

# 令人变“丑”的小动作

很多人不知道,日常中不以为然的一些小习惯,正在悄悄让自己变“丑”。

### 挤眉弄眼

当你在说话或做表情时,夸张一点儿就会皱皱眉、挤挤眼睛或者额头紧锁,次数多了会导致面部的“五线谱”悄悄出现。因为任何拉扯皮肤的动作重复多次都会产生皱纹,即使是说话时眨眼睛或挑眉。

### 用手撑脸

开会、看书、脑袋有点儿晕时……有些人习惯用手撑着脸,长期如此会生成永久性皱纹。因为用手撑着脸部时,手掌对脸部的挤压会造成脸上的皮肤被拉扯,很容易出现皱纹,且这种皱纹是永久性的,不同于皮肤干燥所导致的细纹、幼纹。

### 偏侧咀嚼

如果你每日三餐咀嚼,习惯用一侧牙齿吃饭,长期如此,左右不对称的大小脸就由此形成。因为一段时间牙疼或因为某种个人爱好容易长

期保持单侧咀嚼的坏习惯,会让经常咀嚼食物那边的面部肌肉越来越强壮,而另一边的面部肌肉则由于长期不用而退化,久而久之,就会造成左右面部大小不同,形成“大小”脸。

### 皱鼻子

当你在微笑或大笑时,就会不经意地皱鼻子,长期下去受表情肌的牵动,眼尾、眼下、眉心、额头等部位就会生出皱纹。

### 挤痘痘

几乎每一个长过痘痘的人,都有挤痘痘的经历,这会影响皮肤健康,因感染而留下痘疤。自己挤痘痘容易引起红肿发炎,留下痘疤。其实,一个“可恶”的痘痘从出现到消失的时间不过两三天,但如果挤破它造成感染,痘疤消失的时间可能是1个月甚至更长的时间。

### 超时敷面膜

有人认为面膜敷用时间和效果成正比,可这样会使皮肤变干、过敏,还会越来越衰老。敷面膜前一定要

看使用说明书,面膜在脸上的停留时间不宜超过15分钟。如果敷面膜超时后,面膜会倒过来从肌肤中吸收水分,就会给毛孔戴上“口罩”,影响皮肤吸收营养和分泌油脂,甚至引起过敏。

### 眯眯眼

看不清楚、阳光刺眼、做鬼脸、卖萌时就会眯眼。长此以往会使鱼尾纹爬上眼角。专家介绍,眼周肌肤厚度只有身体肌肤平均厚度的1/4,很容易因不良表情造成皱纹生成。为了减少眼周皱纹,患有近视眼的人一定要佩戴度数合适的眼镜,而外出时应戴墨镜,防止不自觉地阳光下变成“眯眯眼”。

### 拉扯眼皮

眼睛感觉不适、戴隐形眼镜、涂抹眼霜时都难免拉扯眼皮,这样会使眼周皱纹明显增多。所以,日常生活中要注意拉扯眼皮时的手法和力度。

(申 丽)

## 中药外敷缓解腱鞘炎

腱鞘炎,又称狭窄性腱鞘炎,是常见的手部疾患,多发于手腕桡骨茎突部及拇指与中指。本病多由腕、指部过劳或运动损伤,使肌腱在腱鞘隧道中频繁活动,长期磨损;以及寒凉刺激等因素,使肌腱与腱鞘发生炎性病变、水肿,久之机化,肌腱肿胀变粗所致。

中医认为,本病属“伤筋”范畴。肝主筋,肾主骨。肝气血不足,则筋失荣养;肾藏精生髓,主骨,筋附于骨。《内经》云:“阳气者,精则养神,柔则养筋。”腱鞘炎病发于双手,双手又属四肢之末,阳气不易达到,复因劳损耗气,致局部阳气不足,风寒湿邪乘虚而入,使筋脉失养,枢转不利。所以,治疗常以祛风胜湿、散瘀止痛为主要。

