

# 长这些皱纹是身体在呼救

不同的纹对应不同的问题,小编带你外敷内养来“驱纹”



也许你每天都会对镜兴叹:“唉,岁月催人老,脸上的皱纹又多了一条!”其实,它们可能正在向你传达着身体的真实健康状况。

## 眉间纹:压力太大

两眉之间的皱纹俗称“恼怒纹”,当人生气或沉思时,两眉之间就会出现所谓的“恼怒纹”。此外,如果处于身心紧张或重压之下,恼怒纹也会随之而来。

### 【驱“纹”法】

1、每天5至10颗甜杏仁,它能帮你缓解紧张的情绪。

2、每晚睡前自然放松,身体尽量平躺,紧闭双目,做腹式呼吸10次。这个动作可以明显改善你紧绷了一天的身心。

## 额头纹:睡眠不好

额头纹是检验你睡眠质量的一个标准。中医认为,额头纹突现是由长期睡眠不足引起的。

### 【驱“纹”法】

1、柠檬和薰衣草都有镇定作用,在枕头上滴上几滴薰衣草精

油,能助你好梦。

2、多吃糙米和燕麦等谷物,有助改善睡眠。

## 鱼尾纹:肾虚

中医认为,人体肾脏在脸部的反射区是在眼角与耳朵的连接处,当眼角鱼尾纹加深时,就想想肾脏是否出问题了。

### 【驱“纹”法】

1、内养:大枣、桂圆、枸杞、核桃、花生、板栗等都是很好的补肾补血类健康零食。

2、外敷:两手掌搓热后,分别放于腰部,至身体有微热的感觉为止,可以补纳肾气。

## 唇侧纹:肝胆不妙

唇部右边的皱纹揭示肝脏和胆囊的负担过重,而左边的皱纹则可能说明脾脏有问题。

### 【驱“纹”法】

1、肝脏在凌晨1-3点之间最活跃,专注排毒。如果在此时休息不好,就会影响肝脏健康。

2、养肝的最好食物绝非猪肝,而是鸡肝,它还可温胃。

3、醋味酸而入肝,有平肝散淤、解毒抑菌等作用。每日可取食醋40毫升,加温水稀释后饮用。

## 鼻皱纹:心脏预警

鼻皱纹对应的器官是心脏。鼻梁部位皱纹多而密,很可能是心脏负担过重所致。

### 【驱“纹”法】

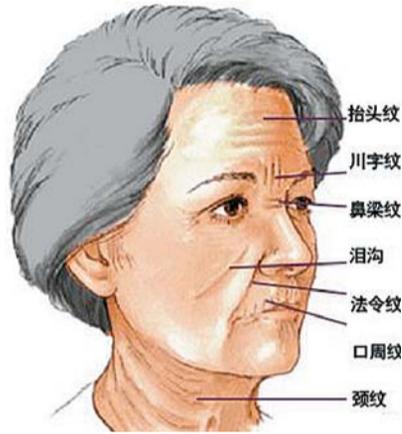
1、每天来点红酒。它被誉为最佳的心脏滋补饮料。

2、增加叶酸的摄入,有助控制血压,绿叶蔬菜、谷类食品以及强化面包中含有的叶酸,对患有中风和心脏病的人均有好处。

3、腰围和臀围的比值是衡量患心脏病风险的最佳指标。用腰围数除以臀围数,男性应低于0.9,女性应低于0.850,数值越高,患心脏病的几率就越大。

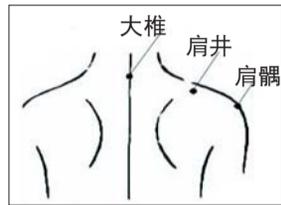
据凤凰健康

## 面颈部皱纹种类图示



## 腰酸背痛揉肩井穴

腰酸背痛时,可揉揉肩井穴。肩井穴位于大椎穴与肩峰端连线的中点(见下图)。被按摩者坐直,操作者站在被按摩者身后,双手“虎口”张开,四指并拢,自然搭在被按摩者双肩井部位,四指与拇指相对用力做有节律的拿捏动作。如果再用空心拳捶捶后背,效果会更好。



## 大哭一场除菌护眼

《食物微生物学杂志》刊登的一项研究表明,眼泪中含有的溶菌酶,能在5-10分钟的时间内杀灭90%-95%的细菌。哭泣还能改善视力。泪水能清洗眼睛的表面,保持它的湿润,并洗去灰尘和碎片,并通过润滑眼球和眼睑来提高视觉功能。

## 口腔溃疡涂点香油

秋燥上火,容易引发口腔溃疡,此时,不妨用筷子蘸少许香油,均匀涂抹于患处,能起到润燥和消炎的作用。并且,涂上后口腔会立刻感觉舒适,疼痛减轻,有安定情绪的效果。如果口腔溃疡经常发作,且7-10天也不能自行痊愈,就应该及早去看医生哦。

## 秋养肺试试吐纳法

寒露后,霜降前,昼暖夜凉,不妨试试吐纳养肺法:临睡前或刚起床时,躺在床上做腹式呼吸,缓慢地深吸后再吐气,反复30次。也可以在晚餐后2小时,先慢走10分钟,然后站立,两目平视,两足分开与肩平,全身放松,两手掌重叠放在脐下3厘米处,重复做上述的腹式呼吸。

## 肥胖人群容易缺铁

肥胖的坏处,已知的已有很多,最近又添了一条——浙江大学公共卫生学院研究人员在对40014人的健康状况分析后发现,肥胖人群中血清铁水平及转铁饱和度均较正常体重人群显著下降,这些指标与铁缺乏的风险显著相关,缺铁易导致中枢神经系统功能的紊乱。

