

喜欢染发的童鞋要注意了,如果你打算染的颜色越淡,像银白、淡黄,那么你所受到的化学制剂的危害将比染成红色、紫色等深色更大。因为要想将原先的黑色变成淡色,就必须先褪去原色,然后才能着色。而这种褪色剂对人体的健康所带来的伤害是相当大的,比着色剂要大得多。

艾灸治疗也能控制血压

药物配合治疗效果更好

如今很多中老年人受高血压的困扰。高血压是一种慢性病,需要长期治疗。咸宁市中医院治未病科主任王先锋表示,除了吃药外,艾灸疗法也是一种不错的纯天然降压方法,有时比药物降压见效更快,且不致使血压降至过低。

艾灸的治疗方法

对于艾灸可以降血压这一说法,可能很多市民还是第一次听说,对于怎么治疗,需

要注意什么还不了解,为此,王先锋特做出了详细解答。

首先,将点燃的艾条在距离穴位2厘米处施灸,以局部感到温热为度,局部皮肤可有发红的现象。一般来说,都是将艾条悬灸足三里、绝骨穴位,每次取一穴,双侧灸20分钟,两穴交替。每日一次,待血压稳定于正常水平后,改为每周2-3次。或者灸涌泉穴,每日艾灸一次,每次10-15分钟,血压稳定后改为每周2-3次,巩固疗效。

那么,足三里、绝骨穴和涌泉穴位于身体的哪个部位呢?王先锋介绍道,足三里位于屈膝时外膝眼下三寸,胫骨外缘一横指处,或屈膝,手掌按膝,中指尽头处;绝骨穴位于外踝上三寸,腓骨后缘;涌泉穴位于足底中,足趾屈时凹陷处。

艾灸时需要注意

“高压高于160,低压高于110,最好不要

艾灸。”王先锋表示,如果不到这个数值,建议也要找专业的中医师配穴后再施灸。

值得注意的是,有高血压的患者还是要按时吃药,即使艾灸以后觉得高血压的一些症状缓解,也不能立马停药,这一点是很重要的。灸时,千万要避免艾条燃端火星掉下烧烫皮肤;灸后,如果局部由于灸时热度过高而起泡者,可用消毒针刺破后,涂上龙胆紫溶液,待局部皮肤结痂痊愈后再使用本法。(黄珊)

艾灸7穴位疗效解读

活经络 祛寒气 强体质

□记者 黄珊



现代研究发现艾灸大椎穴,可用幼儿体质虚弱、发热咳嗽,于老年人项背畏寒,用脑过度引起的疲劳、头胀、头晕,伏案或低头过度不适、颈椎病,血管紧张性头痛等。

大椎穴有明显的退热作用,艾灸大椎穴,能防治感冒、气管炎、肺炎等上呼吸道感染,还可用肺气肿、哮喘的防治。

足三里

“足三里是人体穴位中运用最多的穴位,是脾胃作为后天之本,气血生化之源的穴位代表。”咸宁市中医院治未病科王先锋表示,气虚血虚、消化疾病首选足三里。

因为足三里有气血双补的功能,常用于治疗头晕、耳鸣、失眠、瘫痪、便秘、胃痛、腹胀、腹泻、消化不良、食欲不好、胃溃疡、胃炎、胃十二指肠溃疡、胃下垂、阑尾炎、急慢性肠炎等疾病。

王先锋表示,足三里穴位能够提高免疫力,足三里具有双向调节作用。所以从古代起就被作为要穴来使用。

大椎

大椎穴有解表、疏风、散寒、温阳、通阳、清心、宁神、健脑、消除疲劳、增强体质、强壮全身的作用。

关元

关元具有补肾壮阳、温通经络、理气和血、补虚益损等作用。是男子藏精、女子蓄血之处。从古到今都把此穴作为保健要穴。

王先锋说道,特别是老年朋友,如果在三伏天坚持灸关元穴,尿频尿急、前列腺问题就自己解决了,中老年人常灸关元穴可以强身健体,延年益寿。

神阙

神阙,也就是我们俗称的“肚脐眼”。此穴位喜灸而禁针刺,能温通元阳、复苏固脱、调和脾胃、益气养血。对消化不良、腹泄、下痢、虚喘等有防治作用。还有提高免疫力、调节脏腑功能,延缓衰老的作用。可以按摩和艾灸法,其中按摩最简单,艾灸最有效。

