

揉耳朵找出幸福感

首都医科大学宣武医院疼痛科 何亮亮

当我们感到不开心、焦虑或者失眠时，这可能是由于身体内的植物神经系统失衡所致。推荐简单的动作“揉耳朵”，就能重新找回幸福感。

人体内的植物神经系统由交感神经（战斗神经）和迷走神经（安逸神经）组成。当交感神经过度活跃时，会经历一系列不适症状，如失眠、头昏、急躁、眼胀等；而迷走神经功能减退“偷懒”时，则可能导致头痛、耳鸣、咽部异物感、喝水呛

咳、变声、反酸胃胀等。

“揉耳朵”的方法能调动迷走神经。方法很简单：先闭上眼睛，全身放松。使用食指轻轻插入耳朵内，顺时针方向缓缓旋转按摩10圈，重复此动作三次；接着用食指指间手指轻柔地按摩耳朵上方的小孔，同样按照顺时针方向进行，每次10圈，共做三组；轻轻拉伸耳朵的不同部位：先下拉耳垂，接着向外侧拉伸耳廓边缘，最后向上提拉耳顶，每个动作保持约3秒（以感到

明显牵拉感而不出现痛感为宜）；用拇指和食指形成剪刀状，反复摩擦耳廓前后直到感觉温暖，持续大约5秒钟。

有一个方法“咽壁反射”测测迷走神经是否在“偷懒”：用力张开嘴，发出“啊”的声音，小棉签轻轻触碰嗓子眼儿的上方（口腔的上颚黏膜），如果出现明显的干呕现象，说明迷走神经功能正常，如果干呕现象很淡漠，甚至没有，说明迷走神经已经出现功能减退。

不辣的洋姜是“胰岛果”

广东省中医院中药师 饶丽明

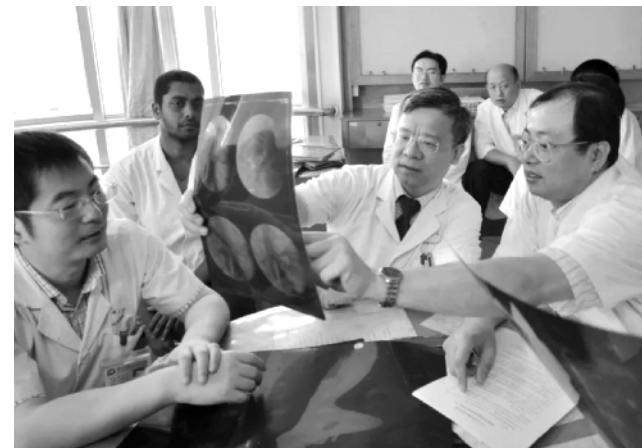
洋姜虽然叫“姜”，和生姜长得也很像，但没有生姜的辛辣，反而口感清甜。洋姜不仅营养丰富，还益胃和中，适用于肠热泻痢、便血淋证、高血脂、高血糖等。此外，洋姜捣烂外敷可以治疗无名肿毒、腮腺炎，是一种药食两用的佳品。

洋姜对血糖具有双向

调节作用，研究显示，洋姜中含有一种与人体胰岛素结构非常近似的物质，当尿糖增高时，食用洋姜可以控制尿糖，说明其有降低血糖作用；但当出现低血糖时，食用洋姜后同样能够得到缓解。这个既能降低糖尿病患者的血糖，又能使低血糖病人血糖升高的功能和人类胰岛

的功能相似，所以被称为“胰岛果”。

洋姜的烹饪方法多样，可以煮食、熬粥、腌制咸菜，晒制菊芋干。在选购洋姜时，应选择块茎完整、无病虫害、颜色鲜亮的个体。洋姜喜凉怕热，适宜在阴凉干燥处储存，避免阳光直射和潮湿环境，以免影响其品质。



