



如何科学使用车内空调

先开窗再开空调 上车先打开窗户,让空气对流。车辆在阳光下暴晒长时间后,车厢内的温度急剧升高。通过打开车门或车窗,利用通风的方式能使车内温度快速降至和室外温度一样。而直接关闭车窗使用内循环,由于进风口在车内,将高温的空气降低到设定温度,比开门窗通风使用循环时间会长得多,同时也会造成发动机负荷增大,浪费燃油。另外,开空调的同时开窗通风,可以逐步降低车厢内温度,给人体一个适应的过程。

空调出风口向上 空调出风口方向不可随意调。有的车主在使用空调时,不注意调整空调吹风的方向,这不利于发挥空调的最佳效果。根据冷空气下沉、热空气上升的原理,正确的做法应该是,开冷气时将出风口向上,开暖气时将出风口向下。还有要在全封闭状态下使用汽车空调,如果车窗关闭不严,将使制冷效果不佳。不可将风口对着人直吹。

空调宜开开停停 有的人常常在上车后就一直开着空调,这会对制冷系统造成损耗,因为空调是发动机的一个沉重负担,而发动机本身就是一个发热体,更何况在高温天气下。一些小排量汽车在这种情况下甚至会出现水沸现象。因此每次使用空调时间不宜过久,如果车内温度已经达到舒适的温度,就可以把空调关掉,隔一会儿再开,这样也可以防止受凉。

熄火前关空调 如果空气当中湿度大,空气中的水分在经过空调蒸发器时冷凝成水,这时会附着在蒸发器表面上。在一般情况下,采取不关空调直接熄火的方式会造成空调出风系统中的水分存留,这种潮湿的条件更适合大量霉菌的滋生。这也是车厢内“臭袜子味”或“酸味”的产生原因。正确关闭空调会帮助我们不受空调异味的影响。(风云)

踩跷疗法促进睡眠

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动,是国际社会公认的健康标准。但近年来睡眠障碍的发病率在逐年上升。据中国睡眠研究会抽样调查,我国成年人失眠发病率已达45.4%,高于世界27%的平均水平。失眠虽不属于危重病症,但如果得不到及时诊断和治疗会引起许多症状,如焦虑症、顽固性头痛、体重增加、高血压、心脏病等。

睡眠不佳主要表现为睡眠时间、深度的不足,以及不能消除疲劳、恢复体力与精力。轻者入睡困难,或寐而不酣,或时寐时醒,或醒后不能再寐;重者则彻夜不寐。踩跷疗法是一种中医药特色疗法,医者应用自身重力,双脚着力于施治部位用以防治疾病。这是中医的外治法,也是推拿的

一种,以中医阴阳、脏腑、经络、腧穴学说为理论基础,在治疗中应用辨证论治的原则,至今已有两千余年历史。踩跷术以压、揉、推、击、擦、拨、点等不同脚法,激发人体脏腑经络功能,使肠道畅通,气血周流,阴阳平衡,同时可祛除全身疲劳、四肢酸痛,增加人体抵抗力,从而促进睡眠。

患者俯卧,胸部和大腿前侧各垫软垫3~4只,使其腹部腾空,一般以离开床面10厘米左右为宜。术者双手攀扶住预先设置好的扶手上(如横木或铁环等),以调节自身的体重和控制踩跷的力量。踩跷疗法的操作方法可分为以下3种。

踏步式踩跷法:施术者双足一起一落地踩跷,依次从腰骶部循脊柱上移至第七颈椎

下缘反复多遍。在腰背部踩跷过程中,可双足分立于腰椎两侧,以足掌前部着力,足跟弹起,身体随膝关节的屈伸动作,一起一落,对腰部做一弹一压的连续刺激。

倾移式踩跷法:施术者双足分踏于一侧肩胛部和腰骶部,面朝患者头部。踏于肩胛部一足的内侧缘同脊柱平行,紧扣于所踏肩胛内侧缘,踏于腰骶部一足同腰脊柱垂直,横踏于腰骶部。身体重心节律性前倾而后移,如此连续不断地进行节律性前倾后移式踩跷。