中脘穴

以治疗消化系统为主,如胃痛、腹痛、腹胀、呕吐、反胃、食不化、肠鸣、泄泻、便秘、便

血,现在常说的胃炎、胃溃疡、十二脂肠球部溃疡等一切脾胃之疾无所不疗。可以按摩、艾灸疗法。

命门穴

命门穴在腰部,是人体生命活动的动力源泉所在。命门穴的功能体现了肾阳的作用,对男子所藏生殖之精和女子胞宫的生育功用有重要影响,对各脏腑的生理活动,起着温煦、激发和推动作用,对饮食消化、吸收与运化,以及水液代谢等都有促进作用。因此认为是藏真火之穴。命门火衰主要表现四肢清冷、虚损腰痛、或五更泄,男子阳萎、早泄、遗精,女子月经不调、经痛、宫寒不孕等虚寒症状。

身柱

小儿脏腑娇嫩,功能尚未健全,特别是肺、脾二脏较弱,因此小儿易感冒、发热、咳嗽、哮喘、腹泻、消化不良等症状,使用三伏灸身柱穴对以上疾病具有很好的预防作用。

可增强体质,预防感冒、可抗高烧,小儿疳积、惊风、虫积等都有很好的效果。另外身柱穴还有具有益智健脑的作用。

太溪

治疗肾阴不足,阴虚火旺导致的咽喉肿痛、口腔溃疡、耳鸣、耳聋、失眠、健忘,或者肾阳亏虚出现的肢冷、下肢水肿、分别是等疾病。可以按揉、按压、以酸痛为适,力量大些以脚趾感觉到有麻木为宜,也可用艾灸。

天天资讯

资讯天天看 互动新生活

遗失声明 每个证号 100元/天
资讯信息 每格(2CM x 3CM)50元/天

郑重提示:本版所有信息需方若有意采用须慎密考察,谨防失误。根据相关法规,应聘者无须向聘请方支付押金等任何费用

服务热线 8273208 13797805183

遗失声明

赤壁路路特物流有限公司不慎遗失鄂L6072平板挂车营运证,证号:421281002273,特声明作废。

咸宁桂花印刷

生产经营:各种联单、不干胶、手提袋、笔记本、证件、餐巾纸、纸杯、通讯录、文稿排版、彩册设计、印刷。

联系人:张经理 手机:13339889318
电话/传真:0715-8346398
排版、设计部电话:13476897870
厂址:咸安渔水路190号 QQ:610862887

招 租

贺胜路武咸城铁咸宁东站对面,全新办公楼招租,6层共3000平方米,可整租或分租。
电话:13098837640

御金香蛋糕连锁机构

经营种类:面包类、蛋糕类、西点、生日蛋糕、饼干、水吧、现烤、Diy制作(可为婚礼、庆典、女生会、会议冷餐等上门Diy蛋糕)。

特色产品:现烤面包、淡奶油蛋糕。

电话:0715-8347555

地址:咸安区鱼水路中北旁
咸安区永安中学旁 咸安区工会旁

遗失声明

湖北太乙酒业有限公司不慎遗失企业法人营业执照副本,证号为42230000021835,特声明作废。

Fidek® 飞达音响

中国驰名商标
投影 幕布 音响 功放 话筒 调音台 家庭影院 点歌系统
咸宁总代理:温泉桂花路佳地园小区 美高音响
电话:0715-8274866 15872009166 王经理

奥星燃气站

用服务传播品牌和文明
困难居民或低保户每瓶补贴5—15元
孤寡老人、烈士家属,每瓶补贴切30元
见义勇为的时代英模每瓶补贴50元
电话:8335352 13477777016
地址:咸宁师专前(西河桥)150米戴家岭

艺源艺术文化中心

—艺术培训机构—

美术类:漫画、素描、色彩、国画、油画、写生
手工:儿童画、美术高考
音乐类:钢琴、架子鼓、竹笛、声乐、音乐高考
成人合唱团
常年满四岁即可报名
电话:13329980502 8263690 地址:温泉第一街三楼

咸宁联合水务有限公司

客户服务热线:8182111

雷王体育

运动装备、场馆设施专业供应商
雷王体育专业承接学校及单位塑胶跑道、塑胶球场、健身路径、健身房等工程设计建设安装。专业销售篮球架、乒乓球台、健身器材、体育运动装备、麻将机等。
电话:8263689 18907249913
地址:潜山商业街(中商百货广场右侧)
网址:www.lwgw.com

咸宁帅印山公墓(人文纪念公园)招聘公告

薪酬待遇面议招聘电话:0715-8303313 15971568561 联系人:游主任

招聘岗位及要求

(一)建筑工程师(一名)(二)绿化保洁员(若干名):吃苦耐劳者(三)客户接待员(3名)(四)营销员(若干名,招聘长期有效)(五)办公室文员及仓库员(2名)