

经常落枕是种病,巧按穴位能缓解

随着信息化时代的到来,我们的工作、生活已经无法离开手机和电脑了,然而在享受科技带来便捷的同时,我们也不得不承受其给我们身体带来的不适。经常可听见身边有人说,“呀,疼死了,又落枕了!”

1 什么是落枕?

“落枕”是指急性单纯性颈项强痛、活动受限的一种病征,属颈部伤筋范畴,又叫“失枕”。

长时间的电脑办公、玩手机,使头颈长时间处于过伸或过屈状态,引起颈部一侧肌肉长时间受到牵拉紧张,使颈椎小关节扭错,处于过度紧张状态而发生静力性损伤,表现为肌肉痉挛,局部疼痛不适,活动明显受限。一般落枕轻者数日可自愈,重者疼痛剧烈,迁延数周不愈,影响工作及生活。

我们生活中或因枕头高低软硬不适、睡姿不良、受凉受风偶会落枕,但如果经常落枕则是颈椎病的反应,应及时到医院检查就诊。

2 如何预防落枕?

用枕适当。最佳的枕头应该是能支撑颈椎的生理曲线,并保持颈椎的平直。枕头的下缘最好垫在肩胛骨的上缘,不能使颈部脱空。其次,软硬适中,枕头要有弹性稳定,枕芯以热压缩海绵枕芯为宜。

姿势正确。良好的姿势能减少劳累,避免损伤。低头时间过长,使肌肉疲劳,久而久之慢性劳损,继发一系列症状。最佳的伏案工作姿势是颈部保持正直,微微地前倾,不要扭转、倾斜;工作时间超过1小时,应该休息几分钟,做些颈部运动或按摩;不宜头靠在床头或沙发扶手上看书、看电视。

颈部保暖。颈部受寒冷刺激会使肌肉血管痉挛,加重颈部板滞疼痛。在秋冬季节,最好穿高领衣服;天气稍热,夜间睡眠时应注意防止颈肩部受凉;炎热季节,空调温度不能太低。

加强锻炼。练习中应根据个人身体情况循序渐进,长期练习可预防颈椎病,可练习八段锦、易筋经。



3 按摩这些穴位,落枕立马好转

现在给大家推荐几个立竿见影的穴位按摩,助你快速缓解:

1.落枕穴



位置:落枕穴在手背侧,当第二、第三掌骨之间,掌指关节后约1厘米处。用手指朝手腕方向触摸,从骨和骨变狭的手指尽头之处起,大约一指宽的距离上,一压,有强烈压痛之处。

方法:用拇指的指尖切压揉按落枕侧的“落枕穴”,用力由轻到重,按10-15分钟,并同时活动被切压手的手指,以加强穴位的指压感觉。按摩手部的同时,缓慢活动颈部:将头稍向前伸,由前下方缓缓缩下去,使下颌向胸骨上窝靠近,颈部肌肉保持松弛,然后将头轻轻缓慢地左右转动,幅度由小逐渐加大,并将颈部逐渐伸直直到正常位置。转动时以基本不出现疼痛的最大幅度为限。

功效:约5-10分钟,疼痛则可明显缓解。这个方法既能治疗落枕,又能预防颈椎病。另外也能缓解手臂痛和胃痛。

2.手三里穴



位置:此腧穴在前臂背面桡侧,当阳溪与曲池连线上,肘横纹下2寸(一般三指为2寸);有疏经通络,消肿止痛,清肠利腑的作用。

按摩要领:拨动手三里穴。记住这里不是按,是拨动,拨动的时候感觉一根大筋被拨动。如果你颈椎或肩周不舒服,这个穴位就一定是很痛,越痛越是要按,立马见效。

3.列缺穴



位置:此腧穴在人体前臂桡侧缘,桡骨茎突上方,腕横纹上1.5寸(以取穴者自己拇指的指间关节的宽度为1寸),当肱桡肌与拇长展肌腱之间。

方法:这里是要按压,长时间停顿按压,十秒一次。

按压要领:按压穴位时,头超级超级缓慢的转动,要像电影慢镜头一样的慢,转到自己再也转不动了维持不动几秒,再转回来。

几个穴位反复按摩几次,两只手都要按,配合按摩患处。一般按压后都能有所缓解,坚持按一段时间就能告别落枕的痛苦了。

据新华网

夏日吃瓜乐逍遥

民谚云:“春吃芽,夏吃瓜,秋吃果,冬吃根。”眼下,闷热潮湿,稍不注意便会出现暑湿伤人的症状,脾胃功能减退,胃口不好,而瓜类多能清热化湿,又清淡可口,是适合夏季降温防暑的好食物,其含水量较高,富含矿物质和维生素,能有效补充夏日流失但大量水分,帮助人们度过湿热难熬的日子。

冬瓜。性甘、平,有润肺生津、清胃热、除烦止渴、解毒排脓、通利小便、消除水肿之功效。冬瓜肉煮汤,无论搭配荤菜(猪肉、鸡肉、鸭肉)或素菜(海带、紫菜)等均可。另外,冬瓜子有清热利湿的功效;冬瓜皮是常用中药,可利水消肿。

