



保健有方

健康始于足

郭华悦

上病取下，百病治足。足，堪称是人体的第二心脏。一些生活中的小毛病，的确可以从足部来调节。

转脚腕。有高血压的人，一般有踝部发硬的症状，转动踝部，可以促进血液循环，有助于抗衰老、降血压。每天早晚各做1次，一般每次左右各转100下。脚部发热，对身体好。

晒脚心。脱掉鞋袜，将两脚心朝向太阳晒20~30分钟，做脚心日光浴。阳光中的紫外线直射脚心，可促进全身代谢，加快血液循环，提升内脏器官的活力，使其功能得到充分发挥，对鼻炎、贫血、低血压等疾病有较好的疗效。

搓脚舒筋。脱掉鞋，把一个网球大小的球状物顶在脚心，来回滚动一两分钟，这样能够帮助你防止足弓抽筋或者过度疲劳。

捶脚健身。用一根棒捶轻轻捶击脚心，每次50~100下，使之产生酸、麻、热、胀的感觉，左右脚各做一遍。通过捶击来刺激脚底神经末梢，促进血液循环，可收到健身防病之效。

敲击脚底。晚上临睡前用拳头敲击脚底，可以消除一天的疲劳。通过敲击脚底给脚底以恰当的刺激，增进了全身的血液循环，可使内脏功效得以加强，尽快恢复精神。准确的敲击法是以脚掌中心为基本点，有节奏地向四周放射进行，以稍有疼痛感为度。每只脚分别敲100~200次左右，不可用力过度。

搓脚心。坐在床上，左、右手交叉，用掌心搓脚心，或者用手心拍打脚心。这样做有助于改善睡眠，对有高血压的病人也非常有好处。冬季最好先用热水泡脚，泡完脚后把双脚擦干，再用掌心搓脚心，或者用手心拍打脚心。

双脚晃动。仰卧在床，先让双脚在空中晃动，然后像踏自行车一样让双脚旋转，只要连续5~6分钟，全身血液循环就会得到改善，此法还可以使腿肚和膝盖内侧的肌肉得到伸展，彻底打消腿部疲劳。

刺激脚后跟。长期伏案工作或坐办公室的人容易形成驼背，改正这种姿态最简单的办法就是刺激脚后跟。脊椎两侧的肌肉通过膀胱经与脚后跟相连结，刺激脚后跟可以改正驼背的姿态。办法是用手指强力按压脚后跟，直至感到疼痛时为止。

踮脚登楼。踮着脚尖登楼，有利于调节血压，使人精力充沛。与在平地上行走相比，登楼的活动量更大，可使呼吸体系、循环体系得到锤炼，腰部肌肉和腿部肌肉也得到增强，全身各项功效都有所改良。由于在全部进程中都尽可能踮着脚尖登楼，可使脚的前半部得到锻炼，与之相关联的内脏和大脑功能也可得到一定水平的改善。踮脚登楼时思想要高度集中，小心因迈步不稳而摔倒。

双手叉腰踮双脚。双手叉腰，即大拇指和其余四指分开，紧按在腰间，提起脚跟，踮着脚尖站立一会儿，然后放下脚跟。重复多次。也可双手十指交叉抱后脑踮脚。该法不需要占用多少时间，抽空做即可，例如等车的时候。容易扭脚的人多做这个动作，可防止再次扭脚，还有利于防治心脏病。该法也是治疗双腿静脉曲张的有效方法。

误区警示

戴假牙注意4个字

随着年龄增长，不少老人出现掉牙问题，这时假牙就成了老人的好帮手，假牙需要平时精心护理，注意4个字才能保健康。

1. 千：很多老人摘下假牙之后，随手就放在桌上，或用纸随便包一下收起来，这样不但不卫生，还容易使假牙“受伤”。假牙受材质的限制，如果长时间被放置在干燥的环境中，就会开裂、变形，而稍微变形就可能使人戴起来不舒服，刺激口腔黏膜。

2. 脏：如果假牙清洗不彻底，会带来很多麻烦：口腔异味、影响食物口感、没胃口、肠胃功能下降，还可能由于细菌的滋生引发溃疡或其他疾病，甚至导致蛀牙。所以，老人一定要养成正确清洁假牙的习惯。

