

3张图帮你的肩膀“松松绑”

长期伏案工作学习，易导致肩胛骨僵硬，连累肩膀胳膊活动不灵便，以下的简单动作，可以帮你的肩胛骨“松松绑”。

1.采取站姿或坐姿，单臂上举，手心向前（如图1）。就像擦拭窗玻璃那样，从上朝下缓缓摆动手臂到腰部高度，犹如画个半圆（如图2）。左右手各做5遍。



图1



图2

2.两肘抬到与肩齐平高度，双拳置于锁骨前，然后缓缓向背后牵拉，两侧肩胛骨有意识地靠紧，类似做扩胸运动；然后两肘放松落下（如图3）。反复做5遍。



图3

通过以上活动可以有效锻炼到菱形肌和肩胛提肌，经常在工作学习间隙做一做，可以放松肩胛骨，缓解肩膀僵硬，让胳膊变得更灵活，对消除肩酸脖痛乃至防治驼背都有好处。☺

梳“五经”养全身

人们都有早上梳头的习惯，但是晚上梳头的人却很少。其实，晚上梳头保健作用更大。在这里教大家一种用手指梳头的方法，此法叫做“拿五经”。具体的做法是：用五指分别点按头部中间的督脉、两侧的膀胱经、胆经，左右相加共5条经脉。下班回家略作休息后梳3~5次，每次不少于3~5分钟，晚上睡前最好再做3次。

中医认为，头为“诸阳之首”，梳头“拿五经”可以刺激头部的穴位，起到疏通经络、调节神经的功能，还有增强内分泌、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。经常“拿五经”，可使人面容红润、精神焕发。此外，对失眠、眩晕、心悸、中风等有预防和辅助治疗作用。☺

学猫洗脸治疗鼻炎

你要是患有鼻炎的话，不妨试试“猫洗脸”的方法，也就是刮鼻子，对治疗鼻炎效果不错。

先搓热两手背，然后空心握拳，拳心相对，再用拇指中部弯凸处自眉间顺着鼻梁两侧往下刮，刮至鼻孔口处，每次100下。最后，再用食指在迎香穴（鼻孔两侧凹陷处）旋转按压100下，早中晚各一次。如果正逢鼻子发炎，则准备一碗食盐温水，用纱布蘸水按上述刮鼻部位擦洗，每次50下，早晚各1次；若患感冒，就蘸白酒（1勺）在鼻子两侧和耳根下方两边各旋转摩擦40下，早晚各1次。☺

5大症状预示肾病

近年来，肾脏病的发病率越来越高，感染、过度劳累、长期憋尿、乱用药物等很多因素都可能引发肾病。那么，如何才能及时发现肾病呢？下面介绍5大肾病症状表现，希望你不要忽视肾脏发出的预警信号。

1、尿量变化

正常人每天排尿1000~2000毫升，平均1500毫升，无论是尿量变多还是变少，都可能是肾脏疾病的表现。特别是正常人夜尿较少，如果发现夜里要起来好几回，而睡前喝的水并不多，更要警惕肾脏病变。

2、尿性状改变

正常人的尿色是透明的浅黄色，如果喝水少或清晨第一次排尿，颜色稍深，如果尿色发红，或者尿中泡沫多，要注意去肾内科检查。

3、水肿

肾脏是人体代谢水的器

官，肾不好，水就会蓄积。有的人早上起来发现眼皮浮肿，或者双脚、双腿浮肿，要考虑肾脏的问题。

4、恶心、呕吐等消化道症状

肾脏病发展到终末期，会影响胃肠道功能，导致恶心、呕吐、食欲不振等症状，因此，有了这些表现，除了看消化科，还要注意排除肾脏病。

5、皮肤瘙痒

终末期的肾病患者，由于体内的尿素不能经尿液排出，会通过皮肤排泄，由此刺激皮肤；另外，体内积累的毒素会导致周围神经病变，也会引起皮肤瘙痒。

除了要注意以上5大预警信号，还要注意衣着宽松舒适，保证充足的睡眠，保持乐观开朗的心态，学会自我调节情绪，缓解压力等也可以有效调理肾病。☺