外敷方法:生栀子10克,生石膏30克,桃仁10克,红花12克,土鳖虫6克,骨碎补8克,上述药物混合晒干后,研为细末过50目筛,用75%酒精浸湿,用时将药涂在纱布上,敷于患处,用胶布固定,每两天换1次药。

全方混合研末外用可祛风胜湿、散瘀止痛,治疗腱鞘炎疗效较好。

(王 华)

## 吴茱萸敷脐治虚寒腹痛



吴茱萸,味辛、苦,性热,有小毒。入肝、脾、胃经。具有散寒止痛、疏肝下气、温中止泻的功效。内服常用于脘腹冷痛,厥阴头痛,吞酸,呕吐,寒湿泄泻等。但由于本品辛热燥烈,易伤阴耗液,损气动火,故阴虚有热及实热患者则不适宜。根据内病外治、上病下治的原则,吴茱萸不仅可用于寒证,也可用于某些热证,这就扩大了吴茱萸的治病范围和其治病的作用。其外治法十分简便,奏效迅速,且避免了毒副作用。

虚寒性腹痛的情况主要是指体质比较虚弱,受到外界的寒气而引起的一种腹痛的表现情况。可用吴茱萸20克,公丁香10克,胡椒3克,共研细末贮于瓶中备用。每用该粉3克,面粉少许和匀,加入适量姜汁(生姜捣烂后加入少量温开水拧汁),调成糊状敷于脐上,胶布固定。每6小时换药1次,病愈后还可敷药2~3次,以除尽寒邪。

(宋 元)

## “握药”治慢性咽炎

“握药”(药敷掌心),属中医外治法之一。它指的是把中药材研粉制成丸状、饼状,让患者握于手心,令药物成分不断“渗透”掌心,进入全身的一种治病方法。握药是利用手掌的温度和湿度,通过皮肤经穴渗透以吸收药物。

这里针对2种易出现的身体不适,给大家推荐相应方法,可在咨询专业医生,辨明体质后使用。

**1.慢性咽炎** 食盐80克,硼砂40克,两药拌匀。加水、醋或酒等搓合成丸(或饼)。施药前手掌用热水清洗干净,双手用热水泡15分钟,然后对搓50下,将药饼或药丸分2份,握于两手掌心中,用塑料薄膜覆盖,纱布固定,每次握30分钟,每日2次,7日为1个疗程。

**2.消化不良** 白萝卜50克,生姜20克,香附10克,共捣成泥状,分2份。施药前手掌用热水清洗干净,然后握药于两手心,以塑料薄膜覆盖,外用纱布固定,每日2次,7日为1个疗程。

(蒲 和)

