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 手太阴肺经穴位。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 体腧穴之一,属于手阳明大 肠经之原穴。此腧穴在手背 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、吃得不恰当等引起胃痛

时,可掐按大腿外侧的足三里穴。足三里在 个弧线的起始点,就是太白穴。 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



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,就可能会引起家庭火 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、天然气胶管长度不应超过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、外出和晚间入睡前,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气。 灶前球阀同时关闭, 直至接到正常供气通知, 方可
 - 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

- 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 内堆放杂物、住人。
- (4) 不准在燃气管道上牵挂电线、绳索悬挂
- (5) 不准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 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

燃气安装、维修企业负责施工。燃气安装、维修企 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) 发现邻居家天燃气泄露,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)

夏日五招让宝宝睡好觉

《20分钟报》近日刊出儿科专家建议,如何在 炎炎夏日让宝宝睡个好觉。

衣服透气 法国儿科专家罗莎·乔夫建 议,透气、吸汗的全棉短袖衫是宝宝理想的夏 日睡衣,最好不要让宝宝裸睡,容易受凉。

经常补水 法国儿科专家、睡眠专家瓦内 萨·斯利马尼博士表示,水占婴儿体重的 75%,婴儿更容易在高温季节发生脱水。为有 效补充高温和汗水导致的体液损失,每隔2 小时就应该给宝宝喝点水。法国育儿专家罗 莎·博夫表示,夜间孩子哭闹可能是口渴所 致,因此最好在床边放杯水备用。

睡前洗澡 斯利马尼表示,睡前给宝宝洗 个澡,不仅能降温,还能让小家伙更放松,有

夏日高温,很多孩子睡眠质量下降。法国 助人睡。有的孩子洗完澡变得更兴奋,这可能 与水温不当有关,婴儿洗澡水的温度最好控 制在35℃左右。

降低室温 斯利马尼表示,要让宝宝睡好 觉,父母要早做准备。中午前后关闭窗户,早 上和晚上8点左右打开门窗通风。在窗户上 挂条湿毛巾,增加室内湿度。罗莎·乔夫告诫, 空调温度不宜过低,电风扇不要直吹宝宝。

放松身心 罗莎·乔夫表示, 哄孩子入睡没 有秘诀可言,最重要的是让孩子放松。1岁前,摇 晃能使孩子安静放松,蹒跚学步后,一个拥 抱、一首儿歌、一则故事或轻轻抚摸都能让孩 子身心放松。斯利马尼表示,孩子入睡的另一 个关键因素是,房间不宜太亮,因为较暗的环 境有助人体分泌增加睡意的褪黑素。(宗伦)

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

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)



洗完的餐具别再擦干

布擦干再放? 在一些高档的中西餐厅, 给健康带来隐患。 经常能看到工作人员用餐布擦拭餐具,

每次把碗洗干净后,你是否会用抹 的细节,却极易导致餐具上细菌超标,

然后摆放上桌。这一做法也逐渐被家庭 项家庭调查显示,每克餐布中细菌总数 主妇们效仿。但其实,这个看似非常小 高达数十万个,也就是说,一块小小的

> 餐布可能藏匿 着数千万,甚

总量,其中还 食物,就会经 毒后再用。 口传播给用餐 的人,导致腹 泻等消化系统

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 上海市疾病预防控制中心曾做过一 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:用流动的清水将餐具内外 至上亿的细菌 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 菌、沙门氏 铲、勺子、洗菜篮、抹布等挂在墙上的 菌、金黄色葡 挂钩上,并尽量拉开距离,还可在橱台 萄球菌等致病 上放置一个可沥水的刀架、碗碟架, 使 菌。一旦被污 其能充分自然干燥。如果非要用餐布擦 染的餐具装上 拭,必须先将其在开水中煮烫,高温消

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 国家有明 真菌、大肠杆菌、结核菌、肝炎病毒等会 确的规定, 经 沾染到餐具上, 对人体有害。 (闻秋)

治眩晕方

【处方】菊花15g,旋覆花15g(包 煎), 茯苓15g, 代赭石20g, 枳实15 g, 天麻10g (捣碎), 生姜7.5g (切

【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 饭前,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)



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 检。 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 计划生育相关信息报告。 检。

> 白城市卫生计生委 白城日报社 主办

国家基本公共卫生服务项目

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 幼儿健康管理、学龄前儿童健康管理。

患者。 服务内容:检查发现、随访评估和分类干预、健康体

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

服务内容: 老年人中医体质辨识、老年人中医药保健指 重精神障碍患者。 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:食源性疾病及相关信息报告、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、 七、健康教育(2009年开始实施)

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。

服务对象:辖区内常住居民。

服务内容: 新生儿家庭访视、新生儿满月健康管理、婴

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

服务内容: 患者信息管理、随访评估和分类干预、健康

、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)

不良习惯让湿气缠身

久坐不动吃冷饮 太晚洗澡捂着头

我们常发现有些人体型肥胖、大腹便便、油头满面、 无精打采, 总感到身体很重、浑身不清爽、舌苔厚、大便 黏……其实,这些都是体内湿邪在作祟。

中医认为"千寒易除,一湿难去。湿性黏浊,如油入 面。"湿气有重着、黏滞、趋下的特性,遇寒则成寒湿, 遇热则成湿热,遇风则成风湿。炎炎夏日,尤其是三伏 天,很多人都认为"热字当头"。殊不知,"暑多挟湿" "暑必兼湿",所以此时预防暑湿才是当务之急。不健康的 生活方式会让湿气"乘虚而入",以下几个坏习惯最好避 免。

洗头后用毛巾捂着 中医认为"头为诸阳之会", 人体 十二经脉中, 手足三阳经均汇聚于头。如果洗完头用毛巾 捂着,很容易感受湿邪。湿邪性黏腻,易伤阳气,会出现 "因于湿,首如裹"的情况,因此,洗完头要尽量擦干或 用吹风机吹干。

晚上9点后洗澡 洗澡本身并不会导致体湿, 但总是 在晚上9点后洗澡,湿邪就很容易入侵。养生要遵循春 生、夏长、秋收、冬藏的自然规律,一天之中也有春夏秋 冬之分,晚9点至次日凌晨3点为冬,此时要把自己 "藏"起来。晚9点又为亥时,是太阴之时,这个时候阳 气伏于体内, 体表缺少保护, 是人体防御能力最弱的时

候,此时洗澡,湿气容易进入体内,出现寒湿。 过食生冷 夏季很多人会进食生冷食物来解暑,但这 种方法是非常不可取的, 因为生冷寒凉之品会影响脾胃运 化和气机升降功能, 使水湿停滞胃肠, 引起食欲不振、呕

吐、腹痛、腹泻等症状。 猛吹空调 夏天空调的使用,对身体非常不利,夏天 汗出本是一个散湿的很重要途径, 而空调营造的凉爽环 境,会使身体毛孔自动闭合,汗排不出来,湿气也就散不 出去,只能聚积体内。当然,空调也不是绝对不能开,而 是要适当用,室内外温差不要过大,湿气较重时,最好开

启除湿功能。 喝酒不节制 夏夜吃烧烤、喝啤酒,很多人认为这是 一件舒爽惬意的事,但是酒助湿邪,容易引起体内湿气聚

集, 致脾胃功能失调。 久坐不动《黄帝内经》中说"久坐伤肉", 其实伤的 就是脾。脾主肌肉, 主运化水湿, 缺乏运动可引起脾气亏 虚,水湿不化,聚湿生痰。因此,要想摆脱湿气缠身,还 要动起来,可根据自己情况选择健步走、慢跑、太极拳、 八段锦等。

