

# 医生让她每天哭半小时

河南的罗女士日前在社交平台分享了一段看病经历:她到某知名中医院看病,被诊断为肝气郁结导致的少阳证(表现为口苦咽干、头晕目眩、食欲下降等)。医生在给她开出中药方后,还要求她每天悲哭半小时。罗女士回家后将信将疑地哭了好几次,结果发现心情好了,身体不适也得到了缓解。

在专家看来,用哭来调理疾病,符合中医的情志调理法。一个人的情绪好坏,跟身体健康状况息息相关。平时吃得再好、保养得再好,也可能抵不过情绪带来的伤害。

## 过度压抑情绪或会诱发疾病

情绪对身体的影响有多大?此前,知名演员马思纯曾在节目中透露,当情绪不好的时候,自己身体会变得僵硬,腿会发软,从床边走到房门口都很困难。

在东南大学附属中大医院心理精神科主任袁勇贵看来,躯体健康和情绪是相互影响的。据粗略估计,70%的疾病受情绪影响大。比如,大部分的心脏病都与情绪、心态相关。再比如,感冒、咳嗽本是小病,但如果心情不好,就可能被拖延成慢性病或疑难杂症。此外,情绪在肿瘤的发生发展过程中具有很重要的作用。研究表明,胃癌、肝癌等与易怒、小心眼、过度压

抑情绪有关。

## 爱生气喝点中药茶饮

浙江中医药大学基础医学院教授刘玉良表示,选择合适的中药泡茶可调整情志,减少对身体的伤害。

比如,肝郁气滞的人总是多愁善感、无缘无故伤心流泪。想要调理这些不适,可以喝点佛手玫瑰茶。取薄荷5克,佛手10克,玫瑰花5克,用沸水冲泡代茶饮即可。

肝火旺盛型的人往往脾气大,常有口干舌燥、睡眠不稳定、大便黏腻等不适。想要调理这些不适,可以喝点夏枯草菊花茶。取夏枯草8克,金银花10克,菊花10

克,用开水冲泡即可。

肝郁脾虚型的人爱生闷气,同时伴有食欲减退、大便偏稀等症状。想要调理这些不适,建议喝点茯苓薄荷茶。取佛手、茯苓、陈皮各10克,薄荷5克,用沸水冲泡代茶饮即可。

## 不同情绪有不同按摩方法

“按摩对调理情绪的效果也不错。”西安市中医医院针灸推拿按摩科主任医师安军明表示,针对不同的情绪可选择不同的按摩方法。

**生气胸闷按摩极泉穴** 生活中,有些人因为生气导致胸闷、上气不接下气等

不适时,可以及时按压极泉穴(位于腋窝顶点,腋动脉搏动处)。具体方法是:用手指按压在穴位上,如果感觉这个地方酸酸麻麻,那就保持这个力度左右拨动。

**烦闷头晕按头顶** 有些人烦闷抑郁时,会出现头晕、头疼等不适,这时建议按按头顶的百会穴(头部中线与两耳尖连线的交点处)。具体方法是:以中等力度按此穴位,每次3分钟,然后闭目养神片刻。

**焦虑不安按摩劳宫穴** 有些人遇事容易焦虑不安,这时可以按摩手心的劳宫穴,以达到镇静安神的目的。点按时,拇指垂直向下用力按压穴位,以出现酸麻感为佳,每次按约2分钟即可。

据《重庆晨报》《杭州日报》

## 钟爱曳步舞活力四射

曳步舞属于一种力量型舞蹈,俗称鬼步舞。重庆67岁的严世平喜欢跳曳步舞,他身姿矫健,活力十足,俨然一个时尚的年轻人。

学跳曳步舞前,严世平曾有多年高血压病史,多次发病住院,身体状况堪忧。跳曳步舞3年后,他的体重由170斤减到135斤,整个人精神焕发,还成了一位“小有名气”的曳步舞老师。

减肥成功后的严世平没

有放弃继续跳曳步舞,在他的带动下,家人朋友纷纷参与进来,一起跳曳步舞锻炼身体。到2021年,追随严世平学习的组成一支近30人规模的曳步舞舞队。

回忆过去几年,严世平说了这么几个关键词:运动、健康、快乐、友谊。未来,他希望和队友们能去更多城市参加曳步舞交流比赛,带动更多人一起锻炼,拥有健康的身体。

据《大渡口报》



养生驿站

## 健康信息

## 眼睛里也会长结石

眼结石在医学上被称为结膜结石。结膜结石属于眼科常见病,发现了也不用惊慌,不是所有的结膜结石都需要祛除。

宁夏眼科医院角膜与眼表疾病科副主任医师李慧平介绍,如果结膜结石突起,暴露于结膜表面以外,需要前往医院眼科就诊,进行挑结石治疗,切记不要自行在家用针挑,以免发生意外损伤眼球。未暴露于结膜表面的结石通常不用处理,否则容易造成大范围的结膜瘢痕。