## 穴位按摩防流感

春季是流感高发季节,根据“正气存内,邪不可干”的中医治未病理念,经常对特定穴位进行保健按摩,可以固护正气,充分发挥人体抵御外邪的能力,抵御流感的侵袭。

### 1.太冲、阳陵泉

**太冲定位方法:**在足背第一、二跖骨结合部前方凹陷中。

**按摩方法:**以拇指按揉、按压5分钟,双手交替,按压力度以感觉酸痛为宜,每日2~3次。

### 阳陵泉定位方法:

坐位取穴,屈膝成90度,膝关节外下方,腓骨小头前下方可触及一凹陷处即为此穴。

**按摩方法:**以拇指按揉、按压5分钟,双手交替,按压力度以感觉酸痛为宜,每日2~3次。

### 2.合谷、大椎、商阳

**合谷定位方法:**在手背第1、2掌骨间,第二掌骨桡侧的中点处。或以一手的拇指指骨关节横纹放在另一手拇、食指之间的指蹼缘上,拇指尖下是穴。

**按摩方法:**以拇指按揉、按压5分钟,双手交替,按压力度以感觉酸痛为宜,每日2~3次。

**大椎定位方法:**取俯卧位或坐

位,低头,可见颈背部交界处正中有一显著高突处(内正对第7颈椎棘突),其下凹陷处即为此穴。

**按摩方法:**以食指按揉5分钟,按压力度以感觉酸痛为宜,每日2~3次。

**商阳定位方法:**在手食指末节桡侧,距指甲角外上方0.1寸。

**按摩方法:**以牙签圆头点按穴位5分钟,双手交替,每日2次。注意按压力度,防止皮肤破损。

### 3.足三里、中腕、天枢

**足三里定位方法:**足三里在小腿前外侧,犊鼻(外膝眼)下3寸,犊鼻与解溪连线上。

**按摩方法:**以食指按揉5分钟,按压力度以感觉酸痛为宜,每日2~3次。

**中腕定位方法:**在腹部前正中线上,脐上四寸处。

**按摩方法:**以拇指或食指按揉5分钟,按压力度以感觉酸痛为宜,每日2~3次。

**天枢定位方法:**脐中旁开二寸(三横指)处。

**按摩方法:**以拇指或食指按揉5分钟,按压力度以感觉酸痛为宜,每日2~3次。

### 4.云门、中府

太极拳以动静相宜、刚柔相济、端正大方、速度适中的运动特点深受人们喜爱。不仅能有效锻炼身体,还可放松紧张的心情,缓解工作压力。但当人们在享受太极拳带来的养生功效的同时,也有相当一部分太极拳练习者因为缺乏科学指导与练习,造成了膝关节不同程度的损伤。太极拳强调“身一动无有不动,身体带动四肢,上下相随”,打太极时的旋转是支柱旋转,身体旋转带动下肢,同时太极也是多维度运动,如果掌握了正确的动作要领,会极大降低膝关节损伤的风险。常见的不正确姿势主要有以下几点。

**跪膝** 跪膝就是膝关节超过脚尖太多,把蹲下去理解成前跪,使整个身体的重量都压到膝关节上,而不能顺利沉到足部,由于膝关节承重太大,易造成膝关节损伤。

**关节不稳或反关节运动** 在练习太极拳时,重心转换时动作幅度过大,造成两膝左右摇摆。同时出现不是外侧脚离地,就是内侧脚离地的现象,这样扭来摆去,也会对膝关节造成损伤。双脚之间距离过大,转换身体时没有做到上下相随,上身转,腰胯和脚没有转动,这样就会形成反关节运动,也会损伤膝关节。

**动作转换时不能虚实分明** 在脚外摆、内扣时尽量不要负重,先将重心转移到另外一条腿上,再去转换虚腿的方向。如果将两脚重心虚实不分地乱扭乱摆,这样既不能体现出虚实分明,又会因带负荷转换重心,使膝关节受伤,出现关节痛。

(朱 辉)



**云门定位方法:**取正坐或仰卧位。双手叉腰,锁骨外端(肩峰端)下方可见一三角形凹陷处即为此穴。

**按摩方法:**以拇指或食指按揉5分钟,按压力度以感觉酸痛为宜,每日2~3次。

**中府定位方法:**云门穴下一寸。取正坐或仰卧位。双手叉腰,锁骨外端(肩峰端)下方可见一凹陷处,从该凹陷处向下一横指,即为此穴。

**按摩方法:**以拇指或食指按揉5分钟,按压力度以感觉酸痛为宜,每日2~3次。

### 5.太溪

**太溪定位方法:**足内踝尖向后推至与跟腱之间凹陷处(大约当内踝尖与跟腱间之中点),按压有酸胀感处即为此穴。

**按摩方法:**以拇指或食指按揉5分钟,按压力度以感觉酸痛为宜,每日2~3次。

此外,预防新冠病毒的措施,同样适用于流感。需注意个人卫生,勤洗手,戴口罩,避免到人流密集场所,尽可能减少聚会。保持居室卫生清洁,保持空气流通。保证充足的睡眠,多喝水。

(王 辉)