

自己才是健康的主人 请为健康负责



如果可以和过去的自己说一句话，你最想说什么？25岁的她，想和18岁的自己说：“能睡还是多睡会吧，想熬夜以后有得让你熬”；38岁的他想和25岁的自己说：“多拍点照，等老了还能看看自己当年有多帅”；65岁的他想和38岁的自己说：“老伴唠叨的时候，多听话、少拌嘴，不然以后连个叫你起床的人都没有”；80岁的她想跟65岁的自己说：“记住回家的路”……

人的一生中，会随着经历收获许多难能可贵的东西：知识、情感、荣誉、财富、伴侣……但唯独拥有一副健康的体魄，我们才能尽情追求和享受这一切。国务院发布《健康中国行动（2019—2030年）》，将人民健康提到了国家战略层面。“行动”中提到：每个人是自己健康的第一责任人。呼吁大家养成健康文明的生活方式。

什么才是健康文明的生活方式呢？概括起来就是：饮食有节、起居有常、动静结合、心态平和。

稍稍发汗最为适宜。

特别推荐行走这种运动方式，它既简单易行，又没有特定的设备、地点限制，适合大多数人锻炼。大家可以根据自己的身体情况，每日行走一万步，还可以约上亲友一起行走，既能锻炼身体，又可以增进感情。

心态平和

情志也是健康的重要组成部分。现代人生活压力大，焦虑、抑郁、愤怒等负面情绪经常入侵我们的日常生活，除了降低生活的幸福感，更会危害身体健康，因此，情志保健必须重视。

人生不如意事十常八九，大家要注意平和心气，保持正面思维，以主动、乐观、进取的态度去思考和行动，坦然面对事物的变化、工作和生活的压力，冷静、客观地处理各种事情。同时也要注意合理排解压力、缓和情绪，保持良好的情绪和健康的心态。

如果可以和过去的自己说一句话，你最想说什么？我想说：自己才是健康的主人，要为健康负责！（来源：健康民和公众号）

金津玉液穴： 清热解毒 降逆止呕

在中医的浩瀚星空中，藏着无数璀璨的星辰——穴位，它们如同身体的守护神，默默守护着我们的健康。今天，就让我们一起走进经外奇穴的神秘领地，探索那颗璀璨的“金津玉液穴”，感受它带来的健康奇迹。

金津玉液穴：口腔的隐秘宝藏

穴名释义 金津玉液，在《内经》中称“廉泉”。金，黄金，在此比喻贵重；津，唾液。穴在口腔舌系带左侧。玉，宝玉，在此亦比喻为贵重；液，津液，穴在口腔舌系带右侧。两者分别正对左、右舌下腺管开口处，为唾液进入口腔之重要部位。古人以津液为贵重，故名。

归经 经外奇穴。

定位 在口腔内，当舌系带静脉上，左侧穴名金津，右侧穴名玉液。

功能 本穴位居舌下，舌为心之苗，心属火，故有清热解毒、泻心火、利官窍、清咽喉、消肿散结止痛之功。位于口中，口属脾胃，点刺本穴具有清脾热、泻胃火、滋阴降、调脾胃、清热利湿、降逆止呕的功效。

适应证 舌肿；口疮；口干；失语症。

刺灸法 三棱针点刺出血。勿刺伤舌动脉。（乐都区中医院供稿）

女性养气血 多用这几种食材

不少女性气血不足，广州市第一人民医院南沙医院中医科唐梁主任医师指出，可以通过合理的饮食来养护气血，提升整体健康状况。以下几种食材是补气血的好帮手：

当归——

核心功效：补血活血、调经。
妙用指南：煲汤时搭配肉类更易释放有效成分。

注意要点：容易上火，便溏腹胀者慎用。

红枣——

养生智慧：每日3~5颗煮粥泡茶，改善面色萎黄。

温馨提示：高血糖人群建议控制摄入量，湿热重者不宜。

阿胶——

服用要点：建议晨起空腹服用，避开茶饮。

注意禁忌：感冒发热期间暂停使用；消化不良、容易上火人群、子宫肌瘤者不宜。

桑椹——

核心功效：滋养肝肾，养血明目，润肠通便。

妙用指南：新鲜的直接吃；干的泡茶、煮粥或打到芝麻糊里。

注意要点：脾虚多食则腹泻。（来源：《广州日报》）

一招告别“蚯蚓腿” 静脉曲张手术选择不可忽视

□ 逯玉婷

小腿开始出现一条一条青筋？腿又痒又疼？你可能患上了静脉曲张！这种疾病不仅影响美观，还可能引发严重后果，甚至危及生命。今天，我们就来聊聊静脉曲张的成因、危害、治疗及预防方法，帮你远离“蚯蚓腿”的困扰！

什么是静脉曲张

下肢静脉曲张是一种血液倒流性疾病，由于血液淤滞、静脉管壁薄弱，导致静脉迂曲、扩张。早期症状可能较轻，如血管迂曲、久站后腿沉、下肢酸胀等，但若不及时治疗，病情会逐渐加重，出现以下严重后果：