要注意的是,结膜结石挑出后仍可能再长出,需定期复查,患有沙眼、慢性结膜炎等眼病时应在医生的指导下及时用药处理,防止结膜结石的产生和加重。

据《银川晚报》

## 胆结石怕过度锻炼

湖北汉口85岁的刘先生有胆囊、胆总管结石病史,但看起来比同龄人年轻许多,他将这归功于长期以来的运动习惯,为此,今年初更是加码锻炼2小时。谁知一周前,他突感腹部猛烈胀痛,忍了一夜仍不缓解,眼珠都成了昏黄色。家人将他送至长江航运总医院·武汉脑科医院,被确诊为胆总管结石伴急性胆管炎、梗阻性黄疸。

该院肝胆外科副主任曾翔说,老人正是因每日超长时间剧烈运动,导致胆结石掉入本就多发结石的胆总管,形成堆积、卡压导致。胆结石患者日常可适当散步、慢跑、游泳,但要避免参加马拉松、跳舞、篮球、足球、快走等剧烈运动。一旦因运动过度引发腹痛合并黄疸、高热,务必尽快就诊。

据《武汉晚报》

## 间质性膀胱炎影响排尿

广州50岁的陈先生1年多前开始出现尿频、尿急、尿痛的症状,每次小便只排出几毫升,下腹还疼痛。检查发现,陈先生患了间质性膀胱炎。

广州医科大学附属第一医院泌尿外科主任医师刘永达介绍,间质性膀胱炎是一种与膀胱相关的慢性盆腔疼痛综合征,主要以尿频、尿急、夜尿多、盆腔疼痛为临床表现。一旦确诊,及时接受针对性的治疗可帮助改善症状,提高生活质量。

据《广州日报》

## 虚弱、疲劳是体内钾告急

虚弱、疲劳是体内钾“告急”的明显症状。如果有低钾血症病史的老年人,在日常饮食中应适当增加一些钾含量高的食物,如香蕉、橙子、哈密瓜、海带、菠菜、芥蓝、苋菜、黄豆芽、茼蒿、鲤鱼、牛肉、蘑菇、山药等。据《武汉晨报》

## 为您提醒

## 吃太多 春笋变“春损”

前些天,江苏的王先生在竹林里采了一大堆笋回家,连续多天食用春笋后竟导致呕血、晕厥。经检查,王先生出现十二指肠溃疡。无独有偶,福建一八旬老人在连吃3天竹笋后,也出现吐血、休克反应。春笋素有“春菜之王”的美誉,营养又美味的它怎么就成了伤害身体的“春损”?

山东济南大学营养学副教授慕翠华表示,春笋富含的粗纤

维难以被消化,大量食用后会刺激肠胃,容易造成消化道出血。此外,平素便秘的人如过量食用春笋,还易诱发肠梗阻。值得提醒的是,春笋中草酸的含量非常高,一定要焯水做熟透后再食用。

中科院植物所植物学博士史军补充说,除了春笋外,蕨菜、鱼腥草也应谨慎食用。蕨菜中含有一种叫做原蕨苷的物质,偶尔吃

几次,其致癌性可以忽略,但经常大量食用可能会增加致癌风险。具有抗炎功效的鱼腥草一直被大众当成养生菜,但需要提醒的是,鱼腥草中含有马兜铃酰胺,会对肾脏造成不可逆的伤害。至于具体吃多少是安全的,目前没有科研数据支持。为了健康着想,建议大家平时少吃,并控制每一次的食用量。

据澎湃新闻

## 牙疼或是心梗在预警

前几天,70岁的王女士打麻将时跟人争执几句后,就隐隐觉得牙疼。她以为又是龋齿引起的,就像往常一样自己买了些消炎药吃。但这次药效不太理想,牙疼时好时坏,胃口也变差了,腹胀呃逆。女儿要带她去医院看看,王女士死活不肯,直到晕倒在卫生间。紧急送医后,医生诊断为心肌梗死,为她放了心脏支架。

牙疼怎么就引起了心梗?王女士疑惑不解。其实,不是牙

疼引起了心梗,而是心梗的预警信号可表现为牙疼。那什么样的牙疼可能是心梗的预警信号呢?首先,普通牙疼,可能患者以往本身有牙齿疾病,包括龋齿、牙神经暴露等,在各种酸、冷刺激的情况下,可以出现牙疼;而心肌梗死表现出的牙疼,可伴有高血压、糖尿病等慢性疾病的危险因素,通常在劳累、刺激、精神紧张等应激原的刺激下出现。

其次,普通牙疼与某一个定位有关,比如某颗牙有龋齿,则在酸、冷刺激的情况下会出现疼痛,在给予牙科的对症处理后,疼痛能明显缓解;但心肌梗死引起的牙疼通常没有定位,且给予心脏相关的处理,牙疼才可能缓解。

建议有慢性病的中老年人在劳累、刺激、精神紧张后出现牙痛、下颌痛、上腹痛、左肩臂痛、后背痛等情况,要及时就医。

据《快乐老人报》