

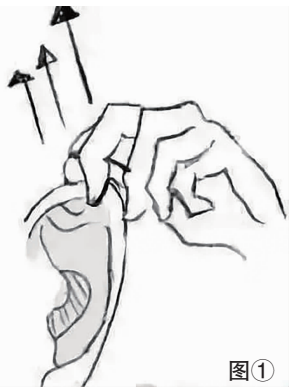
秋季正是搓双耳的季节

袅袅寒风动,冷意渐浓,秋季是一个处于阳消阴长的过渡阶段,加上气候寒热多变,容易致使各种疾病的产生。这时候昼夜温差大、天气干燥,因此养生要注重保暖润燥。在起居方面,记得适当喝温水,常搓搓耳朵,有助温养阳气。

秋季天气转凉,人体容易出现肾气不足的情况。耳朵在中医理论中被认为是肾之窍,“肾主藏精,开窍于耳”,耳朵的健康与肾脏功能密切相关,故要补养肾气也可从耳朵入手。耳的功能虽是靠精、髓、气、血来充养,但也与肾关系密切。

《灵枢·脉度》中也提到:“肾气通于耳,耳和则肾能闻五音矣”,也就是说,肾气充足,则听觉灵敏。而且,耳朵上的反射区与全身多个器官相对应,通过搓耳朵可以刺激这些反射区,有助于调节全身的健康状态。

秋季如何搓双耳?耳部有密集反射区能够刺激到全身多处经络和脏腑,如何揉耳养生?有以下按摩方法。



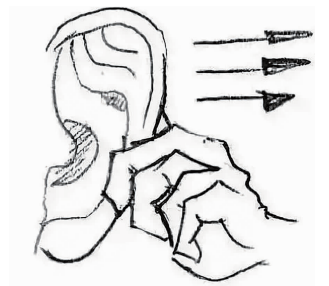
1. 提拉耳尖。用双手的食指和拇指捏住耳尖,轻轻地上提,重复15到20次。

2. 捏揉耳轮。将食指贴入耳郭内侧,以食指与大拇指的指腹,顺着耳轮自上而下进行捏揉,直至耳部

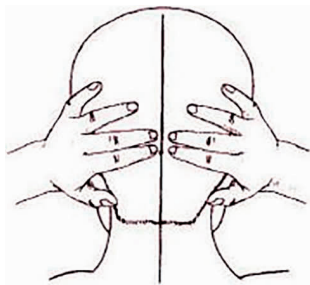


皮肤因血液循环而微微发热。

3. 捏揉耳垂。将拇指按于耳后,食指轻触耳前,轻轻揉捏耳垂,如此往复五十次。随后,轻轻拉下耳垂,进行简单的拉伸。



4. 双手拉耳。左手过头顶向上牵拉右侧耳朵数十次,结束后换右手牵拉左耳数十次。



5. 鸣天鼓。两手掌摩擦生热,随即将两掌紧按于两侧耳廓,使两耳听不到外界声音,同时手指并拢贴于头顶或枕部,食指叠在中指上,然后食指着力从中指上滑落,点弹枕部或头顶部,以听到鼓鸣音为好。先左手弹24下,再右手弹24下,最后双耳弹48下。

秋天是一个养生季节,让我们从日常起居着手,预防寒邪入侵,平安迎接冬季。

(来源:上海市中医文献馆)

“转骨趁秋天”? 想让孩子个头再蹿一蹿 家长必看科普

上海交通大学医学院附属新华医院骨科
张浩 主治医师 苏佳灿 主任医师

俗话说,转骨趁秋天。想让孩子的身高再蹿一蹿,家长应该怎么做?秋季助长,既要破除谣言,又要相信科学!在此,沪小康特别策划“骨骼保卫战”系列科普,邀专家开讲第一课:如何让孩子长高高?