老烂腿：皮肤萎缩、色素沉着、溃疡感染，甚至面临截肢风险。

大出血：曲张静脉易破裂，出血难止，可能引发休克。

肺栓塞：血栓形成后脱落，可能阻塞肺部血管，危及生命。

哪些人群易患静脉曲张

以下人群需格外注意：

久站人群：如教师、医生、服务员等，下肢长期承受高压。

久坐人群：办公室白领、学生等，小腿肌肉松弛，血液回流不畅。

爱跷二郎腿：压迫静脉，增加曲张风险。

重体力劳动者：憋气时腹压

增大，压迫静脉。

静脉曲张如何治疗

非手术治疗——
医用弹力袜：帮助静脉回流，缓解症状。

抬高患肢：促进血液循环，适合症状轻微者或孕妇。

手术治疗——

传统剥脱术：结扎并剥除曲张静脉，效果确切。

硬化剂治疗：注入硬化剂闭合静脉，创伤小、恢复快。

激光治疗：精准闭合血管，微创无瘢痕。

射频消融术（RFA）

热能闭合静脉，当天即可活动，美观无痕。

微创手术优势：创伤小、恢复快、疤痕少，适合现代人的需求。

如何预防静脉曲张

避免久坐久站：每小时活动5-10分钟，做高抬腿动作。

睡前运动：平躺抬腿15分钟，缓解下肢压力。

腿部按摩：从远端向近端按摩，促进血液循环。

静脉曲张不可怕，早发现、早治疗是关键。

如果你或家人有相关症状，建议及时就医，选择适合自己的治疗方案，告别“蚯蚓腿”，重获健康双腿。转发给身边需要的人，一起守护血管健康。



这样走路最健康

走路也能走出健康？规律步行不仅能锻炼身体，还能预防疾病！每天走多少步才科学？怎么走才健康？如何避免运动损伤？就此采访广州中医药大学第一附属医院股骨头坏死科主任医师陈镇秋进行解答。跟着专家一起，开启规律步行的健康之旅，让你的每一步都走得健康又高效！

规律步行对身体有哪些具体益处

陈镇秋主任医师告诉我们，规律步行的好处多多：

防止肌肉萎缩：让腿部肌肉保持活力，走路更轻松，还能防止摔倒受伤。

锻炼心肺功能：预防脑血管和肺气肿等意外，让心脏和肺部更健康。

促进消化系统：帮助肠胃蠕动，预防便秘，让你吃嘛嘛香。

有效控制体重：对肥胖和糖尿病患者特别有帮助，还能稳定血糖和血压。

保护神经系统：锻炼大脑，预防老年痴呆，让你越走越聪明。

怎样的步行方式更健康

速度：悠着点，别急——

走路可不是百米冲刺，正常情况下，一分钟走100~120步左右刚刚好。太快了容易喘不上气，太慢了又起不到锻炼效果。

姿势：抬头挺胸，优雅前行——

抬头挺胸：别低头看手机，把头抬起来，挺直腰板，这样不仅看起来精神，还能避免颈椎和腰椎的负担。

手臂自然摆动：双手轻轻下垂，自然地做一个双肩摆动，幅度大概在30度到45度之间。

脚部正确发力：先用脚后跟

着地，然后平稳过渡到脚掌，最后用脚趾发力蹬地，这样能更好地缓冲地面的冲击力。

时间：量力而行，循序渐进——

每天快步走30分钟到1个小时就足够了。如果你刚开始锻炼，或者感觉到累，可以分成几个时间段来走，不要一口气走太久，慢慢增加时间。

场地：选对地方，走起来更舒服——

尽量选择平坦的场地，比如操场或者公园的小路。有条件的话，前往体育馆等运动场所，走有橡胶垫或者带有绿皮的地面，这种地面能缓冲脚步的冲击力，对膝盖特别友好。

如何防止步行后出现运动损伤

虽然走路看起来简单，但如果不注意，也可能会受伤！陈镇秋主任医师提醒我们：

穿对舒适的鞋子：选择轻便、鞋底厚一点的运动鞋，这样能更好地缓冲地面的冲击力，减少膝盖的负担。

避免膝盖过度扭转：走路时姿势要正确，不然容易损伤膝关节的半月板。半月板是膝盖的“缓冲垫”，一旦受伤可就麻烦了。

可穿戴护膝神器：如果你本身有关节炎，或者膝盖比较脆弱，可以考虑戴护膝，或者用一些小支架来保护膝盖。

走出健康，也走出快乐！规律步行不仅能锻炼身体，还能让你的心情变得更好。每天抽出一段时间，去公园、操场或者小区里走一走，感受阳光和微风，让身体和心灵都放松一下。你会发现，生活其实可以很简单，也很美好。（来源：新华网）

饭后到底该坐着站着还是躺着 小习惯藏着大隐患

饭后躺一躺，精神长一长，饭后百步走，能活九十九，饭后百步逛，不用上药房……这些有关“饭后”的说法从小听到大，那么，饭后到底怎么做更健康呢？养生指南来了！

饭后到底该坐着、站着还是躺着——

坐着：饭后坐着，可以减少反流，既不会影响食物的消化，也不会导致肥胖。但要注意不要久坐。

站着：只要不是剧烈运动，就不会对胃产生负面影响，反而可以促进消化。靠墙站立的话，还可以消耗热量，减少脂肪堆积，起到控制体重的效用。

躺着：饭后立即躺下，是最不可取的方式，易导致食物胃液反流，长期如此还可能会灼伤食道。此外，饭后立即躺下不利于消化，也容易囤积脂肪。

饭后这7件事不要马上做——

饭后不要大量喝水，饭后半小时内不要剧烈运动，饭后不要抽烟，饭后不要久坐，饭后不要立刻吃水果，饭后不要立刻睡觉，饭后不要立刻洗澡。

饭后半小时做对这些事更健康——

早餐后半小时：吃水果+漱口+按摩 吃点富含维生素的水果，如猕猴桃、樱桃等。

饭后漱口，做叩齿、转舌运动，以健齿洁龈，增强口腔咀嚼能力。

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。

午饭后半小时：喝酸奶+打盹+晒太阳 午饭不要吃得饱，餐后喝杯酸奶，润肠又通便。

餐后半小时可以打个盹，或者午睡半小时。

如果太阳不是太强烈，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 晚餐休息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。

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。

泡脚完，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。

（来源：健康民和公众号）