

耳朵藏着健康开关 春季养生揉起来

养生之道

人民日报记者 王云娜

春天,阳气生发、万物复苏,却也是呼吸道疾病、过敏性疾病的高发期。如何在春季提高免疫力?简单易行的搓耳养生操不妨一试。耳朵上真有“健康开关”吗?搓耳等于全身SPA?怎样搓耳才有效?记者采访了广东广州医科大学附属第一医院康复科副主任医师湛凌燕。

“搓耳养生操虽没有明确的典籍出处,但其理论基础源于《黄帝内经》等古代中医经典。”湛凌燕告诉记者,《黄帝内经》记载,“耳者,宗脉之所聚也”。这意味着耳朵是多条经络汇聚之处。

据她介绍,在中医理论中,耳朵被视为一个“倒置的胎儿”,上面分布着与全身脏腑器官相对应的穴位。这些穴位通过经络与全身相连,刺激这些穴位,就可调节脏腑功能及全身气血运行,相当于做了一个全身SPA,进而提升人体免疫力。

“比如,我们的耳甲艇上有肾穴,揉按耳甲艇可以补肾益气,缓解耳鸣、腰膝酸软等症状。通过补肾,增强先天之本,就能提高机体抗病能力。”湛凌燕说,正因为耳朵藏着一个“健康开关”,搓耳养生操也通过口口相传的方式传承至今。

搓耳养生操,应当怎么做?湛凌燕详细讲解。

首先是揉搓耳根。用食指和中指夹住耳根,上下搓动,力度适中,持续1到2分钟,搓到耳根微微发热。耳根部位是

少阳经、太阳经等经络的经过之处,搓动耳根可以刺激这些经络,缓解局部不适。

其次是按揉三角窝。用拇指和食指捏住三角窝,轻轻按揉,力度以感到酸胀为宜,此后再向上向外拉耳朵尖,持续1到2分钟。按揉时,还可配合深呼吸,放松身心。三角窝内有神门穴,按揉此处可以清热泻火,缓解焦虑、失眠等问题。同时,三角窝与内分泌系统相关,按揉此处可以平衡激素水平,改善月经不调、更年期综合征等。

最后是环揉耳垂。用拇指和食指捏住耳垂,以画圈的方式轻轻揉动,再往下牵拉,做1到2分钟。耳垂部位有多个反射区,与头面部相对应。环揉耳垂可以改善头面部血液循环,缓解头痛,还能补肾固精。

“这套操每天可以做1到2次,每次总时长控制在5到10分钟,具体时间可根据个人感受调整,需避免过度用力,耳部有伤口或炎症时应避免操作。”湛凌燕说,做操的最佳时间为早晨起床后和晚上睡觉前,早晨做操可提神醒脑,晚上则有助于放松身心、改善睡眠。

湛凌燕研究中医养生和临床治疗已达16年之久,也通过拍摄短视频等方式,把搓耳养生操介绍给大家,引导更多的人通过日常调理改善健康状况,预防疾病。她建议,“搓耳养生需要持之以恒,但不可过度,孕妇、老人等特殊人群更需谨慎。若做操时出现不适,应当及时停止。若有特殊健康问题,需在专业中医师的指导下进行。”

据《人民日报》

骨密度低 吃钙片有用吗

孙浩林

骨密度低时,单纯吃钙片有一定作用,但效果有限。钙是骨骼的重要成分,补充钙片可以为骨骼提供钙源,但仅靠钙片难以显著提高骨密度。

治疗骨质疏松症需要综合补充钙和维生素D,并在医生指导下联合使用抗骨质疏松药物,才能更有效地增加骨密度。补充钙片的同时,应确保足够的维生素D摄入,因为维生素D能促进钙吸收。

骨密度是衡量骨骼强度的重要指标,骨质疏松症的诊断标准之一就是骨密度的降低。双能X线吸收法检测(DXA)是用低剂量X线检查身体成分的方法,是诊断骨质疏松症的“金标准”。如果检测值(T值) ≤ -2.5 ,则诊断为骨质疏松症。

