

名医讲堂

经常有一些没有行医执照的外行人,在生死攸关的健康问题上给大家“指点迷津”,包括目前市面上大行其道的一些中医养生书。常见病中隐藏致命因素,误诊误治带来严重伤害,而错误的健康观点会草菅人命! 名医讲堂不用求人不必排队,零距离接触最权威的医学专家,告诉你最想知道的健康问题和健康理念,轻松避免错误的治疗和保养方法。



哪些病可以求己不求医?

六、胃不和则起不安 有句话叫“胃不和则起不安”,肚子不舒服你不可能睡得踏实,所以说睡觉之前多做推腹,推到心胸宽广,肚子柔软了,就比较容易安睡了。

情绪不安的人想事就比较多,劳心多,可以揉“神门”穴,在手腕上,很好找,这个穴相对来讲比较深,其实耳穴上也有个“神门”,可以用牙签刺激那里,点点耳穴上的“神门”。

有的人觉得肩膀酸痛,脖子不知道怎么放,睡不好觉。睡觉之前可以找人把肩膀按摩松驰了,还可以经常揉心经、小肠经的穴位,使肩膀松驰下来,一方面也可以在肩膀刮痧,刮痧以后肩膀不难受了,睡觉也会很舒服。

还有一种人,夜里老起夜,这就需要增强肾的功能,如果属于偏虚寒性体质可以吃“桂附地黄丸”;如果就是口渴,夜里老要喝水,吃“六味地黄丸”就可以了。

还有的人尿频,每次都没有多少,可以吃“五子衍宗丸”,这个治疗尿频、尿多,而且还有补肾的作用,而且药效非常平和,对于前列腺病人效果也明显。

肾阳是人的火力,肾阳虚的人自然火力不足,比如老年人,肾阳会逐渐变虚,所以他们特怕冷,冬天蹲在墙根儿晒太阳的都是老人。火力不足了也就不能把水液蒸发掉,小便就多。年轻人可以睡一夜不醒,不是因为他们的膀胱的充盈量大,而是他们的肾阳很壮,水分从皮肤就无感蒸发了。

其实平时人在一起也能看出区别,身体特壮的人肯定能一上午不去厕所,身体弱的,本身就怕冷的,没喝多少水也会小便频多,“小便频多”就是阳虚的症状之一,道理也简单,没火力,不能蒸发。

七、中风后脸歪,能刮痧吗?

中风病是比较难治的病,因为中风病人本身气血就不足,半身气血干涸了,治疗就是要把一边好的气血调到干涸的那边去,怎么调?首先可以在没血的这边拔罐,拔罐就是把气血引过来。

同时还有个办法,很多半身不遂的患者手会拘挛,不会放松,洗手的时候要使劲掰开,掰开了马上又回去了。告诉大家一个方法,用手掐他的指缝,一掐指缝就会发现患者手自然松开了,而且松开以后不会马上又合上,是自己松开的,对患者来讲,他不会感觉到很疼痛,因为这边气血很少了,如果你反复经常给他掐这个,到一周两周时间他手就保持这样的状态,这样你给他洗手会更方便,给治疗也增加信心。

八、过敏性鼻炎有什么独特的办法?

鼻炎其实也有几种,比如说风寒的,遇到潮湿空气会打喷嚏。从中医来讲,这种情况应该从肺、脾、肾来调节,比较简单的方法是“取嚏法”,比如我现在打喷嚏了,那是因为寒气进来了,需要赶紧排出去。

通常你只是排出刚进来的寒气,但是身体里原来有积存的寒气,比如在空调屋里待着,因为夏天毛孔是开着的,寒气很容易被储藏起来。平常不会有什么感觉,但是吃到什么不消化的东西了,你就会觉得突然很冷,就会发烧,就是所谓“胃肠型感冒”。

排寒是治疗过敏性鼻炎一个根本性的东西,“取嚏法”是一个非常好的方法,但有的时候取嚏取不出来,只觉得鼻子有点酸,出不来喷嚏,可以用胡椒粉或者其他方法,只要能把这个喷嚏打出来就可以了。

