

生活中身体总会出现一些疼痛，忍一忍熬过去，还是立刻吃药解决？其实，我们身上就有很多天然“止痛开关”，通过按压穴位可止痛，方便又有效。

止痛开关一：列缺穴 缓解头痛

受风感冒而突发剧烈头痛的时候，可以掐按手腕处的凹陷处的列缺穴。列缺穴在前臂部，桡骨茎突上方，腕横纹上1.5寸处。它属于手太阳肺经穴位。在该穴处按摩，除了能治疗腕臂部病变外，还有助于治疗头部、项背部病征，故有“头项寻列缺”的歌诀流传。

剧烈头痛时，可用指尖点按列缺穴，力度要有疼痛酸胀的感觉，维持点按3分钟左右，可以有效缓解头痛。

止痛开关二：合谷穴 缓解牙痛

牙疼不是病，疼起来要人命。若牙痛是因牙齿本身的问题，要尽快寻求牙医帮助，若不是牙齿本身的器质性病变，可掐按合谷穴来快速止痛。

合谷，别名虎口，是人体膂穴之一，属于手阳明大肠经之原穴。此膂穴在手背第一二掌骨间，第二掌骨桡侧的中点处。

揉穴时用拇指指尖，按于对侧合谷穴，其余四指置于掌心。适当用力由轻渐重掐压0.5—1分钟。

按揉合谷穴治疗牙痛一般采取交叉按揉的方法，就是左侧的牙痛按揉右侧的合谷穴，反之亦然。要注意，孕妇牙痛是不可按揉合谷穴的。

止痛开关三：足三里 穴 缓解胃痛

因为吃了冷饮、喝了冷风、吃得不够当等引起胃痛时，可掐按大腿外侧的足三里穴。足三里在小腿前外侧，当犊鼻下三寸，距胫骨前缘一横指(中指)。掐按时可用手指或用梳子背、笔尖等用力按压，力度以有酸痛感为宜，维持3分钟左右，可快速地缓解胃痛。

止痛开关四：委中穴 缓解腰痛

腰痛常表现为突然发作，腰背部剧烈酸痛，俯身仰身都很痛。中医认为，一般多由于感受了风寒等外在的邪气或是气血运行不畅等导致的。

治腰痛首先要进行正规检查。除此外，还可试试按揉委中穴。委中穴是人体穴位之一，委中穴位置位于人体的腘横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间，委中穴是治疗腰背部疾病的重要穴位。

用双手拇指端按压两侧委中穴，力度以稍感酸痛为宜，一压一松为1次，一般可连续按压20次左右，同时与腿部的屈伸相配合。

止痛开关五：后溪穴 缓解背痛

办公一族因长期伏案使背上的督脉受到了压抑，长期下来很容易背痛频发。按压后溪穴可将被压抑的督脉解放出来，使身体中的阳气上升，邪气下降，自然就会舒服一些。

后溪穴位于微握拳，第5指掌关节后尺侧的远侧掌横纹头赤白肉际。具体在小指尺侧，第5掌骨小头后方，当小指展肌起点外缘。按摩时，可以用一手的拇指指尖抵住另一手的后溪穴，边按压边揉动，按摩3—5分钟，感到有酸痛感为佳。

止痛开关六：太白穴 缓解足痛

很多人喜欢逛街或徒步旅行，但可能都有这样的感觉，走一段路后会发现脚部疼痛。这时不妨脱下鞋捏捏太白穴，就能发现脚部疼痛得到缓解。

将一只脚搁在另一条腿上，会看到脚部中心有一条椭圆形的弧线，这就是足弓。这个弧线的起始点，就是太白穴。

（宝林）



你知道吗

洗完的餐具别再擦干

每次把碗洗干净后，你是否会用抹布擦干再放？在一些高档的中西餐厅，经常能看到工作人员用餐布擦拭餐具，然后摆放上桌。这一做法也逐渐被家庭主妇们效仿。但其实，这个看似非常小

的细节，却极易导致餐具上细菌超标，给健康带来隐患。

上海市疾病预防控制中心曾做过一项家庭调查显示，每克餐布中细菌总数高达数十万个，也就是说，一块小小的餐布可能藏着数千万，甚至上亿的细菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌等致病菌。一旦被污染的餐具装上食物，就会经口传播给用餐的人，导致腹泻等消化系统疾病。

国家有明确的规定，经

过清洁消毒的设备和器具接触面细菌总数应低于每平方厘米100个。相比餐饮行业，大部分国内家庭没有普及洗碗机和消毒柜，很难达到这个标准，只能靠手工清洗保证最起码的清洁与安全。但如果清洗后再用餐布将残留的水分擦干，会造成碗筷的二次污染，之前的清洁工作相当于白做。即使是经常清洗的抹布，表面看起来干净，其中隐藏的细菌却并没有减少。