心理导航

周军

从艺术活动中找乐子

晚年常常是另一段人生的开始。但当我们慢慢步入老年，离开工作岗位、身体一点点变差、身边老友一个个离去……种种事件不停敲打我们的内心，无力、焦虑、紧张等负面情绪常常来访。如何缓解这些情绪问题？

艺术制作活动会激活大脑，提升解决问题的能力；同时，操作过程中，老人还要构思、观察、思考、动手，接触不同材质的物品，还能带来不一样的心理感受。最重要的是，老人不需要有经验，只要留出一点时间、动起手来，无论结果如何，都会带来更积极的心态。

“艺术治疗”是心理治疗的流派之一，是采用艺术形式帮助人们调整身心健康的一种方法。老年人空闲时间多，经历负面事件的情形也较多，通过这种方法，可以缓解负面情绪，打造积极心态。

拼贴是把现有材料切割、撕开甚至撕碎，然后进行再创造的一种手工方式，可通过一系列的操作，改变一个现有形象，或者拼凑出一个全新的东西。拼贴创作不需要从零开始，门槛更低，便于人们发挥创意，并在动手过程中释放自己内心的想法与感受。很多老人在回归家庭后，会觉得对很多事情没了“话语权”，很多想法没办法实施，不妨试试拼贴。

涂鸦已被证明能使大脑中那些分散注意力的部分安静下来，从而使注意力更加集中。人到

晚年，遇到情绪低落的事情时，可以尝试用两三分钟，写下你最想听到的信息，还可以用图案、线条、插图来修饰它。它会像一个“咒语”，让你感觉更轻松、心态更积极。

做一件简单的事情，比如画一条线，不管是曲线或直线，并在它周围着色，可以帮助你记下自己的想法和感受。循环往复的观察、勾勒、涂色可以使老人暂时从生活的琐碎中解脱出来，缓解焦虑、抑郁等负面情绪。

编织需要不停地重复手部动作，精力集中于手上，需要聚精会神地选材、立意、构思、配色等，编织过程中要专心致志，可排除杂念和消除不良因素的刺激。因此，这一过程中，人们可以获得更加平静的思绪，产生平和、愉悦的心情。

创造一个立体的对象，在一定程度上可以说是重新建立自我的过程。所以，不管是黏土、冰块还是胡萝卜，任意材料经过雕琢，都能帮我们实现自己意识中的“自我”，让我们感觉自己更有主见、能力更强，从而更容易处理生活抛给我们的负面情绪事件。

无论是绘画、拼贴、编织还是雕刻，这些东西本身就是生活中的一部分，在我们认真做事的过程中，也能体验到生活的美和乐趣。艺术治疗的形式是多样的，除了上述几个方法，唱歌、刺绣、书法等也是值得推荐的形式。

养生之道

黄金半小时巧养生

新文

“饭后百步走，能活九十九”……关于饭后习惯的谚语有很多，但这些做法未必正确，照做反而可能有害健康。

想要饭后养生，三餐后这半小时才是黄金保养时间。

早饭后半小时：吃水果+漱口+按摩

1. 吃点富含维生素的水果，如猕猴桃、樱桃等。

2. 漱口，做叩齿、转舌运动，以健齿洁龈，增强口腔咀嚼能力。

3. 老人还可用手反复按摩膝关节，帮助胃经通畅。用十指代替木梳，从前往后、自下而上梳头，按摩头部的百会、后顶等穴位，有醒脑的作用，将两手手指对揉按摩，也能起到提神醒脑的作用。