骨质疏松症是一种与年龄相关的退行性改变,但同时也是可防可治的慢性病。随着年龄增长,骨密度会逐渐下降。通过科学的干预措施,如药物治疗、营养补充、运动等,可以有效改善骨密度,降低骨折风险。

继发性骨质疏松症多由甲亢、糖尿病、长期使用激素等疾病或药物引起。甲状腺功能亢进会导致骨代谢加速,长期使用糖皮质激素会抑制骨形成并增加骨吸收。治疗原发病后,骨质疏松症状可得到改善。

(作者为北京大学第一医院骨科主任医师) 据《人民日报》



银发族游客在“京铁乐游”号银发旅游列车观看列车上的文艺表演(3月15日摄)。

当日,2025年京津冀首趟银发旅游列车从天津站始发,沿途经停北京丰台站、河北霸州站、衡水站,共搭载452名京津冀地区银发族游客开启为期12天的跨区域文旅深度体验。

据了解,本趟列车将开往江西、湖南、广东等地,串联起沿途多个旅游景区,以“铁旅融合”的模式进一步拓展了京津冀文旅空间,让更多银发族游客乐享春日“慢时光”。

新华社记者 孙凡越 摄

嘴唇干裂起皮,别光忙着补水

春季万物复苏,但很多人开始为嘴唇干裂起皮发愁。人们大多误以为这只是天气干燥导致的,多喝水就能解决。但其实,这也许是嘴唇向你发出的“求救信号”——唇炎已悄然“找上门”。

唇炎是指发生于唇部的炎症性疾病,主要的临床表现是干燥、脱皮,还可出现红肿、水泡、痒痛,严重时可有裂口、出血。与一般嘴唇干燥不同,唇炎患者的嘴唇即便频繁涂抹润唇膏,仍会反复痒痛、干裂。

“很多人觉得春天嘴唇干裂只是小事,其实不然。”北京大学人民医院皮肤科主任医师李厚敏提醒,嘴唇是皮肤黏膜的交界处,屏障功能比较脆弱。加上

春季气候干燥,唇部干燥、脱皮,很容易诱发唇炎。“春季花粉增多、尘螨活跃,这些过敏原会直接刺激唇部,诱发过敏性唇炎;紫外线强度逐渐增加也会导致光线性唇炎的风险上升。”

李厚敏将嘴唇的屏障功能比喻为“一堵脆弱的墙”,过多的刺激可能会导致墙体的损伤。

“频繁舔唇是很多人的习惯,但这恰恰是唇炎加重的重要原因。”李厚敏解释,“就像一堵已经破损的墙,不断地破坏它,只会让情况更糟。”

除此之外,化妆品、牙膏、食物、金属等物质中存在的过敏原、细菌、病毒或真菌感染、进食辛辣刺激或过热的食物等

因素,都有可能引发或加重唇炎。其中,含氟牙膏、金属接触(如假牙、唇环)、药物副作用(如维A酸类药物)等常见诱因易被忽视,建议尽量避免。

如何修复呢?李厚敏建议,一方面应及时修补,另一方面要减少刺激。

“对于唇炎,首要任务就是通过涂抹润唇膏来修复屏障。”李厚敏补充道,“唇炎患者在选择润唇膏时,要注意刺激性或易过敏物质。”她推荐选择含有透明质酸钠、神经酰胺、角鲨烷等保湿剂的唇膏,或含有霍霍巴油、凡士林等封闭剂的唇膏。这些成分可以有效锁住水分,缓解嘴唇干裂起皮,减少唇炎的反复发作。

“对于经常复发的唇炎患者,千万不要撕嘴皮,这会刺激和伤害到嘴唇黏膜。”李厚敏说,每次进餐结束后,可以清洗口唇部位皮肤,及时涂抹低刺激的唇膏或凡士林进行局部滋润。同时,减少摩擦、搔抓、日晒和使用刺激性唇膏等,避免刺激因素对唇部皮肤的影响,这样有助于预防唇炎复发。

“如果唇炎特别严重,无法通过日常护理有效缓解的,建议及时到医院就诊。”李厚敏说,“对于症状特别严重的患者,推荐外用抗炎、抗过敏的软膏。合并其他症状或外用药物不能缓解的,可酌情在医生指导下使用系统治疗药物。”

据《光明日报》