那么，家中的餐具清洁后该如何放置呢？答案是自然控干而不是擦干。正确的做法是：用流动清水将餐具内外的残留洗涤剂冲干净，然后放入洗碗槽中的沥水池，将其沥干后再放入橱柜。

若没有沥水池，建议把清洗后的锅铲、勺子、洗菜篮、抹布等挂在墙上的挂钩上，并尽量拉开距离，还可在橱柜上放置一个可沥水的刀架、碗碟架，使其能充分自然干燥。如果非要用餐布擦拭，必须先将其在开水中煮烫，高温消毒后再用。

另外，在外边小摊用餐时，很多人习惯用餐巾纸擦拭餐盘和筷子，这同样不可取。一些劣质的餐巾纸并不符合卫生要求，其中的化学残留物、纸屑、各种真菌、大肠杆菌、结核菌、肝炎病毒等会沾染到餐具上，对人体有害。（闻秋）



国家基本公共卫生服务项目是党中央、国务院为应对我国面临的主要公共卫生问题，为提高居民健康水平，从国家层面系统地、全局性地作出的一项重大制度安排，免费向群众提供。项目自2009年实施，人均经费从15元提高到45元，服务内容从9类扩展到12类。

一、居民健康档案（2009年开始实施）

服务对象：辖区内常住居民（指居住半年以上的户籍及非户籍居民）。

服务内容：居民健康档案的建立、居民健康档案的使用、居民健康的维护管理。

二、预防接种（2009年开始实施）

服务对象：辖区内0—6岁儿童和其他重点人群。

服务内容：预防接种管理、预防接种、疑似预防接种异常反应处理。

三、孕产妇健康管理（2009年开始实施）

服务对象：辖区内常住的孕产妇。

服务内容：孕早期健康管理、孕中期健康管理、孕晚期健康管理、产后访视、产后42天健康检查。

四、慢性病患者健康管理（2009年开始实施）

1.慢性病患者健康管理（高血压）

服务对象：辖区内35岁及以上常住居民中原发性高血压患者。

服务内容：检查发现、随访评估和分类干预、健康体检。

2.慢性病患者健康管理（2型糖尿病）

服务对象：辖区内35岁及以上常住居民中2型糖尿病患者。

服务内容：检查发现、随访评估和分类干预、健康体检。

五、中医药健康管理（2013年开始实施）

服务对象：辖区内65岁及以上常住居民和0—36个月常住儿童。

服务内容：老年人中医体质辨识、老年人中医药保健指导、儿童中医药健康指导。

六、卫生计生监督协管（2011年开始实施）

服务对象：辖区内居民。

服务内容：食源性疾病预防及信息报告、饮用水卫生安全巡查、学校卫生服务、非法行医和非法采供血信息报告、计划生育相关信息报告。

七、健康教育（2009年开始实施）

服务对象：辖区内常住居民。

服务内容：提供健康教育资料、设置健康教育宣传栏、开展公众健康咨询活动、举办健康知识讲座、开展个体化健康教育。

八、儿童健康管理（2009年开始实施）

服务对象：辖区内常住0—6岁儿童。

天然气是近几十年来普及的新能源，在城市里，居民的一日三餐都是用煤气、天然气、沼气等气体燃料做出来的，这些新能源的出现对社会的发展和人民生活水平的提高都起到了莫大的作用。但是如果一时使用不慎的话，就可能引起家庭火灾，造成可怕的后果和巨大的经济损失。可见，掌握下面的天然气安全使用常识很重要。

