

# 如何判断自己湿气重不重

有人说，湿邪不去，吃再多的补品都是徒劳的。正所谓“千寒易除，一湿难去”。湿邪之气若是埋藏在身体里，必定就会对身体造成极大的伤害。很多人都知道湿气重会影响身体健康，进而采用食疗的方式治疗湿气，但是要怎样才能知道自己湿气过重呢？

**早上刷牙恶心**
起床后刷牙喜欢呕吐下才舒服、感觉嗓子里边总是有东西似的。丝丝拉拉的感觉，即使有吐痰，也只是一点点。吐不出来。这个症状也说明体内有湿气。

## 颈椎病日常保健5大招

颈椎病又称颈椎综合征，是由于颈段脊柱的慢性劳损、急性外伤和老年性脊椎退行性变、颈椎间盘及椎间关节的退变导致颈段脊椎骨关节病理性改变，继发性损伤血管、神经根、脊髓或交感神经，而致出现各种症状的临床多发病。

过去颈椎病多发于中老年人，而现在，随着生活节奏的加快和生活方式的改变，很多30、40岁的中青年甚至一些青少年也有很多患上颈椎病。年轻人患上颈椎病，发病原因除了急性外伤之外，更多的是由于长期不健康的生活、学习、工作方式而造成的。”

人的骨头周围有肌肉，这些肌肉组织对骨关节形成夹板作用，肌肉强壮时承力保护功能也强，当我们的关节活动时，肌肉可以支撑骨头并分担由于活动产生的压力。段主任解释说，人的颈椎形成向前凸的弓形，颈后部的肌肉就像弓弦，长时间的低头使得弓弦处于紧绷状态，肌肉附着点就容易酸痛，这种局部的牵拉使颈椎受力变大，容易出现充血、水肿等现象。同时，肌肉的长期劳损也可能会使颈椎因受力不平衡而退变导致颈椎间关节不稳、错位，从而引发颈椎病。

患上颈椎病该如何做好日常保健

1、适当增加工作间休息

长期从事案头工作的人，应增加工作间休息和活动时间，以增强全身的血液循环，消除局部肌肉疲劳，预防和缓解颈椎的劳损。

2、选择合适的枕头

合适的枕头对预防和治疗颈椎病有重要意义。一般仰卧者枕高一拳，侧卧者枕高一拳半，约10厘米左右。习惯仰卧者最好在颈下垫一小枕头，以保持颈椎的生理弯曲。习惯侧卧者应将枕头充塞到面部与肩部的空隙中，以减轻颈部的负担。

3、防止外伤与落枕

平时应防止颈部外伤及落枕，以免颈椎韧带损伤，使颈椎的稳定性受到破坏，进而诱发或加重颈椎病。

4、加强颈部的锻炼

加强颈部锻炼可以预防和延缓颈椎病的发生和发展。方法是：双手叉腰，放慢呼吸，缓缓低头使下巴尽量接角第一颈椎，再仰头，头部尽量后仰；随后是左、右歪头，耳垂尽量达到左右肩峰处；左右转头，颈部尽量接触肩峰。上述动作，可按节拍（默数到6）反复6次。另外，经常做扩胸、旋肘、拍肩运动，也有好处。

5、搓脚掌有利治病

双脚大拇趾根部内侧横纹尽头处为人体颈椎反射区。每日用手揉此部位，可有效治疗颈椎病只要在日常生活中多加注意，辅以一些必需的药物治疗，颈椎病可以在短期内得以明显的缓解。你的颈椎病的原因并没有解除，对椎动脉的压迫还在那里，所以还会有一些不舒服，这需要长时间的保养。

6个方法帮你轻松预防颈椎病

1、精神因素是颈椎间盘突出中的一个重要诱因，所以我们大家在生活中要保持轻松愉悦的情绪，保持乐观积极的精神状态。受到颈椎颈椎间盘突出侵袭也不要灰心丧气，要树立积极治疗的信心，配合医生治疗。

2、在日常生活中我们要纠正不正确的颈椎姿势。要保持利于颈椎健康的正确姿势，这样才能避免颈椎间盘突出的发生。在工作时，一定要注意端正头、颈、背的正确姿势，不要偏头耸肩、看书时要正面注视，避免损伤。