有的人就说,一取鼻涕全出来,一打就没完。这样的话对你非常有用,一定要坚持,需要长期做,因为要改变的是一种体质。

有人说,取完嚏以后鼻子反而堵了,为什么?因为气血过来的时候也产生拥堵,慢慢就会感觉呼吸越来越通畅。这只是治标,去寒气,治外因。治内因,就是说增强我们的体质,比如说吃一些山药薏米粥、红枣,改善一下体质。

31

线索征集启事

今年是新中国成立60周年,“60”这个数字在今年是极其特殊的,它见证了历史的变迁,社会的发展,同时也为未来留下最宝贵的记忆。这其中60年的钻石婚,可以说在人生中是特别罕见宝贵的,也是夫妻间最隆重的庆典。本报从即日起寻找结婚60周年的老夫妇,我们将为这些老人共同庆祝钻石婚,见证60年的风雨真情,讲述一段难忘过去……希望这些老人与我们联系,同时也希望广大读者提供线索! 联系电话 13838146051。

婚姻家庭

该书通过女主人公及其他三个女性的故事,再现了现代都市的世情、风貌,犹如一面多棱镜,折射出了都市女性灵魂中的各个层面——伦理、道德、信仰、审美、性心理、生活哲学等。作为一个新时代女性,该如何给自己定位;作为夫妻,如何掌控家庭的走向,这就是该书引发给每个人需要思考的问题。

没有人知道颜丹青请假的真正原因

星期六,颜丹青没有像以往休息日一样睡懒觉,李建国起床不久,她也跟着起来了,不过她并没有和李建国一块儿出门,而是等李建国走后,才一个人出了家门。

走出小区,颜丹青拦了一辆的士直接朝不孕不育专科医院驶去。到了医院,找到预约的医生,医生在详细询问她的情况后告诉她,想要准确地弄清病因所在,最好和爱人一块儿来做检查。颜丹青对医生说,爱人工作很忙,抽不出时间。医生便给她开了一些化验单和检查单。

做完各项检查,已是中午。想到李建国中午不会回去,颜丹青也没有回家,她就就近找了个餐馆随便吃了点东西。

直到下午四点,各项检查结果才陆续出来。医生看完检查结果对她说,她的身体一切正常。也就是说,不能怀孕的原因可能出在丈夫身上,让她等丈夫有空时,再带丈夫过来检查。颜丹青不太相信地告诉医生,丈夫的身体很强壮,问题不应该出在他身上。医生耐心地给她解释,有没有生育能力与身体好坏关系不大。

难过之余,颜丹青忍不住向医生诉起苦来,说丈夫思想保守,他是不可能来做这种检查的。医生对她说,保守固执的男人很多,如果想要孩子就一定要说服丈夫来做检查。不知道是不是颜丹青落寞的表情让这位医生动了恻隐之心,就在颜丹青准备离开的时候,她叫住颜丹青,教了她一个办法。

回到家,已是晚上七点,李建国还没回来。颜丹青心里有些烦闷,饭也没有吃就打开电脑。

登上QQ,看见曙光头像在闪动。颜丹青点开头像,有句留言:“在吗?快

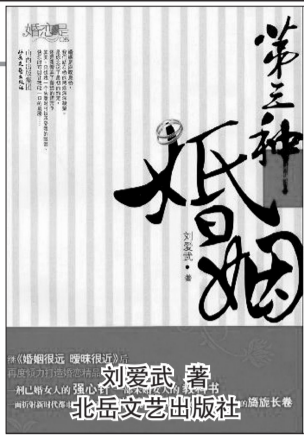
中午了,不会还在睡懒觉吧?”颜丹青回了一句:“我今天去医院了,刚回来。”曙光马上问道:“你怎么了?不舒服?”“不是,我去做了个检查,上次和你说过的。”“哦,结果怎样?”“我没有问题。”说实话,颜丹青宁愿问题出在自己身上,那样还有治愈的可能。可是,偏偏自己没有问题。

