

常按五穴 不怕“秋后算账”

北京世纪坛医院中医正骨科 许凌飞

夏季贪凉，吹空调、偏爱冷饮，到了秋季之后，不少人容易出现腹泻、咳嗽等症状。入秋之后，可常按摩以下五个穴位，保健肺、肝、脾胃，避免“秋后算账”，也为身体迎接冬藏打下基础。

搓揉云门穴、中府穴：云门穴位于胸部，锁骨下窝凹陷中，肩胛骨喙突内缘；选取中府穴时，两手叉腰正立，锁骨外侧端下缘有三角窝，由此窝正中垂直向下平第1肋间隙处。

云门穴和中府穴可以通宣理气、降肺气、泄肺

热。这两个穴位相距仅1寸，可以把掌根或食、中、无名三指端并拢，轻轻按压住穴位，然后环形搓揉，往复于两个穴位，两侧可同时进行，以搓揉后局部发热，胸口有宽舒舒畅感为宜，搓揉50圈为一组，每天早晚各两组。

搓揉期门穴：期门穴位于胸部，当乳头直下，第6肋间隙，它可以疏肝理气。用双掌根放在期门穴上，轻微按压后环形搓揉，搓揉50次为一组，每天早晚各两组。

按揉足三里穴：足三里穴位于小腿前外侧，屈

膝，在膝部、髌骨与韧带外侧凹陷位置下四横指，距胫骨前缘一横指，它可以调理脾胃、补中益气。

双侧掌根或者食、中、无名三指端并拢，按揉双侧足三里，按揉30次为一组，每天早晚各两组。

搓涌泉穴：涌泉穴位于足底，当弯曲脚部踮起脚趾时，涌泉穴位于足心最凹陷中，可以填补肾气。选择坐姿或卧姿，一侧腿盘起，以对侧掌心贴附于涌泉穴，前后或环形搓动，搓80下为一组，然后换另一侧。每天晚上睡前两侧各进行一到两组。

无花果上市！富含膳食纤维和硒

广州中医药大学第一附属医院药学部主管中药师 谭丽盈

目前正是无花果上市的季节。无花果不仅是富含膳食纤维和硒的水果，还是一味中药。

无花果的膳食纤维含量较高，达3克/100克，不仅比香蕉（1.2克/100克）高，甚至比火龙果（1.6克/

100克）、猕猴桃（2.6克/100克）的膳食纤维含量都要高，可以促进肠道蠕动、改善便秘。无花果中硒含量达到0.67微克/100克，虽然不如桑葚（5.65微克/100克），但在水果中，硒含量已相对较高。

无花果炮制后成为中药，可健脾益胃、润肺止咳、解毒消肿，用于食欲不振、脘腹胀痛、痔疮便秘、咽喉肿痛、热痢、咳嗽多痰等。不过，无花果含有苹果酸、草酸等，易刺激胃肠道，不宜空腹吃。

十种食物护血管

联勤保障部队第983医院心血管副主任医师 王星

根据《中国健康生活方式预防心血管疾病指南》提示，有十种食物可以护血管。

鱼肉 鱼肉富含优质蛋白质，且饱和脂肪酸含量较低，不饱和脂肪酸较丰富。建议1周至少吃2次鱼肉。

粗粮杂粮 谷薯类粗粮含有丰富的碳水化合物、矿物质、B族维生素、膳食纤维等。建议每天吃粗粮杂粮应占到主食的1/3以上。

牛奶 牛奶中也含有优质蛋白质，建议每人每天饮用300~500克奶制品。

豆制品 豆制品有助于降低心血管病发病风险

和全因死亡风险，建议每天吃大豆、豆制品25克。

水果 我国队列研究成果表明，增加蔬菜和水果的摄入可降低成年人高血压、脑卒中及主要心血管病的发病风险。建议每人每天吃200~350克水果。

蔬菜 我国队列研究成果表明，增加蔬菜和水果摄入可降低成年人高血压、脑卒中及主要心血管病的发病风险。建议每人每天300~500克。

坚果 不同研究机构独立开展的三项给予队列研究的荟萃分析显示，适量摄入坚果有助于降低心血管病发病风险及全国死亡风险。虽然坚果能量

高，但属于不饱和脂肪，建议每天吃一把坚果。

咖啡 有关咖啡与心血管健康的队列研究和荟萃分析主要来自西方国家，多数认为适量饮用咖啡具有心血管保护效应。建议每天1~4杯为宜。

茶 我国的一项研究表明，习惯饮茶的人每周≥3次，每月茶叶消耗量≥50克，心血管病发病风险和死亡风险更低。

辣椒 我国队列研究发现，与不常吃辣食物（<1天/周）相比，常吃辣食者（6~7天/周）的全因死亡风险和缺血性心脏病风险分别降低14%和22%。



667台肺移植手术，位居全国第二；22台心肺联合移植手术，位居全国第一；肺移植年手术量超百例……广州医科大学附属第一医院器官移植科开展肺移植手术二十年。

该学科带头人何建行教授表示，从1993年开始做动物实验，到1999年完成亚太地区首例气管移植手术，器官移植科已成为华南地区唯一长期开展肺移植的医疗机构，依托国家呼吸医学中心、呼吸疾病全国重点实验室等平台，能够同时开展肺脏移植、心脏移植、气管移植、肝脏移植、肾脏移植以及多器官联合移植。图为何建行教授（右）为患者做诊治。

禾安报道

■声音

希望这次的反腐行动，不止于一场“风暴”，而着重建立健全监管体系。

——7月中旬以来，反腐力度进一步升级。国家卫健委联合国家医保局、公安部、市场监管总局等在内的九大部门，部署开展为期1年的全国医药领域腐败问题集中整治。北京日报评论说。

此轮华北极端强降雨背后，暴露出北方城市应对极端天气仍缺乏经验。

——北京、河北等地近日遭遇今年以来最大规模的降雨，并引发山洪、崩塌等灾害。据8月9日北京防汛救灾工作情况新闻发布会消息，初步统计共造成近129万人受灾。中国新闻周刊发文说。

医美泛滥，需监管也需多样化审美。

——不少年轻人对医美领域并不了解，只是单纯因为容貌焦虑和营销跟风去做医美项目，不少医美机构也会有意无意淡化手术风险。荔枝新闻评论说。

夜间门诊，改善就医体验的一剂“良方”。

——近一段时期，北京、上海、广东、江苏、浙江、山东、江西等多地都在推进夜间门诊建设，满足患者多元的就医需求。中国经济网评论说。

让更多“挖姜男孩”的人生充满无限可能。

——当邮递员将大学录取通知书送到家里时，家境贫寒的姚胜旺背着刚从地里挖的姜回来，手上沾满泥土，在快递签收单写下自己的名字。光明网评论说。

年轻人网购“情绪”，也是一种精神疗愈。

——“情感树洞”“好运喷雾”“骂醒恋爱脑”“虚拟蚊子”“爱因斯坦的脑子”……现在，不少年轻人热衷于在网上购买情绪类产品。荔枝新闻评论说。

莫让按摩椅挤得乘客没地儿坐。

——近日，山东泰安高铁站按摩椅过多引起热议。泰安站一工作人员说，一个候车厅只有40个是普通座椅，另一候车厅则60%是普通座椅。北京晚报评论说。