

膝关节炎 试试这些保健法

广州中医药大学第三附属医院针灸推拿科主任 曲崇正

临床门诊中，经常遇到一些膝关节炎患者询问如何居家调理疾病？可以试试这三种方法。

按摩 坐在椅子上，两手扶膝，然后两只手的手心护在膝盖上，双手按住双膝的同时，加以按摩，向外按摩膝盖骨的周围36圈，再向内按摩36圈，以膝关节内有热感为佳。每天每个膝关节大约按5~10分钟，做到整个膝关节微微发热，这样就可以缓解一些膝关节起病症状，比如疼痛、发凉等。

热敷 可以将万花油等药剂涂抹在膝关节处，再将热水袋放至患处，静待药品渗入进入皮肤深处，也可以用中药包对膝盖进行热敷，持续热敷20~30分钟，可以起到促进血液循环、松弛肌肉、改善韧带柔韧性的作用，还能消解侵入体内的寒气，对膝盖酸痛起到良好的缓解作用。

艾灸 主要取膝关节周围足三阳经穴位，例如血海、梁丘、犊鼻、膝眼、足三里、膝阳关、阳

陵泉、阿是穴。可以是仰卧位或坐位，用温和灸法，即将艾条点燃的一端，在穴位处熏灼（一般距皮肤约3厘米），灸至病人有温热舒适感觉或皮肤红晕即可，一般灸约15~30分钟，每日1次。



扫码关注人民日报健康号
@广州中医药大学三附院



今年3至6月，上海市胸科医院肿瘤科主任陆舜教授带领团队牵头的多项晚期肺癌诊疗相关临床研究取得重大突破，推动三项国产创新药及新适应症获批上市。他带领科室每年完成胸部手术4000余台，改变了肺癌诊治的标准与模式；参与制定国际及中国多项肺癌治疗指南，在国际上发出中国声音，使得晚期肺癌患者的五年生存率有了大幅度提高，许多生命进入倒计时的晚期肿瘤患者活过5年甚至10年。图为陆舜教授在诊治。 健康时报记者 尹薇文 姚君摄

■声音

回应新期盼，全面提升医疗质量。

——国家卫健委、国家中医药管理局近日决定，在全国开展为期3年的全面提升医疗质量行动，从基础质量安全管理等维度提出了28项具体措施和5个专项行动。健康报评论说。

推行医院院长年薪制，未来公立医院改革趋势。

——多地发文建立健全医院主要负责人薪酬分配激励约束机制，鼓励对主要负责人实行年薪制。人民日报健康客户端发文说。

一颗老鼠头为何要省级调查组才能查清？

——6月17日，江西省联合调查组发布江西职业技术学院“6·1”食品安全事件调查结果，判定异物不是鸭脖，是老鼠类啮齿动物的头部。侠客岛评论说。

餐厅只能扫码点餐？希望对老年人友好一点。

——近日，80多岁的夏老伯和老伴在上海某饭店就餐时，被告知只能“扫码点餐”。由于两位老人使用的是老年手机，只好饿着肚子离开。极目新闻评论说。

“限行电动自行车”不能无视民生刚需。

——近日，《广州市人民政府关于电动自行车通行管理措施的通告（征求意见稿）》提出，电动自行车限行时间包括早7点半到晚7点半等。澎湃新闻评论说。

防范隐私泄露还必须把功夫更多下在细节处。

——据上海市消保委暗访发现，某知名奶茶品牌每收到一笔订单可产生87条数据。北京日报评论说。

高价酸奶，不仅要贵不贵，还要看值不值。

——以前，5元左右就能买到一杯酸奶。但现在，部分品牌酸奶单价直逼20元。极目新闻评论说。

父亲扮演的角色，从引领者到陪伴者。

——中国青年报社会调查中心联合问卷网的一项调查显示，被问到希望父亲扮演什么角色时，64.8%的受访青年选择了陪伴者。南方都市报评论说。

经常胃酸要多喝小米粥

安徽医科大学第一附属医院中医科副主任医师 王成阳

经过一夜睡眠，人体需要丰富的富含碳水化合物的早餐来补充、储存能量，不少人因为工作等原因不吃早餐，长此以往，空胃的时间过长，而胃酸又在持续分泌，就会导致胃酸分泌过多，腐蚀胃肠黏膜，引起腹痛、恶心等症状，以及容易产生胃酸反流。

避免此类情况，建议按时吃早餐，可以用小面

包、包子、馒头、全麦面包、面条搭配牛奶、豆浆、粥等，为身体补充能量，并中和多余的胃酸。

经常胃反酸的人，平时可以多喝小米粥，特别是在早餐中喝一碗小米粥，可以中和掉过多的胃酸，还能让胃部变暖，使胃恢复到工作状态，促进消化吸收，改变不良的饮食习惯。

吃饭时也要细嚼慢

咽，不暴饮暴食，尽量少食或者不食糖果、油炸食品、辣椒、高脂肪食物，少吃过于寒凉、高热的食物等。



扫码关注人民日报健康号
@中医王成阳

■健康提示

养肤益气：红枣莲子酿木瓜

广东省中医院陈达灿：夏季养肤可以从饮食上重视心神的调养，推荐一款红枣莲子酿木瓜。

准备适量的木瓜、红枣、莲子、蜂蜜、冰糖。将红枣、莲子放入水中，加适量冰糖，煮熟待用；再将木瓜剖开，去籽，在木瓜上放入红枣、莲子、蜂蜜，上笼蒸透即可。

红枣是调节内分泌、补血养颜的传统食品；红枣配上莲子，还有调经益气、滋补身体的作用。

中医认为，木瓜味甘性平，能消食健胃、滋补养颜，对消化不良者也具有食疗作用。木瓜还可配牛奶食用，增强口感和美容的功效。

养脾补血：玫瑰花枣茶

江苏南京市中医院张明：玫瑰和血、行血、理气，能温养人的心肝血脉、舒发体内郁气，起到镇静、抗抑郁的作用。此外，玫瑰花含丰富的维生素A、C、B、E、K，以及单宁酸，能改善内分泌失调，对消除疲劳和伤口愈合也有帮助。养脾补血可以做杯玫瑰花枣茶。

准备干玫瑰花9朵，红枣3枚，桂圆干3个，枸杞子12枚，红茶、蜂蜜各适量。先将红枣去核切丝，然后将所有材料投入壶中，注入开水冲泡，等待5分钟左右，即可品饮。

玫瑰花枣茶有滋阴养血、温脾补气、开郁提神的功效。适于阴亏血少、脾胃虚弱、容易疲劳的人群饮用。