外八字踩跷法:施术者双足呈外八字分踏于两下肢股后侧的承扶穴处,身体重心左右移动连续不断地进行节律性踩跷,并循序下移至腘窝上,再回返至承扶穴处,反复多遍。

动作要领:①踩跷时要有节律性,足底离开被踩部位不要过高,以身体重心能转移至对侧足部即可;②踩跷的速度不可过快;③弹压踩跷时足尖不可离开患者腰部;④医者弹压起落的动作必须与患者呼吸相配合,即弹起时患者吸气,压下时患者呼气,切不可屏气,以免胸胁压伤;⑤身体前倾后移踩跷时,双足均不离开被踩部位。

需要注意的是,踩跷的力量、次数及时间,应根据患者的体质状况和病情来掌握。在施术过程中如患者难以忍受或不愿配合,应立即停止,不可勉强。不可于一处过长时间踩跷,如腰骶部及肾区若踩跷时间稍久即会产生头晕等状况。施术前1小时患者不得进食或过多饮水。严格把握适应证,明确诊断。凡体质虚弱,有心、肝、肾等疾患,有骨质疏松或曾有骨质病变和脊柱骨折者禁用。(德云)

身体4处部位慎按摩

按摩能起到养生保健作用,而按摩错了或手法不当则可能危害身心健康。尤其是以下4处部位,一定要慎重按摩。

太阳穴:太阳穴分布着很多血管,且骨质十分脆弱,如果手部按压的力度过大或是方法不得当,则易使得太阳穴处的血管产生破裂而发生血肿,严重的还会使人出现昏迷等状况。

哑门穴:在后颈窝处隐藏一个控制发声的穴位——哑门穴,此穴周围连接韧带,也是颈部进行活动的重要部位,如果对此穴进行不良的刺激易对局部的软组织产生损伤。

颈部动脉:若颈部动脉被损伤,则会快速的发生出血症状,并且还会对血管产生不良压迫,人体会出现短暂性休克、血压骤降、脉搏弱等症状,若得不到及时救治很可能会有性命安危。所以,颈部动脉还是不要随便乱按为好。



资料图片

胆经:胆经属于人体重要的阳经,对其进行正确的敲打能升发体内的阳气。而阳气不足,气机便不能上升,且出现下降趋势。所以对于一些气血亏损较为严重的患者来说,若常对胆经进行敲打则不利于病情康复。

在敲打经络时,可利用手部或较为柔软的工具,轻柔敲打或按摩。中医有“通则不痛,痛则不通”的理论,所以在对经络敲打时遇到疼痛点,则可以多敲打几次,能有效的起到疏解经络堵塞的目的。

(标远)

有氧运动是改善人血压水平最好的运动方式。中医理论认为,肝主筋,血管属于筋的一种形式,所以运动前后通过适度的拉筋,不仅可以避免运动损伤,塑形肌肉线条,以及提高身体的柔韧性,还可以起到调节稳定血压的目的。

第一招 提踵背屈拉伸

首先两脚平行开立,脚跟抬起,像跳芭蕾舞的动作一样。落脚时注意脚尖勾起。也就是做踝关节的背屈的这种拉伸。该动作可以有效拉伸我们的小腿的肌肉。

运动前后拉伸稳血压

第二招 盘腿屈膝拉伸

找一个可以手扶的地方,左腿屈膝盘腿,于右腿的膝盖上方。做向下蹲起的动作。这个动作要注意,保持我们的腰腹一定要挺直。该动作可以有效的拉伸臀部肌肉,增强下肢的肌肉力量。

第三招 弓箭步顶撑拉伸

首先面对墙面,两脚前后开立。注意两脚的脚尖,一定要冲向前方。同时两手抵住墙面。后腿蹬伸,全脚掌着地。这个动作可以有效的拉伸我们小腿的肌肉。

第四招 贴墙直腿拉伸

首先一脚的脚掌抵住墙面。身体尽量向墙面贴靠。同时两臂上举,两肩贴住墙面,重心上提,从而拉伸我们小腿的肌肉。以上这4个动作不只运动前后,也可以随时随地进行运动,对改善血压水平大有益处。(谊人)

京万红可用于肛肠疾病

京万红(软膏)由地榆、栀子、大黄、乳香、没药、当归、冰片等中药组成。主要有活血解毒、消肿止痛、去腐生肌等功效。京万红被认为是治烧烫伤的专用药,经临床应用发现,京万红对毛囊炎、带状疱疹、脚癣、褥疮、鼻炎、口腔溃疡、糖尿病足、蚊虫叮咬等也有良效。另外,不太为人知的是,京万红治疗痔疮、肛裂等肛肠疾病效果也很不错。

