

莫被“民间偏方”所迷惑

小健今年16岁,10多年前,他被确诊患上1型糖尿病,需要终身进行胰岛素治疗。每天注射几次胰岛素是件麻烦且痛苦的事情,小健不愿,父母竟然也多次妥协,而且不知道从哪里弄来了一个偏方,擅自让小健改服中药,停用胰岛素。

小健的任性和父母的迁就换来了严重的后果。停用胰岛素一段时间后,小健的病情迅速恶化,终因抢救无效而离世。

1型糖尿病虽然难治,但只要坚持合理用药,病情可以得到控制,患者的生活质量也不会受到很大影响。但天天注射的确需要毅力,一旦因嫌麻烦而停用胰岛素,血糖不能有效控制,将产生十分严重的后果,甚至威胁生命。这个道理,医生一定对患者及家属交代过。但小健的父母听

信偏方,以为单靠偏方就能治好儿子的病,导致儿子不治身亡,这个教训太深刻。

在我们身边,听信偏方不是个别现象。譬如,高血压患者需要终身服药,但擅自中断甚至停药降压药,改服偏方的患者不少。在养生方面,听信偏方也同样普遍。一名男子听信民间“生吞蛇胆鱼胆能清火明目”的偏方,吞下一枚草鱼鱼胆,当晚呕吐腹泻不止,送医检查发现肝肾功能衰竭。民间生吞蛇胆的现象,在部分地区十分常见。至于按偏方吃补药吃到七窍出血,按偏方“捂月子”搞得浑身是病,这类现象也时有发生。

偏方致命虽然较少见,但偏方的危害却广泛存在。因此,应该从类似事件中汲取教训的绝非仅仅是当事人,许多人都应该对

此有所警醒,在对待偏方上要有正确的态度。首先要认识到,偏方来自民间,与经过临床验证的验方有所不同,偏方即使偶有疗效,也属个别现象,不能盲目照搬。偏方的疗效在口耳相传中难免被夸大,患者的辨别能力不强,容易生搬硬套。可见,确保患者不被偏方所害的最佳办法,是提升个人医学健康素养。小健的父母若能对糖尿病的发病机理和治疗原则有所了解,就不会被偏方所迷惑,做出悔恨终身的事来。

罗志华

光脚踩一踩 年轻又漂亮

在日本,光脚是一种独特的养生方法,只要有条件,人们就会选择光脚:在榻榻米上光脚行走,在户外奔跑游戏等。日本幼儿园为此还开始了“赤足教育”,以训练孩子的耐寒能力,还能给脚心以足够的刺激,从而促进大脑活动。长期刺激脚底穴位,有活血、去除身体静电、更好治疗脚部疾病的功效。因此,光脚养生对每个人的身心健康都十分有益,是最简便又有效的养生之道。每天踩一踩,年轻又漂亮。

脚踩黄豆 爱美是女性的天性,无论多大年龄,美和减肥是亘古不变的话题,也是重中之重。以下是让女性年轻漂亮的方法:在沙发前面开辟一小块地方,铺上黄豆,每天看电视的同时光脚在上面踩15分钟。由于黄豆大小适中,对足底穴位的刺激相对温和,可以相对轻缓地促进新陈代谢,进而达到排毒、燃脂的双重效果。

丝瓜络擦脚心 每天洗脚后,用干丝瓜络等用力摩擦脚心,也可在临睡前两脚互相摩擦脚心,直至发热为止。能促使肾上腺分泌激素,减少色素沉着,从而使得肌肤白皙而富有弹性。

湘潭县中医院理疗科 黄赛芝

每天拍“三窝”,拍掉体内垃圾

人身体内的毒素,就像河里的沙子,会淤堵在水里有坑、有窝的当地,人体的毒素易聚在腋窝、肘窝、膝窝处,所以只需常拍、揉、按身上这三个窝,就能够排清毒素了。

揉按腋窝除心火

一说起腋窝,很多人会想到狐臭,这种难闻的气味即是腋窝这口“排污井”所发出来的。腋窝处的极泉穴是心经的主要穴道,能够祛除心脏火郁毒素。所以应当常去按揉这个当地,以疏通这口“井”。平常容易犯急、浮躁,这是心火大的体现,这时揉一揉腋窝,打通了心经,人就会平静下来。



敲打肘窝除心肺毒气

肘窝是经络密布的部位,有肺经、心包经、心经三条经络经过,所以按揉、敲打这个部位能够扫除心肺的火气和毒素。用手掌在肘窝这个位置接连敲打5-10分钟。拍完后,会呈现青、红、紫、黑等不一样色的毒素反应物。1-2周拍一次,可保这口“井”排污通畅。

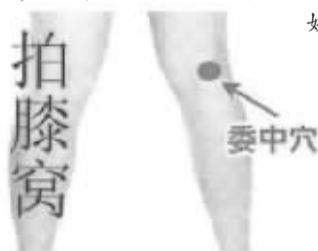
很多人睡不着很烦躁,越烦躁越睡不着,此时拍一拍肘窝,打通心包经,就睡得安稳了。

敲打膝窝祛湿毒

在膝窝处有一个主要穴道叫委中穴,走膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒祛湿通道,而委中穴是这条通道上的“排污口”。

假如排污口被堵了,湿毒、废气排不出去,就会在人体内淤化成热毒,热毒在体内待久了,就成了瘤。侵入体内的寒、湿等外邪淤在这里排不出去,会致使关节炎。具体方法是用手掌接连用力敲打5-10分钟,直到瘀斑、痧点等显出。1-2周敲打一次,身体就会经过自我排毒的方法来消除这些毒素和废物。此外,当你感觉压力很大时,也可以敲打这个窝来减压。

姚洪源



中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

大众卫生报

服务读者 健康大众



微信名: 大众卫生报
微信号: dzws001



扫描二维码
立即订阅
《大众卫生报》

全年定价120元

邮发代号41-26

全国邮局均可订阅

邮局收订电话: 11185