黄瓜。清热利水,有利于排泄胃肠内积滞,对降低胆固醇有益。既可做菜炒食,又可当水果生吃,其含糖量极低,糖尿病患者食之亦无妨。

西瓜。瓜果之首,有消暑、解渴、利尿之作用,清代王士雄称其为“天生白虎汤”。瓜瓤味甘甜,人多喜食;西瓜外皮晒干后泡水喝,清暑利尿降糖;西瓜肉外青皮又名西瓜翠衣,为清凉解暑第一佳品,以食盐稍稍腌渍,炒盘小菜,实为夏日清凉小菜。但西瓜性寒,一次不可吃得过多。

苦瓜。具有清热祛暑、明目、利尿凉血、解劳清心之功效,苦瓜中含有多种维生素、矿物质,可清脂减肥、加速排毒,研究表明苦瓜还有降血糖、抗病毒、防癌之功。食用之前先焯水,可凉拌也可炒肉。苦瓜性寒凉,虚寒者不宜过多食用。

丝瓜。为甘凉之品,可清热化痰、凉血解毒、解暑除烦、通经活络。“嫩者为肴,宜荤宜素;老者入药,能补能通。”丝瓜汤可清热解毒、消除烦热;丝瓜鲢鱼汤有温补气血、生乳通乳之功效;丝瓜榨汁有美白肌肤、淡化色斑的作用,爱美女士多爱食之。

据新华网

自制药露清暑热

夏季,常会使人出现口渴心烦、厌食、失眠等不适症状,这时服用具有消暑生津、清热解毒作用的药露,不仅能补充体内水分,解除烦渴,而且还有防治疾病的功效。下面介绍几款夏季常用的药露方。

金银花露:取金银花20克放入茶壶内,冲入开水1000毫升,待凉后加蜂蜜15克即可服用。金银花为忍冬科植物忍冬的花蕾,是一味清热解毒、消暑除烦、治热痢的良药,现代药理研究证实,金银花对多种致病菌和病毒有较强的抑灭作用,常服金银花露,可防止夏季暑热症、泻痢、流感及小儿热疖、毒痱等症。

菊花露:取白菊花10克,白糖10克,冲入沸水加盖浸泡片刻即可饮用。白菊花又称毫菊,具有疏风清热、明目解毒的功效,可用于防治风热感冒、头痛眩晕、心胸烦热、目赤肿痛等症。研究证实,白菊花对多种致病菌和真菌有抑制作用,所含的黄酮类物质有扩张血管、降低血压的作用,故对高血压患者更为适宜。

消暑三鲜露:取鲜荷叶、鲜竹叶、鲜薄荷各30克,加水2000毫升煎煮10分钟,过滤,再加入适量蜂蜜搅匀,冷后代茶饮。荷叶又名莲,夏季入药多用鲜叶,具有清暑利湿、升发清阳的功效,配以鲜竹叶清热除烦、生津利尿;鲜薄荷疏风、散热、辟秽、解毒,为盛夏消暑佳饮。

青蒿露:取青蒿50克,用水煮沸20分钟,取汁加蜂蜜饮服。青蒿又名草蒿、黑蒿,为菊科植物青蒿的全草,具有清热、解暑、除蒸的功效。此露气味芬芳,适用于有外感暑热、发热无汗、胸闷头晕、恶心呕吐等症。

西瓜翠衣露:取西瓜翠衣(即削去外面青皮的西瓜皮)60克,洗净后加水煮沸15分钟,取汁加适量白糖即可服用。西瓜翠衣露具有清暑解热、泻火除烦、利尿降压等作用,对暑热烦渴、舌生疮、小便短赤、高血压病都有一定的预防作用。

据新华网

中药熏蒸治在当“夏”

中药熏蒸历史悠久,在历代医学书中有大量的记载,是以中医理论为指导,利用药物煎煮后所产生的蒸汽,通过物理温热和中药吸收共同作用于机体,达到治疗目的的一种中医疗法。人体通过药物熏蒸,全身毛孔开放排汗,可利用热效应的刺激作用,排除体内的“风、寒、湿”邪,活血化瘀、温经散寒、舒经活络、祛

风除湿,达到肌体内毒外出、扶正祛邪的作用。并通过皮肤的渗透、转运、吸收,使中药有效成分通过毛孔进入体内,直达病灶,起到治疗作用。今年三伏来临时,你不妨试一试。

夏季三伏时令,自然界和机体阳气最旺盛,经络气血流通,阳旺阳升,人体毛孔开放,药物最易渗透和吸收,寒凝之气也最易解析,此时进行中药熏

蒸,起效更快,效果更好。同时搭配有补肾助阳或温里散寒中药方,和中药熏蒸疗法共同作用,天人合一,最易把冬病之邪消灭在蛰伏状态,对产后身痛、风湿性关节炎、类风湿关节炎(早中期)、骨关节炎风湿性多肌痛、膝关节肿痛、网球肘、肩周炎、腰椎间盘突出症等都有很好的治疗效果。

据新华网