外痔一般分为血栓外痔、炎性外痔等,诱发因素多与过食辛辣、嗜酒、久坐少动等有关。常见表现有肛门潮湿、异物感、肿胀、疼痛及充血等。使用方法:先用浓盐水或温开水清洁肛门,用京万红软膏涂抹于患部,1天2次。血栓性外痔在局部涂抹软膏后,也可用纱布条固定,1日换药1次。多数患者用药2~3天后,肿痛可明显减轻或消失,可连用7天1个疗程。

中医认为:外痔多是湿热下注或瘀血所致,主要病机是气血瘀阻、不通则痛。京万红能活血解毒、消肿止痛、去腐生肌。药理研究表明,本品对疮面能起到抗菌、促进微循环再生、加速肉芽组织生长和消炎止痛等作用。所以本药对血栓性和炎性外痔都有良效,用于治疗肛周脓肿、肛瘘术后发炎、肛裂等,效果也非常好。经临床验证,肛裂者先涂硝酸甘油软膏,再用京万红软膏涂擦肛裂创面,其疗效显著,颇值肛裂患者一试。(亦凡)

人的一生大约有三分之一的时间都是在睡眠中度过,睡姿能在一定程度上决定你整晚的睡眠质量,不管是平躺还是侧卧。同时,患有不同疾病或身体状况不同时,选择更有利的睡觉姿态,对健康才更有好处。

侧卧位是适合大多数人的睡姿

我们的心脏位于胸腔左侧,有人认为左侧卧位会压住心脏,这是真的吗?这种说法乍一听好像很有道理,但其实不然。因为心脏被肋骨组成的胸廓完美地保护在内,并不能被挤压到,除非本身心功能受损严重,否则绝大多数睡姿都不会影响到心脏。俗话说“坐如钟,卧如弓”,不论朝左还是朝右,侧卧位是适合大多数人的理想睡姿。

但凡事总有例外。以下几类人群,就需要区分

大多数人适合侧卧位

左侧卧或右侧卧了。

怀孕中后期女性 建议左侧卧位。仰卧时沉重的子宫容易压迫血管,而右侧卧位可能会让已经向右旋转的子宫更加右旋,压迫右侧输尿管,导致输尿管扩张,甚至肾积水。

胃食管反流病患者 建议左侧卧位。右侧卧会降低食管括约肌的弹性,食管括约肌就像胃的一个“盖子”,弹性一旦减低,胃酸就会突破“盖子”的约束朝食管方向奔腾而去,引起反流烧心的症状。

慢性心衰患者 建议右侧卧位。左侧卧位时心脏处于相对低垂位置,由于重力原因,回心血量增加,可能加重心脏负荷,严重时甚至诱发急性心衰发作。

有胃炎、消化功能差的

人 建议右侧卧位。胃部在整个腹部的上面,而且位置偏左,对于一些胃部有炎症、消化功能低下的人,建议采取右侧卧位,有助于胃内食物的排空和消化。

仰着睡有利于脑血管患者

面朝天,四肢自然放松,这样的睡觉姿势看似很舒服,但通常床面水平并不符合我们的脊柱生理弯曲。专家建议,选择一个高度合适的枕头,同时在膝盖下方垫个软垫,这样的“微调”可使整个身体有足够的支撑,全身肌肉才能充分放松休息。除此以外,下面这些人尤其适合仰卧睡姿。

有脑血管的人 仰卧时,枕头最好高5厘米,不宜过高或过低,以保证颈动脉不受压迫,使脑部供

血充足,这样有利于病情的恢复。

关节不好的人 从关节健康的角度来说,推荐仰卧。因为仰卧位身体的受力面积最大,不容易对局部造成压迫。

腰椎间盘突出的人 仰卧睡觉能有效缓解腰部的不适。

需要提醒的是,“趴着睡”是最不推荐的睡姿。这是因为,俯卧位时脖子偏向一侧,脊柱处于扭曲状态,胸腹部被压迫影响呼吸,背部拱起,身体不仅得不到放松,还增加了额外的压力,一觉醒来,难免浑身酸痛、头晕乏力,越睡越累。当然,有一些特殊情况,比如呼吸窘迫患者采取间断俯卧位,可以改善肺部通气功能,有利于痰液引流。(凡麦)