“也就是说问题可能出现在你先生身上?”“也许,我真希望不是。”“还是让他去检查一下吧。”“不行的,我怕他接受不了。”颜丹青太了解李建国了,她根本不敢说出让他检查的话。男人可能在这方面都很要面子,李建国尤其如此。如今,唯一的办法就是按医生的方法,先确定问题到底出在谁身上,再想办法治疗。两个人很随意地聊着,说的都是很平常的话语,就像认识多年的老朋友,言语间透着亲切、透着温暖。

人与人之间是有缘分的。人的一生会认识很多人,但多数人只是你生命中微不足道的一个过客,只有极少数人会因为投缘而与你走得很近。网络也一样,网络可以让我们认识很多人,只要你愿意,随时都能找到很多聊天谈心的对象。可是让你有兴趣聊下去的并不多,能聊出别样感觉的更少。华丽的语言、美丽的辞藻未必能打动你的心,几句漫不经心的话可能会让你顿生好感,这就是缘。

曙光让颜丹青感到,他们之间就有那么一种缘分存在。她对曙光有了越来越多的好感,同时也有了一种特别的感觉,那种感觉很温馨也很甜蜜。

颜丹青的长篇小说《织梦》终于完稿。在一家文学杂志连载刊登后,反响不错,已经顺利地与一家颇有实力的出版商签订了单行本出版权。她没有想到压在心头的阴霾竟然消失得这么快,这



使她有拨开阴云重见天日的欣喜和满足。应出版商邀请,颜丹青将于六月中旬赴北京、上海两地进行签名售书活动。心情好的时候,时间总是过得很快,转眼六月中旬快到了。

颜丹青将请假条放在黎海风的办公桌上,尽管公司正处于非常时期,公司上下忙得不可开交,但她还是顺利地请到了半个月的假期。在黎海风看来,公司有无颜丹青这个人并不重要。公司里除了张总,没有人知道颜丹青请假的真正原因。

正当颜丹青在北京的签售活动如火如荼地进行时,公司的改革工作正式启动。首先,黎海风召开专题会议研究了新的管理制度和运作方案。经过公司中层以上干部的认真分析和可行性验证,这两个方案以其完整、具体、实用而全票通过。

为了确保改革工作的顺利进行,黎海风现场任命叶眉为总经理助理,而综合部经理一职由张总兼任。黎海风对请假在外的颜丹青没做任何安排。

会议结束后,张总来到黎海风的办公室,他对黎海风这种随心所欲的人事安排有些意见,同时也为颜丹青抱不平。

刚刚踏进黎海风的办公室,黎海风便满面笑容地迎过来主动道歉:“张总,快请坐,很抱歉这次人事变动没有事先和你商量,这几天实在太忙,一直想和你谈谈,可就是抽不出时间。”说完给张总泡了一杯茶。

08

素质教育

作者从家长和老师与孩子的日常交流、交往出发,为家长和教师如何教育孩子提出了100个简单易懂的建议,深入浅出,简单易懂,具有非常强的指导价值。作者试图通过这些建议,告诉家长和教师:如何认识当今女孩子面临的机遇和挑战;帮助女孩子提升内在力量,应对学校、朋友及社会对她们的要求;调控女孩子的行为,维护和提升她们的自尊;支持女孩子的学习,教会她们自律,帮助她们实现自己的目标。

给她安全的交谈时间

当女孩子觉得和某个人关系亲密,并且能够理解发生在她身上的各种事情时,她们较有可能从挫折中恢复过来。和她们交谈通常有助于恢复,但必须选择合适的时间和地点。在谈话可能被他人无意中听到的地方,在你或她感觉不舒服的场所,或者因缺乏深入讨论的时间而不能得出某种结论,甚至在达成了“我们还需要更多的时间来继续讨论”的共识之时,提出问题进行讨论都是没有什么意义的。

当你的女儿对所发生的事情(比如,她在学校受到欺负,或者被发现欺骗他人、小偷小摸)感到羞愧,或者觉得自己负有责任时,交谈这方面的问题就尤其需要选择合适的时间和地点。孩子们有时会因为那些本应由父母负责任的问题(比如父母婚姻关系破裂)而感到愧疚。即使她们真的认为这些问题不应归咎于自己,她们仍可能觉得自己本该阻止那些事情的发生。

家长:

- 别侵扰你的女儿。在谈话前,先确认她已经作好了准备。
● 在开始谈话前,确保你有足够的时间与她交谈。
● 一开始就告诉她:谈话是保密的。
● 如果你想将谈话的内容告诉别

人,请先征得她的同意。你可以说:“你介意我将你刚才说的话告诉爸爸/妈妈/你的老师吗?”

