

小儿胸背壁薄 烫熨止咳更有效

■指导专家:福州中医院儿科主任医师 原丹

“熨法”这一治疗,由来已久,早在《黄帝内经》中就有详细的记载,它具有起效迅速、操作简便、安全可靠、无创伤等优势。

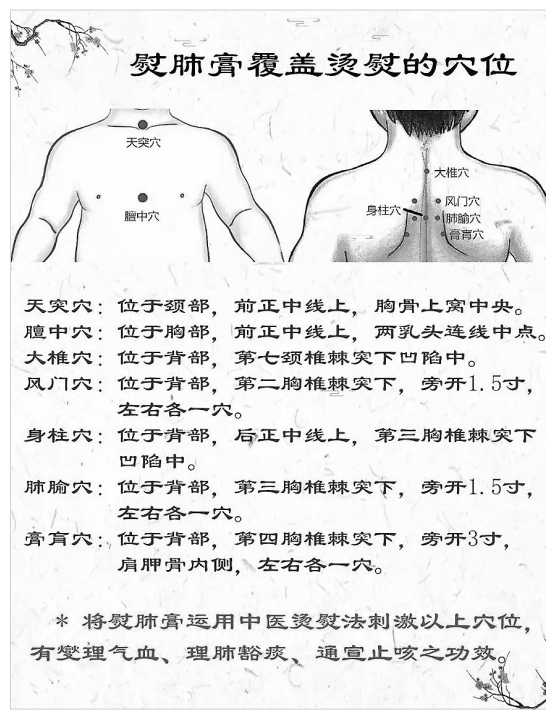
针对咳嗽病症的烫熨疗法,福州中医院儿科经验方“熨肺膏”选用具有温通窜透作用的白芥子作为主药,选用上背部的肺腧、大椎穴及前胸部的膻中穴

作为烫熨的主要腧穴,借由来回熨烫的操作,俾使药物透穴传经、输注入肺,由表入里,循经走络,内达脏腑,以达到理肺活痰,降逆止咳的效应。小儿的胸背壁较成年人更薄,故而中药更容易将药力通过热传导的方式,经穴位而畅通气血,以调整脏腑阴阳而御邪祛病。

■具体操作

患儿取坐位或俯卧位,暴露前胸或上背部(冬天需保持室内温暖)。操作者取出加热好的“熨肺膏”,敷在治疗区。由于开始“熨肺膏”温度较高,故刚开始接触皮肤时可采用点烫或滚烫的方式,或加隔一层薄毛巾,使肌肤对热有一个适应过程,避免烫伤。当温度降至患儿能耐受时,用毛巾将“熨肺膏”包裹敷于大椎、肺腧及肺区上。其间需密切观察患儿的反应,当患儿感觉过热时,应立即将“熨肺膏”上下或左右稍移动。当感觉“熨肺膏”不烫时,可撤出裹“熨肺膏”的毛巾;若患儿出现局部皮肤过敏的情况,需立即停止操作。治疗时间每次10分钟左右,以患儿可耐受为度,每日1~2次。

(福州中医院)



选取白芥子、肉桂等气味辛香醇厚的中药, 打粉、研磨, 调成糊状, 运用中医烫熨疗法外敷胸部或背部, 用于治疗小儿急性慢性咳嗽等肺系疾患。

熨肺膏



运动,成了冬天里很多人保持身材、增强体力的理想选择。

但是,一跑步就膝盖疼该怎么运动? 运动多久能达到减脂效果? 感冒时能运动吗?

日前,北京体育大学运动与体质健康教育部重点实验室主任张一民解答了大家的疑惑。

1. 每天运动多长时间能减脂?

张一民:研究表明,每次持续运动的时间大于10分钟,才能收获健康效益。想达到健身、减脂的锻炼效果,运动时间和运动质量一定要保证。

对于大多数人而言,运动时心率达到最大心率的60%~80%(最大心率=220-年龄),一周运动2~3次,每次60分钟较为合适。

2. 中高强度运动的标准是什么?