辟谣:哪些方式属于“拔苗助长”

保健品

市场上许多保健品,如蛋白粉、牛初乳和蜂王浆等,能帮助孩子长高吗?据研究,孩子的身高增长主要受遗传因素和营养状况的影响。

虽然蛋白质是生长发育的重要营养素,但日常饮食已能满足长高所需营养,保健品并不能促进身高增长。相反,乱补营养可能导致其他健康问题,因此家长应当谨慎对待这类声称能“长高”的产品。

生长激素

青春期个子矮小,可以打生长激素吗?生长激素是一种可以促进骨骼生长的激素,临床用于治疗某些生长缓慢疾病。如果仅仅因为家长认为孩子个子矮小就贸然使用生长激素,非但起不到合理长高的作用,还可能会带来严重相关药物不良反应,如关节疼痛、糖尿病等。只有确诊生长激素缺乏,医生才会推荐使用生长激素。只要孩子身高在正常范围内,一般不需要生长激素治疗。

正解:动态掌握人体“身高密码”

识别长高“黄金期”

儿童和青少年时期是长高的“黄金期”,身高增长速度最快。骨骺线通常在X光片上可见,通过观察骨骺线的发育状态可以评估儿童生长潜力。骨骺线闭合意味着骨骼生长已基本完成,身高增长停止。

通过定期体检和X光检查,可以科学了解孩子生长状态和身高增长潜力。

并非人人都要“助长”

由于生长速度个体差异很大,不是每个孩子都需要特别“助长”措施。有些孩子可能会经历“晚长”现象,这是因为他们进入青春期时间比同龄人稍晚,这种差异是正常现象,家长不必过度焦虑。

均衡营养、充足睡眠和规律体育活动,是促进孩子健康成长的关键因素。(来源:沪小康)

体检报告上出现高低箭头就是不健康吗?

很多人拿到体检报告时一头雾水,认为结果后面有箭头、有加号就表示异常。事实上,出现箭头不代表指标一定出现异常或罹患某种疾病。让我们一起来解读体检报告的“密码”吧。

符号的含义

↑ ↓: 数值型指标都有参考范围(医学上通常把95%的正常人某指标所在范围作为参考值范围),指标数值不在该范围内就会标记为上升(↑)或下降(↓)。

+ -: 分别代表“有”“无”,即检验结果分别为阳性、阴性。

±: 代表不确定的阳性结果。

提示: 出现箭头不代表指标一定出现异常或罹患某种疾病,阳性的结果也

不代表一定有问题,例如当乙肝表面抗体为阳性,说明您有抵抗力,是好事。建议重点关注异常结果的汇总和下一步处理方式的明确建议。

血常规有箭头怎么办?

体检报告中的血常规有二十多项,有箭头就是有问题吧?其实不然。对于血常规的化验单,医生一般主要看四项:白细胞,红细胞,血红蛋白,血小板,如果这四项正常,其他有一两个箭头并不需要特别担心。当然,如果这四项有了箭头,最好还是看医生。

尿常规

正常尿液是淡黄色、清亮的,出现浓茶色、酱油色等提示尿液可能出现异常。尿液pH值正常范围是4.5-8,但有病理

意义的pH值改变往往是酸中毒等情况,对于pH值改变,常规体检人群不必过分纠结。

正常尿液里可以有少量红细胞和白细胞,但在排除污染因素后,如果红细胞和白细胞数量增多则需进一步检查。

血常规

血常规检查应重点关注“三系”,即红细胞(负责氧气运输)、白细胞(负责免疫反应)、血小板(负责止血凝血)。“三系”明显升高或降低都提示存在一定问题,例如白细胞偏低可能导致人体抵抗力下降,偏高说明可能体内有炎症反应,存在感染。

不同类型白血病患者血常规指标表现不同,尽管有的会表现为白细胞

显著升高,但也存在不升高或降低的情况,这时往往会伴随血常规其他指标的异常提示。通常情况下,白细胞升高最常见的原因是身体的炎症反应。

其他异常情况

关于“增生”“囊肿”“结节”“占位”等,不同部位出现的病变潜在风险不一样,无法一概而论。例如,增生是育龄期女性乳腺的正常表现,囊肿一般也是良性的,但囊肿在胰腺、肾脏、卵巢出现时,就有潜在恶性的风险。

乳腺、甲状腺、肺部结节提示4级以上就需警惕。建议比较历年体检报告,对于新发现的囊肿、结节增加观察频率,每3个月观察一下大小变化。

(来源:“上海网络辟谣”微信公众号)