

# 按对“急救穴” 关键时刻能保命

一晕倒就掐人中?并非万能

方磊回忆,乘客昏迷后,四肢抽搐、呼吸急促、脸色青白。“昏迷的情况是比较复杂的,我也不敢掉以轻心,在了解病人的既往病史,查看呼吸、心率后,这才当机立断采取中医急救方法。”方磊介绍,因为车上没有药物,也没有心肺复苏抢救设备,所以他用手持续按压病人的百会穴(头顶正中心)、人中穴(位于上嘴唇沟的上三分之一与下三分之一交界处)、合谷穴(虎口处)等急救穴位。15分钟后,患者苏醒过来。不到30分钟,患者的症状得到有效缓解。

在民间,掐人中急救的方法广为人知。事实上,掐人中穴的适用范围有限,并非晕厥患者的“灵

丹妙方”。湖南省名中医蔡进介绍,晕厥的原因很多,对于呼吸、心跳骤停的晕厥者,必须立刻进行心肺复苏,并拨打120;如果患者仅意识丧失,心跳、呼吸均正常或呼吸较微弱,可刺激人中穴帮助其恢复意识。

按对穴位可救急

在广东省佛山市中医院针灸科主任医师钟伟泉看来,穴位在急救方面有独特的作用。找对穴位,关键时刻能保命。

降血压点按劳宫穴 高血压患者因生气、暴怒或激动,血压会急剧上升,

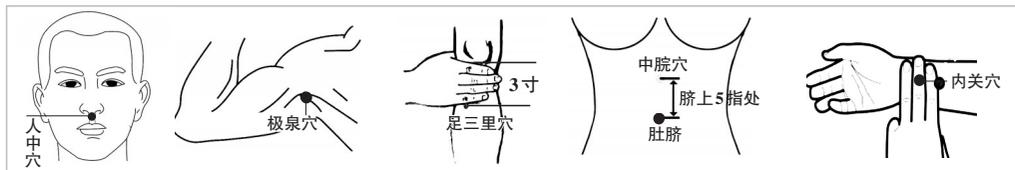
对健康和生命有极大威胁。此时,可按压劳宫穴(位于手掌心,握拳中指尖所指处即是),可使血压逐渐恢复正常。

心悸胸闷按压极泉穴 极泉穴(腋窝顶端动脉搏动处)有“保心穴”之称,刺激该穴位可缓解心悸、胸闷等突发不适。具体方法是:伸出手臂,用拇指伸入腋窝,用力向内勾按,以有明显酸麻感为宜。

胃痛按揉足三里穴 胃痛时,用双手拇指按揉双腿足三里穴(位于外膝眼下3寸,胫骨外缘),待有酸麻胀感后坚持3—5分钟,胃痛可明显减轻。

5月29日,在广州开往成都的一趟高铁上,有人突发癫痫昏倒,同在车上的广州天河区中医医院的方磊紧急施救,以中医点穴疗法让病人转危为安。

在中医看来,人体自带“急救穴”,按对穴位,关键时刻能保命。(摘编自《贵州日报》《广州日报》)



夏季有一些常用“急救穴”

夏季高温高热,部分人容易突发中暑、腹泻等急症。河南中医学院第一附属医院推拿科主任张世卿推荐了两个常用急救穴位。

按摩中腕穴止腹泻 点揉中腕穴(脐上四寸位置)可以缓解腹胀、腹痛、腹泻等不适。

按摩内关穴缓解中暑 在高温环境中活动后出现口渴、头晕、全身疲乏等不适,可能是中暑了。这时,应协助患者移到阴凉的地方,用拇指指腹点揉内关穴(位于前臂正中,腕横纹上两寸位置)。

■养生学堂

## 血糖高 还能喝酸奶吗

圈友“安祈张”问:家中两位老人的血糖都较高,还能喝酸奶吗?

答:酸奶中含有益生菌、蛋白质、钙及其它营养成分,营养比较丰富,且它的GI值(血糖生成指数)较低,因此糖尿病患者平时可以适当喝点酸奶。具体来说,建议每天喝100毫升左右即可。

不过,有些酸奶含糖量比较高,或者是添加了比较甜的果肉,不利于控制血糖。因此,建议糖尿病患者尽量选择原味酸奶、低糖酸奶或木糖醇酸奶。如果实在担心血糖出现波动情况,可以适当搭配谷物类食物(如大黄米、糙米、燕麦等)一起食用。(中国中医科学院广安门医院内分泌科主任医师 倪青)

## 生发产品大多是安慰剂

“最贵经济学家”任泽平近日在微博上发文称,自己推荐的头皮调理套盒专注头皮健康管理,能修复毛囊,帮人解决头发困扰。在脱发人士热烈“围观”之时,有专业人士却对该产品提出了质疑。

虽然任泽平的微博及店铺产品介绍并未带上“防脱”“脱发”“生发”等字眼,但他却称自己“用了营养液,头发长势喜人”,文后还配发了使用前后的对比照片。一系列宣传让人明显感受到这一产品具备“生发”的功能。相关宣传称,这款产品的核心成分为富

勒烯,具有头皮调理、清洁去屑、清爽控油等功效。不过,公开信息显示,富勒烯由于原材料昂贵、本身分散性问题、透皮性问题、长期使用的安全性等担忧,近年来多作为概念热炒。

值得一提的是,在医学界,不止一个医生提及,目前还没有能防脱生发的养发生发产品。“想通过防脱洗发水等产品来生发,几乎不可能。”华山医院皮肤科教授吴文育公开表示,利用所谓的生发剂、洗发膏等来生发,效果微乎其微,很多都是安慰剂。(摘编自《每日经济新闻》《华西都市报》)



## “阳光奶奶”整天笑容满面

家住河南洛阳安乐街道的郑凤英今年刚好100岁。她身体硬朗、爱动爱笑,附近居民都喊她“阳光奶奶”。

“老太太可阳光了,大家都说她看上去只有七八十岁。”郑凤英的儿子王自立介绍,母亲除了听力稍微有点减退外,其他一切正常,完全不需要人专门照顾,“她在家闲不住,总瞒着我们做家务”。

“我的日常起居非常有规律,几乎数十年如一日。”郑凤英介绍,她每天早上5点多就起床出门活动,一般晚上8点多就上床睡觉。

饮食方面,她从不挑食,家里人吃什么就跟着吃什么。

在晚辈们看来,郑凤英之所以能长寿,跟她性格开朗、与人为善是分不开的。“谁家遇到难事了,她就主动去帮忙,不求回报,因此在大家心目中威信很高。”王自立说,母亲喜欢到处串门,跟人有说有笑的,“她几乎没有烦恼,整天笑容满面的,我们看了都觉得心情愉悦”。(河南洛阳 史静鸽)



快乐老人报  
www.laoren.com 快乐伴一生

看了报纸要说话,  
不能浪费表情!

## 别怕坐冷板凳 有人给你递话筒

快乐老人报是个大舞台,大家一起玩一起嗨

所有栏目您都可以参与,有些版面更是只发读者来稿

有各种各样的俱乐部,还有大量免费活动和公益讲座

每个人都能找到自己的圈子和朋友

除了新闻热线,编辑记者的电话、邮箱也放在版头

还有专门的QQ群、微信群,大事小事都能跟我们唠嗑

心灵零距离。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 阅 方 式  
中国邮政订购热线:11185  
中国邮政订网(bk.11185.cn)  
微信订购:扫描左边二维码  
报社咨询热线:0731-88906498