

# 夏季巧用艾灸保健康

除了驱蚊,艾还有更好的用处,那就是艾灸。古人有以艾生火的生活习惯,发现熏艾能使一些疾病症状缓解,逐渐总结了艾叶的功效和使用方法,可以口服、泡脚,也可艾灸,既可治病,又可防病,而且便于采集,价格低廉。安徽省针灸医院脑病六科副主任医师王震表示,艾灸可预防或治疗多种疾病。

□ 郑之俊 王津淼 记者 马冰璐 文/图

## 艾绒年份越长艾灸效果越好

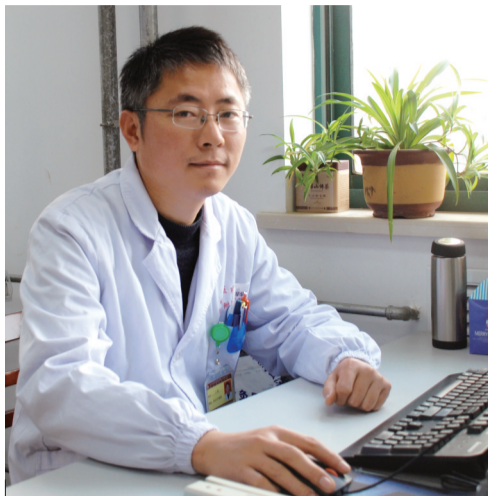
艾叶萌芽于三月,生长于五月,最适宜在端午节前后采摘,把艾叶做成艾绒,选择晒干的艾叶,捣烂后筛去泥沙,再晒再捣再筛,多次重复后就可以得到淡黄色干净细软的艾绒了。艾绒的年份越长,艾灸的效果相对也越好,古人有“陈艾”之说,《孟子》中记载“七年之病,求三年之艾”,艾绒要保存在干燥的地方或者干燥的容器内储存。

## 艾灸可预防或治疗多种疾病

作为中草药之一,艾叶气味芳香,味辛、微苦,性温热,有纯阳之性,有通经活络、去除阴寒、回阳救逆等功效。艾灸是中医的一种治疗疾病方法,在中医的理论基础上,使用加工过后的艾叶,在穴位上或者患病部位上进行烧灼或者熏灸,借助点燃的温热作用和药物的药理作用,以达到防病或者治病的方法。

单纯采用艾灸或者配合中医的其他治疗,在治疗颈椎病、肩周炎、类风湿关节炎、风湿性关节炎、痛经等疾病有着显著的疗效,对于预防一些疾病的发生也有重要的作用。

膝骨性关节炎,可以在膝关节附近的血海、梁丘、鹤顶、内外膝眼、足三里等穴位艾灸;对于脾胃虚寒、吃生冷食物容易腹泻的病人,可以在腹部的下脘、中脘、上脘、天枢、大横、关元、气海及位于腿部的足三里进行艾灸,均有较好的疗效。对于越来越多见的慢性疲劳综合征,艾灸也尤为适宜,选择关元、足三里、三



**名医简介** 王震 副主任医师,全国老中医药专家学术经验继承人。擅长运用针灸、中药治疗脑血管病(中风病)、痴呆、帕金森病、头痛、眩晕等,以及对高血压病、糖尿病、高血脂症等老年人常见病进行早期干预。

阴交、百会、悬钟、肾俞、肝俞、脾俞等穴,能很好的缓解疲劳乏力症状,并在一定程度上调节患者的情绪和睡眠。

## 尽量在医生指导下进行艾灸

王震提醒,艾灸作为中医的一种治疗方法,有其专业性和特殊性,艾灸时的体位、艾灸的顺序、艾灸的穴位选择、禁止艾灸和谨慎艾灸部位都有严格的要求,其操作有一定的危险性,会有烫伤和引起火灾的风险,艾灸的气味和艾烟部分人也难以接受,所以尽量在医院由专业人士进行操作治疗。

## □ 心理健康

# 正确认识孤独症 耐心呵护“星星的孩子”

星报讯(记者 马冰璐) 据中国教育学会发布的调查报告,中国的孤独症人群可能超过一千万,其中儿童约占五分之一。专家表示,家长要正确认识孤独症,做到真正理解“星星的孩子”,耐心地陪孩子做康复训练。

据了解,孤独症的确切病因仍然不明,某些高危因素可能和其有关,就目前来说,遗传可能是相对主要的原因。孤独症核心症状是社交障碍。临床上表现有“五不”:不看:不会对视,没有对视,不会与人眼神交流;不应:没有回应,哪怕是叫其名字;不指:不会指东西;不语:不说话或话很少;不当:行为不当,行为特别。

“孕检能检测出来孤独症吗?”不少准妈妈有着这样的疑问,专家表示,孕检不能检测出来孤独症,孕检通过基因能检测出很多先天遗传性疾病,但与孤独症有关的基因到底是什么目前还未知。

目前,孤独症治疗没有“特效药”,主要治疗方法是康复训练。在医生看来,孤独症“治好”的目标是:

## 身体很好 得益于书法这一养生之道

星报讯(记者 祁琳) 今年78岁的王老家住合肥庐阳区一小区,他平时最大的爱好就是练习书法,在书法中寻找一种安静的心境。

王老说,自己年轻时性格急躁,为了缓解自己的心情,退休以后,结合自己的爱好,去专门学习了书法,没想到,这一练就坚持了近二十年的时间。

王老每天的生活安排中有练字这一环节,大都

孩子可以适应目前的社会生活,可以自己照顾自己。越早发现越早治疗康复效果越好。

专家表示,并不是所有孤独症孩子都有暴力行为。孤独症孩子出现暴力行为,跟他的情绪、他的刻板行为不能完成有关。可能是你干扰了他,或者强迫他参与社交,孩子会用暴力行为来表达他的情绪。但经过系统的康复训练,孤独症孩子基本能实现自我控制。

是不是所有的孤独症儿童都是天才呢?“有一部分确实有特殊能力,比如超强的计算能力、超强的记忆能力,但大部分孩子是没有的。只不过他的刻板行为会让你觉得他可能拥有特殊能力,比如爱记广告词,把广告词记得一字不差,但这种能力对他是没有实际生活意义的。”专家提醒,家长要正确认识孤独症,做到真正理解孩子,耐心陪孩子做康复训练。在照顾孩子时一定要控制好情绪,不要让自己的不良情绪加重孩子的病情,必要时应及时就诊解决自己的情绪问题。



安排在上午时段,这段时间里,王老充分享受着自己的创作,也在不断地学习和进步中。王老现在身体很好,他说,这大都得益于书法这一养生之道,让自己心境平和,自然身体机能就会平衡起来。

## □ 生活服务

# “双胞胎”果蔬分不清? 快来学学“分辨法”

星报讯(记者 马冰璐) 夏天,是蔬菜水果的天下。可是有些蔬菜水果外形像,口味也很像,比如紫甘蓝与卷心菜、西兰花与菜花、樱桃与车厘子等。一起来学学怎么选。

**紫甘蓝比卷心菜抗衰老:**在营养成分上,卷心菜和紫甘蓝没有太大的差别,但相对于卷心菜来说,紫甘蓝还含有丰富的花青素,它是一种强有力的抗氧化剂,它能够保护人体免受自由基的损伤,有抗衰老的作用。还能增强血管弹性,抑制炎症和过敏,改善关节的柔韧性。

**西兰花比菜花防癌效果好:**菜花有白色(菜花)、绿色(西兰花)两种,都是十字花科甘蓝类蔬菜。西兰花营养更胜一筹,最突出的是胡萝卜素和维生素A,含量均是菜花的200多倍(按100克计算)。研究表明,菜花是含类黄酮最多的食物之一,类黄酮有抗癌作用,而西兰花中这种物质含量更高。同时,西兰花中含有异硫氰酸盐,具有抗癌防癌作用。

**油麦菜比莴笋叶营养更优:**同莴笋叶相比,油麦菜胡萝卜素含量高1.4倍,钙含量高两倍,硒含量高1.8倍。

**香蕉和芭蕉:**香蕉外形弯曲像月牙,果皮有5~6个棱。芭蕉的两端较细,中间略粗,果皮只有3个棱。香蕉香甜细软,芭蕉的味道甜但回味带酸。最容易识别的就是香蕉长大一些,而芭蕉稍微小而短一些。

**樱桃和车厘子:**车厘子属于进口樱桃,产于美国、加拿大、智利等美洲国家,它和樱桃的价格相差很多。车厘子颜色暗红,皮厚个大;国产樱桃颜色偏粉,外形小巧,皮薄柔软。

**凤梨和菠萝:**如果仔细看你会发现,菠萝的叶子有锯齿,凤梨则没有。而且,菠萝是有内刺的,所以削皮时得把刺除去,划出一道道“沟”。凤梨没有内刺,削皮就能直接吃。味道基本差不多。

**奇异果和猕猴桃:**奇异果源自新西兰,表皮绒毛分布均匀,手感光滑;猕猴桃表皮绒毛分布不均,触感粗糙。猕猴桃必须熟透了好吃,酸酸甜甜很可口;奇异果要在硬硬的时候吃,香香甜甜。



●M.9682男,合肥某上市公司中层管理,35岁,1.70米,未婚,本科(计算机专业),品貌好富内涵,沉稳重情宽怀,经济优,车房俱全。诚觅一位30岁左右,温柔清秀气质佳的未婚女孩爱心永结。

●M.7296男,合肥省直单位公务员,46岁,1.75米,本科,英俊进取,品貌俱佳,离单,经济优越。诚觅一位45岁以下,1.60米以上,职业稳定,温柔清秀,端庄典雅的女士爱心永结。

●M.7496男,合肥电力系统工程师,30岁,1.78米,硕士,风度好素质高,阳光开朗,未婚,经济优越。诚觅年貌相宜,1.62米以上,大专以上,温柔清秀娴慧未婚小姐牵手。

●F.5479女,合肥事业单位,24岁,1.66米,本科,肤白靓丽,气质典雅,未婚,经济优。诚觅一位34岁以下,1.72米以上,综合素质好,品貌端庄,温厚重情的男士爱相约。

以上征婚信息由安徽爱之桥婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之桥办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详细情况(合则免费安排约见)。咨询电话:18919621348(崇老师)