中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科学科带头人、科主任，首届国之名医·卓越建树获得者黄健从医40余年，擅长腹腔镜、输尿管镜、尿道电切镜、经皮肾镜等微创手术，以及肾移植、膀胱再造等高难度手术。他率先将腹腔镜用于肾脏手术、膀胱手术、前列腺手术等高难度手术，在国内率先开展并改进了国际上腹腔镜根治性膀胱切除术，形成了标准的手术方法。为了克服腹腔镜下新膀胱尿道吻合难题，黄健独创性设计了腹腔镜下膀胱尿道吻合器，并获得国家实用新型专利。黄健提醒，有前列腺癌家族病史者的筛查起始年龄应该提前到45岁。图为黄健(前排右二)团队开展会诊。

谢菲报道

■声音

让全民健身之风越吹越劲。

——人人参与体育，体育造福人人。各地各部门应创新健身场景、盘活体育资源，把多姿多彩的体育活动办到群众身边。内蒙古日报评论说。

汇聚更多智慧，守好用好“救命钱”。

——近日，国家医保局发布《关于加强医疗保障基金社会监督员管理工作的指导意见》。随着医保基金在民生保障中的作用越来越突出，医保基金社会共治的大门不断敞开，通过良性互动确保用好每一分“救命钱”。健康报评论说。

鼓励多方探索，将“住院免押金”推而广之。

——今年山东滨州“住院免押金”的消息一度引发媒体关注。期待“住院免押金”早日推向全国，让医疗医保服务体系更人性化。工人日报评论说。

别让养生直播变“坑老凶器”。

——浙江的黄女士反映，其母亲痴迷养生直播，购买大量无生产批准文号、无生产日期的保健品。不少中老年人从起初获得蝇头小利到购买数千元的保健品，一步步陷入预设陷阱。人民网评论说。

“意定监护”保障老有所依。

——意定监护让老人“我的晚年我做主”有了新希望，但找到自己满意的监护人，或许远比想象的要复杂。不妨将意定监护模式纳入公共养老服务体系，进行统一规范。安徽日报评论说。

听障人士“触网”迎事业春天，于无声中突显真诚与力量。

——听障人士在电商直播领域的勇敢突围和显著成就，不仅是一次职业上的突破，更是社会对听障群体包容与尊重的生动体现。不难发现，听障人士在无声的世界里，正以坚韧不拔的精神和创新的思维，书写着属于自己的事业春天。极目新闻评论说。

■健康提示

一根软尺测肌少症

空军特色医学中心老年医学科邵倩、李琦：肌少症是一种与增龄相关的肌肉量减少、肌肉力量下降和（或）机体功能减退的老年综合征。在家可以试着用软尺测量双小腿最粗的部位，也就是小腿围最大周径，如果男性低于34厘米，女性低于33厘米，就要考虑肌少症的可能。如果发现有肌少症的风险，或近期出现乏力、虚弱、反复跌倒，建议尽早到老年医学科肌少症门诊就诊。

秋天桂花最养人

桂花性温，具有温中散寒的作用，对于脾胃虚寒引起的胃痛、腹痛有一定的缓解作用。桂花还具有理气化痰的功效，适用于咳嗽、痰多等症状。桂花还能消炎止痛，桂花中的挥发油成分具有一定的消炎止痛作用，可用于治疗牙痛、头痛等。此外，桂花中的有效成分还具有抗菌和抗氧化的作用，有助于提高免疫力。

人民日报健康号@广医二院

爱长疙瘩和体质有关

北京天坛医院中医科周纾：很多人平时自我感觉良好，但体检却发现甲状腺结节、肺结节、胆囊息肉、乳腺增生等问题。中医认为和人的体质有关系，特别是痰湿体质的人更容易出现这些状况。痰湿体质表现为头面部皮肤油脂较多、易出汗、眼睑、下肢浮肿等。预防痰湿，平时可以稍微多吃点生姜、白菜、萝卜、冬瓜等利于排湿的食物，定期练习八段锦有助于增强体质。

路边的野果别乱采

许多野果误食可能引起中毒。上海市食品安全研究会专家组成员刘少伟提醒，“高仿”板栗是七叶树的果实，含有不可降解的皂角苷，误食可致严重后果；铁树果食用会引发头晕、呕吐等；桐油果外形似核桃，误食后会导致恶心、呕吐等；银杏果过量食用易中毒。若误食有毒野果，用筷子或汤匙压舌根部催吐并就医。健康时报记者 张爽