● 如果她觉得很难开口与你交谈,可提议一起出去散步。告诉她当地作好交谈的准备时,你也准备好了,但要把主动权留给她。

● 女孩子有时候更喜欢通过独立思考而不是与人交谈来弄清事情的原委。要知道,这样的办法也同样有效。

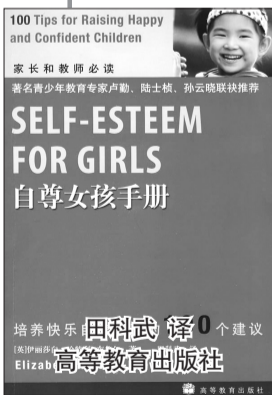
强健她的内心而不是让她脸皮变厚

许多家长认为,武装他们的女儿应对言语攻击和失望的最好办法是使她的脸皮变厚,让她变得“坚强”起来。他们通过两种方法达到这一目标:有的家长用一些刻薄语言粉碎女儿的期望,为的只是让她习惯痛苦,获得对痛苦的免疫力。有些家长总是跟自己的女儿说她不该有那样的情绪,她的情绪使她容易受到残酷生活及他人的伤害,所以,他们要她抑制自己的情绪。

比上述办法高明得多的保护方法是强健女孩子的内心——她的勇气和自信心,而不是她的身体外表。其他方法在实施过程中不仅会对她的自尊和自我认识造成巨大伤害,还会使她把自己伪装起来。让她穿上“情绪盔甲”,会阻止她隐藏和表露自己的情绪,从长远看,对她处理好人际关系不会有什么益处。

家长:

- 增强你女儿的内心力量:信任她;相信她能干;给她一定的生活自主权;告诉她你爱她;尊重她对世界的看法。
● 当她遇到麻烦的时候,理解她的情绪感受,支持她,帮助她渡过难关;不要说“你怎么会让自己陷入到这场困境中呢”之类的话来奚落她。
● 鼓励她相信并遵从自己的直觉:“鼓励”意味着给她勇气。



● 教给她一些在感觉受到威胁时能派上用场的果断用语,比如:“我不知道你为什么一定要说那些伤害他人的话/做那些伤害他人的事”、“我没有必要听你的话”,尔后,转身离开。和她一起讨论她更喜欢选择说哪几句。

培养她的自尊心

当遇到不顺时,你的女儿很可能会感到尴尬,甚至难堪。她可能认为,她要么已经让你失望,要么已经令自己失望。如果你总是不能容忍她犯错误,此时的她可能会感到焦虑不安。孩子们保守秘密,不把自己被人欺负之类的事情讲出来,这是非常正常和普遍的。特别是当你女儿的问题变得众所周知时,她可能会为自己的处境感到无地自容。此时,她的自尊实际上已经受到了伤害,即便导致问题的原因并不在她。

为使她振作起来,再次从容地面对世界,她最需要的是加倍的自信和自尊。不管你看待已经发生的事情,眼下你最紧要的,是帮助她愈合受到的伤害,让她拥有重新开始所需要的足够的自尊。羞辱她于事无补。

家长:

- 如果你的女儿认为你尊重她,那么,她也会试着尊重她自己。
● 那些常遭人责备和羞辱的孩子很难保持自尊。但是,如果人们有策略地对她们进行指导,而不是批评或辱骂她们,她们仍可以保持自尊,并改正自己的错误。
● 自尊的建立在一定程度上源于让她们承担责任,而且她们成功地承担起了责任。
● 如果孩子们获准可以不用理会自己的选择或行为所产生的严重后果,她们就会逃避责任,而且也学不会自尊。

07