午饭后半小时：喝酸奶+打盹+晒太阳

1. 午饭不要吃太饱，不然影响心脏正常收缩和舒张。

2. 餐后喝杯酸奶。

3. 餐后半小时可以打个盹，或者午睡半小时。

4. 如果太阳不太强烈，老人可短时间晒晒后背，帮助身体合成维生素D，促进钙质吸收，预防骨质疏松。

晚饭后半小时：散步+泡脚+按摩

1. 晚餐饮食片刻后可以尝试散步，这样可增强胃肠蠕动，促进血液循环，减少脂肪堆积。

2. 泡脚能使肾经、肝经都得到养护。特别是脚底的涌泉穴，是肾经的首穴，经热水刺激后，可消除一天的疲劳，补充肾气。

3. 泡完脚，可用双手掌心轮换着对脚进行按摩揉搓，还可请家人帮忙，自上而下捶叩背部，能改善内分泌、宁心安神、促进睡眠。



小偏方

柏叶散外治带状疱疹

郭旭光



带状疱疹是由病毒感染引起的一种常见皮肤病。本病多见于老年人及免疫力低下者。中医称之为“缠腰火丹”“蛇串疮”或“蜘蛛疮”。多因情志不遂，饮食失调，以致脾失健运，湿浊内停，郁而化热，湿热搏结，兼感毒邪而发病。患者的典型表现为皮疹，出现群集的丘疹、水疱，粟粒至绿豆大小，疱液清亮，自觉疼痛，剧烈难忍，有时伴有轻度发热、全身不适等症状。治疗以清热利湿凉血、解毒理气止痛为主。这里推荐柏叶散治之，患者不妨一试。

具体方法是：取侧柏叶（炒黄）、黄柏、蚯蚓粪、大黄各15克，雄黄、赤小豆、轻粉各9克。共研为细末，适量香油调膏，一日3~5次擦患处，有泡可将泡局部消毒，再用无菌针刺破后涂抹药膏。

方中侧柏叶味苦、涩，性微寒，可凉血止血、利湿解毒；黄柏味苦，性寒，能清热燥湿、泻火解毒；蚯蚓粪，又称蚯蚓泥、六一泥，味甘、酸，性寒，有泄热、利小便的功效；大黄味苦、性寒，可清火消肿、凉血解毒。现代药理研究表明，大黄具有强大的抗菌、解热、免疫调节作用。雄黄为治疗疮毒之要药，有较强的清热解毒、杀虫、杀菌、消炎作用；赤小豆味甘、酸，性平，可解毒排脓、利水消肿；轻粉味辛、性寒，外用有拔毒生肌、除脓祛腐之效；加香油适量有润肤护皮、促进药性渗透的作用。诸药合用，并直接外用于患处涂抹，具有清热凉血、解毒消肿、抗炎止痛的功效，可使皮疹迅速吸收干燥，缩短疗程，消除或减轻疼痛，疗效显著。需要注意的是，治疗期间患者忌食辛辣及易发之物。

误区警示

戴假牙注意4个字

随着年龄增长，不少老人出现掉牙问题，这时假牙就成了老人的好帮手，假牙需要平时精心护理，注意4个字才能保健康。

1. 千：很多老人摘下假牙之后，随手就放在桌上，或用纸随便包一下收起来，这样不但不卫生，还容易使假牙“受伤”。假牙受材质的限制，如果长时间被放置在干燥的环境中，就会开裂、变形，而稍微变形就可能使人戴起来不舒服，刺激口腔黏膜。

2. 脏：如果假牙清洗不彻底，会带来很多麻烦：口腔异味、影响食物口感、没胃口、肠胃功能下降，还可能由于细菌的滋生引发溃疡或其他疾病，甚至导致蛀牙。所以，老人一定要养成正确清洁假牙的习惯。

惯，在每顿饭后都要用水清洗，去除上面的残渣，以免滋生细菌。

3. 烫：有的老人喜欢喝热茶、吃热乎乎的东西，但戴了假牙以后就要注意了。假牙本身不怕冷、不怕热、不怕刺激性食物，但牙龈却受不了这些。戴假牙本身就会刺激牙龈，如果再受到热刺激，牙龈会变得极其敏感，引发口腔不适。

4. 硬：用假牙吃过硬或黏性大的食物，容易出现断裂或脱位，甚至还会损伤牙龈。因此，要少吃脆骨、甘蔗、坚果、糯米饭、汤圆等食物。尤其在镶牙初期，要吃软烂的食物，以便复诊时根据初戴情况做相应调整。

任万杰