## 常晒三位能补阳气

从酷暑到秋天,阳光不再凶猛,广州中医药大学第一附属医院康复科副主任医师张静提醒大家要抓紧时间晒太阳,晒对了还能补阳气。原来,常晒后背、前腹、双脚,可刺激经络,养生效果不错。晒后背可提高免疫力,膀胱经行走于后背,大部分伤风、感冒都源于膀胱经受凉;晒前腹可减少大肚臌;因肝经始于大脚趾,晒双脚可疏肝明目。

本报综合

## 名人养生经

# 韩美林:“懒人操”做出年轻态

该操共分六节:

### 【第一节:伸懒腰】

晨醒之余,双手反握床架,舒展身体,伸懒腰若干次。如此,既可松筋骨,又可通经络,活气血。

### 【第二节:排浊气】

实际上,此即呵浊气,古称“鼓呵”:低头吸气鼓胸至满,抬头张口呵出浊气。韩美林的做法是:向右侧卧,屈左腿至胸前,双手托之,深呼吸若干次。如此,可使体中一夜之浊气,既从口腔呼出,又从肛门排出,此谓“两头出气”也。

### 【第三节:劲梳头】

用木梳或牛角梳使劲梳头。开始别太使劲,适应了便可逐渐加力。纵有白发、脱发者,日梳百

遍亦有利无弊。

### 【第四节:乱搓脸】

将双掌搓热,在脸上随意乱搓,此“混沌搓”之谓也。韩美林特别指出,不必按照由下到上、由内而外之类的常规。重复路线、规定动作,反倒易使肌肤常受同向挤压而皱纹滋生。

### 【第五节:摩双耳】

用两掌将双耳反复搓若干次。耳部穴位称耳穴。其形似一倒悬之胚胎,对应诸脏器与部位,可谓“牵一耳而动全身”。全面摩耳,将有利于疏通经络,融贯气血,调节全身,投入小而产出大。

### 【第六节:敲大椎】

大椎系要穴,位于低头时颈

后最凸之骨下,即第七颈椎棘突下凹陷处。常以虚拳击之,对松懈肩颈有所裨益。

一般来说,健身操每节至少要做24下。关键不在于做几下,而在于天天做。

韩美林的“懒人操”其实是按摩操,按摩重在活血。据研究,在人体的1平方毫米皮肤上,静态时开放的毛细血管仅约10根,热敷后升为50根,按摩后陡增为300根。韩美林这套“懒人操”的特点可归纳为:懒、乱、持。懒即轻松,乱即混沌,持即坚持。只要做,便有益,不必拘泥于时间和空间。

据《中国中医药报》

## 专家帮帮团

# 快来测测你是几级“危脖达人”

注意:39岁是颈椎病高发年龄,30岁以下的发病率也明显增多

初级达人:常练抬头  
危脖指数:★

中级达人:及时就诊  
危脖指数:★★★

高级达人:必须手术  
危脖指数:★★★★★

刚开始很多人出现轻微的脖子酸痛、肩膀僵硬或后背酸痛等症状,但不影响工作和生活,一般只要稍微活动一下就能缓解。

### 建议:

北京大学第一医院骨科孙浩林说,长时间伏案工作和学习,加上桌椅高低不合理,都会造成颈背肌的疲劳,为颈椎病的发生埋下祸根。这时要注意调整一下坐姿,如身体坐直、头部微仰、挺胸,并将电脑屏幕或椅子调整到头部正视电脑屏幕的位置。伏案工作30分钟左右就抬头看看天花板,并向后左右各个方向分别缓慢转动一下脖子。工作之余可经常进行一些对颈椎有益的活动,如游泳、放风筝。

如果你在一段时间内经常出现落枕,或者胳膊不得劲、疼痛、麻木,甚至走路容易发飘、跑偏,已经在很大程度上影响了工作和生活,这时就要警惕轻型颈椎病了,应及时就诊。

### 建议:

生活中建议换一个柔软度适中、支撑性好、符合颈椎生理曲度的枕头,以睡醒觉后脖子比较放松为宜,注意不要使用充气棉枕。上班休息间隙可学学大鹏展翅,站立弯腰至90度,手臂向两侧展开模仿大鹏展翅,不抬头,坚持5分钟,可以增加颈椎部肌肉的韧性。也可以通过热敷、按摩、贴膏药等方法,帮助放松颈部肌肉,缓解不适症状。

如果发现自己写字开始歪歪斜斜,吃饭时拿不稳筷子,只能用勺子,走路一脚深一脚浅,像踩在棉花上一样,就说明颈椎病已经严重,可能需要手术了。当出现大小便失控、性功能障碍,已经严重影响工作和生活,从这开始做手术效果也不会很理想了。而一旦出现四肢瘫痪下不了床,此时就算手术,风险也是很大的了。

### 建议:

尽早就医,不要硬扛!如果对自己所患颈椎病类型不了解,应到正规医院治疗。治疗颈椎病,别随便按摩,脊柱神经外科是首选。

据《健康时报》、《长沙晚报》、《北京日报》



“福娃之父”韩美林年近八旬,头无白发,脸无皱纹,声高语清,活力四射……此前,他在接受央视《人物新周刊》采访时道出了笃行数十年之养生秘诀——“懒人操”。原来,韩美林在年轻时偶遇一位老道,两人相见甚欢,老道遂向其秘传养生操一套。因操在床上做,而且不费力,故称之为“懒人操”。



上班埋头看电脑,下班路上刷微博,睡前沙发看新闻,如今,颈椎病已不再是老年人的“专利”。“脊柱脊髓类疾病正逐渐年轻化,30岁以下的发病者呈快速增长的趋势。”在近日召开的第五届中国医师协会脊柱神经外科大会上,专家们提醒要当心这一类疾病的伤害。作为微博达人的你,知道自己是几级“危脖达人”吗?