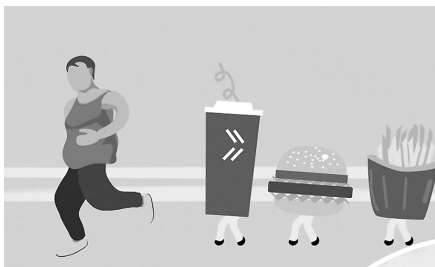
张一民:中高强度运动应该根据运动时的最大心率来判断。

以20岁的大学生为例,他/她的最大心率是220减去年龄,即200,中高强度运动对应的心率是最大心率的60%~80%。对这位大学生来说,进行中高强度运动时,他/她的心率需达到120~160。所对应的运动形式,可以是跑步、力量训练、球类运动等。

3. 一跑步膝盖就疼,该怎么运动?

张一民:这是一个很常见的问题。跑步时膝盖疼,直接原因是膝关节周围的肌肉力量无法保护膝关节。

跑步时遇到膝盖疼痛,要考虑是身体能力无法支撑运动量,如正在每天坚持跑步5公里,要



把运动量减下来,并且进行腰腹和下肢力量训练,待下肢力量恢复后,再逐渐恢复到5公里。千万不能忍着疼痛仍坚持跑5公里,这样会让膝盖问题更严重,甚至出现骨性关节炎。

4. 感冒的时候可以运动吗?

张一民:感冒时不建议运动。

一般来说,感冒时体内会发生一场免疫大战。此时,人体内的热量增加,体温升高,若此时运动,会增加身体的能量消耗,不利于免疫系统功能的正常发挥,甚至可能加重病情。

而且,感冒的人一般身体也较虚弱,如果在全身无力的情况下运动,不仅会导致呼吸不畅,更不利于身体康复。若运动不当,还会导致严重的运动风险事件发生,病毒性感冒就是诱发运动性猝死的原因之一。



因此,感冒时不建议大家运动,应遵医嘱,多喝水、多休息。

5. 运动后多久可以洗澡?

张一民:运动后多久能洗澡,并没有严格的时间规定,主要看身体恢复情况。

大家可以从两个方面判断:一是看心率是否恢复到90次/分钟以下,二是看呼吸频率是否恢复到正常状态。一般情况下,运动后休息15~20分钟,身体可以恢复到正常状态,此时去洗澡比较合适。

6. 跳绳时,不做热身和拉伸,可以吗?

张一民:不可以。跳绳是高效的有氧燃脂运动,每分钟跳150次,每跳2分钟休息30~60秒,这种间歇式跳绳的做法,可以达到高强度运动,不能省略热身和拉伸的步骤。

运动前的热身,也就是大家说的“准备活动”,作用很多,能够让身体温度提高,肌肉的粘滞性下降,还能改变内脏器官的惰性,让内脏器官的功能尽快跟上运动的需要,保证运动时候的能量供应。

运动后的拉伸,其实是疲劳恢复,拉伸练习或者牵拉关节,对身体来说是一种有效的恢复方式。

7. 一天中的最佳运动时间是什么时候?

张一民:一天之中,没有哪个

时间段是所谓的“最佳运动时间”。

对大部分人来说,当下最需要解决的问题,不是找出最佳运动时间,而是保证一天中有足够的时间来运动。只要能结合自己的生活习惯,留出足够的运动时间,那么这段时间就是“最佳运动时间”。

8. 预防运动损伤,该怎么做?

张一民:预防运动损伤,大家可以从几个方面着手:

环境预防。很多运动损伤都是在运动者没有用心参与的时候发生的,合适的装备能够减少意外发生。如有缓冲功能的运动鞋不仅穿着舒适,而且能起到运动防护的作用。

准备活动预防。运动前的热身运动,能够激活肌肉和肌腱,增加各个肌肉的血流量,让身体各系统做好能量供应准备。

营养预防。运动前2~3.5小时,可以吃一些易消化的碳水化合物,如面包、面条。运动前、中、后,少量多次地喝水,也可以喝含有一定糖分、维生素和电解质的运动饮料,注意小口慢喝。

技能预防。掌握一定的运动方法、运动技巧,不仅能更好地控制身体,也是在“读取”环境状态,了解运动所包含的危险性,同时做好降低其危害的心理准备。

体能预防。规律的体育锻炼打下良好的力量、耐力等体能基础,能够让身体各个关节更协调,降低受伤风险,还能提升运动能力,减少运动疲劳。

(健康中国)