1、已通天然气的房间，用户不得再使用其他燃料，如瓶装液化气、煤等。

2、天然气管管长度不应超过2米，橡胶管不得穿墙越室，并定期检查，定期更换，发现胶管老化、龟裂、曲折或损坏需要及时更换，严禁使用过期胶管。

3、燃气器具每次使用后必须将开关到关闭的位置；每次使用前必须确认其处在关闭的位置上，方可通气点火。

4、烹调时，厨房内须随时有专人照料，避免汤水溢出熄灭炉火，导致天然气泄露。

5、外出和晚间入睡时，牢记关闭气源灶前阀。长期不用燃具，一定要关闭表前阀。

6、如遇供气突然中断，应将燃气器具开关及灶前球阀同时关闭，直至接到正常供气通知，方可继续使用。

7、用气“六”不准：

（1）不准擅自增加、改装、拆除燃气设施和用具。如需变动（如装修）的，由具有相应资质的

天然气安全使用常识

燃气安装、维修企业负责施工。燃气安装、维修企业确需移动燃气计量装置及计量装置前的设施，应经燃气企业同意。

（2）不准将燃气管道、阀门、流量表、燃气器具等燃气设施密封或暗室安装，如装在墙壁内、吊顶内、柜内、灶台内等。

（3）不准在安装燃气表、阀门等设施的房间内存放杂物、住人。

（4）不准在燃气管道上悬挂电线、绳索悬挂杂物。

（5）不得擅自开启或关闭燃气管道公共阀门。

（6）不准非法使用燃气设施和偷盗、转供燃气。

8、应进行日常检漏。常用方法是用毛刷蘸肥皂水涂抹在燃气管各接口处，如有气泡出现，即说明该处漏气，切不可用明火检查。发现问题应及时采取有效的保护措施，通知专业人员进行处理。

9、为了及时发现燃气的泄露，建议安装家庭

用可燃气体泄露报警切断装置；另备灭火器一个以防发生火灾。高层住宅应按要

求加装家庭用可燃气体泄露报警切断装置。

10、发现室内燃气设施或者燃气器具等泄露燃气，请按以下步骤操作：

（1）迅速关闭气源总阀门；

（2）严禁开、关任何电器或者使用电话，切断户外总电源；

（3）熄灭一切火种；

（4）迅速打开门窗，让天然气散发到室外；

（5）到户外拨打抢修、抢险电话，通知燃气公司派人处理；

（6）发现邻居家天然气泄露，应敲门通知，切勿使用门铃（防止电火花引起燃气爆炸）；

（7）如果事态严重，应立即撤离现场，打火警电话119报警；

（8）严禁用户开启燃气管道上的总阀门。（网文）

用热水可以给冰箱除霜

家里冰箱的冷冻室经常会结上一层霜，有时甚至会把抽屉冻住。厚厚的霜不仅会让冰箱更加耗电，还会影响冰箱的制冷效果。有网友称，用热水就能轻松给冰箱除霜，这是真的吗？

准备物品：热水一碗、结霜的冰箱

第一步：将冰箱断电，取出冷冻室内的抽屉，可以看到冷冻室内壁上还挂着一层厚厚的冰霜。

第二步：将一碗烧开的热水，放置在最高一层的隔板上，随着热水不断释放白色蒸气，几分钟后，冰箱内壁上较薄的冰层已经开始融化，冰层不断脱落。

第三步：大约半小时后，用干布将冰箱内水分擦干，冰箱冷冻室看上去焕然一新。

因此，在冰箱内放置一碗热水能快速给冰箱除霜，这是真的。热水本身含有大量热，而且水蒸气蒸发的过程效率也非常高。水蒸气会在整个冰箱里形成对流，所以能很快把热量传递给冰，并且不会对冰箱造成损伤。用这种方法除霜后，最好先空机运转一会，待有冷气了之后，再将食物放进去，避免冰霜再次产生。（王旭）



教你一招

治眩晕方

【处方】菊花15g，旋覆花15g（包煎），茯苓15g，代赭石20g，枳实15g，天麻10g（捣碎），生姜7.5g（切片）。

【制用】每日一剂。加水适量，浸泡半小时后加热煎煮，煎3次，分3次服用。早饭后，中午、晚饭后温服。

【功能】清肝泄热，化痰止呕，镇逆理气，清头明目。

【主治】头晕目眩，如坐舟车，动则晕甚，目昏眼干，晕甚时伴有恶心呕吐，纳差肢倦，胸中烦热。

（白城市中医药老科协：王文卿）



每周一方

国家基本公共卫生服务项目

服务内容：新生儿家庭访视、新生儿满月健康管理、婴幼儿健康管理、学龄前儿童健康管理。

九、老年人健康管理（2009年开始实施）

服务对象：辖区内65岁及以上常住居民。

服务内容：生活方式和健康状况评估、体格检查、辅助检查、健康指导。

十、严重精神障碍患者管理（2009年开始实施）

服务对象：辖区内常住居民中诊断明确、在家居住的严重精神障碍患者。

服务内容：患者信息管理、随访评估和分类干预、健康体检。

十一、肺结核患者健康管理（2015年开始实施）

服务对象：辖区内确诊的常住肺结核患者。

服务内容：复查及推介转诊、第一次入户随访、督导服药和随访管理、结案评估。

十二、传染病和突发公共卫生事件报告和处理（2009年开始实施）

服务对象：辖区内服务人口。

服务内容：传染病疫情和突发公共卫生事件风险管理、传染病和突发公共卫生事件的发现和登记、传染病和突发公共卫生事件相关信息报告、传染病和突发公共卫生事件的处理。（国家卫生和计划生育委员会 中华人民共和国财政部）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办



健康提醒