拉伸感。

2.前方肌肉拉伸:坐直挺胸,双手位于身体两侧,右腿向前屈膝约90度,左腿尽量向后拉伸,注意脚背朝下,感受腿部、腰部的拉伸感,然后换另一侧进行同样动作。

(谊人)

快走最佳步幅

快走是老少咸宜的健身运动,尤其适合工作忙的都市白领。日本最近研究发现,快走不仅能强健腰腿肌肉,还有预防老年痴呆症的作用。

日本一项为时4年、对近千人的随访调查显示,走路步幅小的老人,认知功能下降的风险比步幅大的同龄人高3.39倍;不过,步速对调查结果并无明显影响。负责该项研究的谷口优医学博士表示,步幅变小是老年痴呆风险升高的表现之一,这

不仅提示腿部肌肉量及肌力的衰退,也暗示脑神经给身体下达行走命令的速度减慢了。为此,谷口优建议,中老年人走路时除了速度,更应有意识地加大步幅,可有效锻炼腰腿肌肉和刺激大脑,有助预防老痴。理想的步幅是65厘米,形象说就是过马路时一步迈过一条白色斑马线的宽度。因此,中老年人平日过马路时不妨有意识地这么走,以养成良好的走路习惯。

(尹力)

民间流行一种说法,“吃完饭后马上运动容易得阑尾炎”,是真的吗?

阑尾炎人们并不陌生,它是因多种原因引起的阑尾炎症,其发病率占外科病人15%。阑尾炎发病的原因主要有二:一是管腔阻塞,如粪便等;二是细菌感染。但这些发病原因与“吃完饭运动易得阑尾炎”的理由说法相差甚远。

饭后运动会导致阑尾炎吗

刚吃完饭食物还贮存在胃里,需要经过消化变成食糜进入小肠,食糜在小肠需要1小时以上的消化吸收,才能到达盲肠,而胃的排空时间为4小时左右。因此,刚吃下去的食物需要4~5小时的运化,才能到达阑尾所处的位置,可见吃完饭运动容易引发阑尾炎的说法并不正确。

虽然吃完饭马上运动不是阑尾炎的直接发病因素,但饭后马上运动不值得提倡,因为它对健康带来负面影响。如果进食后立刻运动会引起交感神经兴奋,使胃肠道迷走神经受到抑制,胃肠功能蠕动减弱,导致消化不良。同时,如果盲肠内容物较多,运动受重力牵拉,会引起右下腹痛,慢性阑尾炎患者会诱发加重原发病症状。因此应注意预防,出现问题及时就医。

(标远)

器官有“脾气”顺应更健康

人体的器官都有自己的“个性”,只有掌握了它们各自的“脾气”,在生活中加以调整保养,它们才不跟你闹“罢工”,身体也才能保持一个健康的状态。

肝脏喜卧 俗话说,面色红润、精神饱满都是精气神十足的表现,而这些就是靠肝来发挥作用的。肝脏擅长化解人体内的毒素,但肝脏也是个性分明的器官,它喜乐不喜怒,喜静不喜动。要保持肝脏年轻,得顺着它的性子来。晚上11点是经络气血流经肝脏最多的时候,肝脏的解毒能力最强,因此要在晚上11点之前入睡,而且一天要睡够7~8小时才能使肝脏最大程度发挥解毒功效。最好做做护肝保健操。

揉大敦穴 盘腿端坐,赤足,用左手拇指按压右足大敦穴(足大脚趾甲根部外侧),左旋按压15次,右旋按压15次,然后用右手按

压左足大敦穴,手法同前。

按太冲穴 盘腿端坐,用左手拇指按压右足太冲穴(足背第一、二跖骨结合部之前凹陷处),沿骨缝的间隙按压并前后滑动20次,然后用右手按压左足太冲穴,手法同前。

揉三阴交穴 盘腿端坐,用左手拇指按压右三阴交穴(内踝尖上3寸,胫骨后缘处),左旋按压15次,右旋按压15次,然后用右手按压左三阴交穴,手法同前。

推揉两肋 双手按腋下,顺肋骨间隙推揉至胸前两手接触时返回,来回推揉30次。

本保健操有养肝护肝、增强肝功能和降血压的作用。

心肺喜动 和肝脏的脾气不同,心脏和肺部都属于活泼型,它们喜欢动。所以每天要保持一定的运动量,避免肥胖。做好心脏储备功能,不要熬夜,以免心脏负荷

过重。保养心脏还可以关注内关穴,常常按揉可以刺激它发挥心脏保护伞的作用,其具体位置在前臂掌面的下段,曲泽穴与太陵穴的连线上,太陵穴(腕横纹)上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。按揉以感觉酸胀为度,按揉时要注意适可而止,别用力、用时过度。

肠道喜净 肠道虽是一个排污器官,但它的卫生要求可不低。平时就要在生活细节上讲究点,要注重个人卫生,具体来说做到“六要”“四不要”。

“六要” 食物要新鲜煮熟、餐具要消毒、室内要保持通风、饮用水要消毒、瓜果要洗净、饭前便后要洗手。

“四不要” 不要吃生腌的海产品、不要喝生水、不要吃不干净的食物、不要去有急性肠道传染病的地点就餐。

(韦兰)

按摩仅能消除假性近视

很多机构打出“按摩消除近视”的招牌,让很多近视的学生及家长心动不已。实际上,中医按摩确实能防控近视,但仅仅对假性近视有效。

最常见的按摩就是眼保健操,以眼周穴位按摩为主要手段。中医认为,近视的病机为过用目力,久视伤血,以致目中神光不能发越于远处。而按摩这些穴位可疏通经络,调整脏腑功能,实现气血上注于目,从而改善视疲劳。简而言之,刺激眼周穴位可放松眼外肌,改善眼周微循环,缓解睫状肌的痉挛,增强眼球的调节功能。

对于假性近视和远视储备(对抗发展为近视的“缓冲区”)低于同龄人的孩子,通过按摩头部和眼部穴位,可缓解眼睛疲劳,达到改善视力的效果。但是,在目前技术条件下,真性近视尚无法逆转。

当然,如果要做正规的,有治疗属性的按摩,还是应该到正规的医院,医生会为孩子进行体质辨识,根据不同证型再配合选用风池、合谷、足三里、太冲、肝俞、肾俞等躯体穴位,以达到更好的效果。

(谊人)