3、长时间低头伏案工作的办公族要注意避免使颈椎总是固定一个姿势，要注意让颈椎得到适当的休息，应定期的改变头部部位，按时做颈部肌肉的锻炼，适当缓解头部的僵硬。

4、我们大家要颈椎间盘突出有一个正确而客观的认识，在平时要多阅读有关颈椎间盘突出书籍，用科学的手段防治疾病，避免错误观念而导致颈椎间盘突出发生。

5、在生活中我们要根据天气的变化和季节的转变及时添衣保暖，更要注意做好颈肩部的保暖工作，还要避免头颈负重或是过度疲劳，一定要注意在坐车时，切忌打瞌睡。

6、通过合理的饮食积极预防颈椎间盘突出也是非常重要的，我们大家在平时的饮食中，要注意多吃一些强壮筋骨的食物，如胡桃、山药肉等食物，对于预防颈椎间盘突出很有效果。**即墨**

**看舌苔**

健康正常人的舌头应该是淡色而润泽。如果舌苔颜色发白而且较厚，看起来好象刚刚喝过牛奶一样，这说明你的体内有寒湿。如果舌苔的颜色有点发黄，看起来臃而粗糙，就说明你的体内有湿热。

**看食欲**

到该吃饭的时候，没有饥饿的感觉，而且什么也不想吃？吃一点东西就感觉胃里胀胀的？在吃饭过程中有隐隐的恶心想，好象吃下去的东西自己往上顶？大多数人在夏季湿热的环境中，都会出现食欲和消

化功能下降。但也有些人食欲不受影响，有较强的饥饿感，可是吃了东西后马上会有饱胀的感觉，这是胃强脾弱的表现，也是脾湿的征候。

**观察排便**

不是粘在马桶上了，一箱水还冲不净。不方便观察马桶的，也可以观察手纸，正常的话一两张纸就够了，如果三五张纸反复擦也擦不净，也说明体内有湿了。另外，大便的颜色和形状也可以帮助判断体内是否有湿气。正常的大便是金黄色香蕉形的，但现在很少有人是这种健康的大便。

体内有湿的情况下，大便的颜色发青，不成形，长期便秘，必然体内有湿。

**起床时看感觉**

如果每天早晨起床的时候觉得特别疲劳，头发昏，打不起精神来，或是像穿了一件湿衣服一样，浑身不清爽，人也懒得动弹……那么可以肯定你体内有湿了。

**推荐食谱：**

**红豆薏米汤：**将薏米和红豆两大“除湿利器”结合，是清除体内湿气最好的偏方，它的主要功效是清热除湿排水肿，一周内食用三次，可达到很好的除湿效果。
**莱西**

## 老人怎么保持愉快的心情？

- 至少要有一种爱好一个人在生活中有良好的嗜好，如集邮、看书、划船或种花等，会使人感到生活充实、满足和愉快。
- 坚守信念坚定的信念是战胜挫折和失败的力量，可使人从苦痛中解脱出来，能屈能伸，无论在顺境或逆境中，都泰然处之。
- 能尝试新事物人的生活陷入单调沉闷的“老一套”时，就会感到不愉快，如果去参加一项新活动，不仅可以扩展生活领域，还会为生活带来新的乐趣。
- 自己争取多做事在生活中，如果太依赖他人，对别人的期望太高，就容易失望。若能树立凡事自己做，自己去努力做好的观念，则可避免许多由失望带来的苦惱。
- 建立合适的期望值什么是合适的期望值？对此，应记住这样一句话。“快乐之道无它，就是对我们力量所不及的事，不要忧虑”。否则，就是在自寻烦恼。
- 不要钻牛角尖

看任何事物都不能认准死理，否则就容易钻牛角尖。要学会从不同的角度去看待事物和分析问题，找出解决问题的不同方法，摆脱由看问题僵化而带来的苦闷。

7、学会宽容大度

在生活中，即使是与自己关系很亲密的人，激怒了你，埋怨了你，你也要放宽责备的尺度。时间长了,“日久见人心”，人们会很乐意地与你相处，你也一定会尝到人际关系融洽带来的欢乐与快慰。

8、交几个知心朋友

友谊有助于身心健康，空闲时与朋友相聚，海阔天空地聊聊，既能增长见识、交流信息，又可把自己气愤之事对朋友直言相告，朋友会为你排忧解难，由此可增强自己排除困难与忧愁的信心和勇气。

9、乐于承认失败与缺陷

一个人难免遇到失败、失意的事情，或是自己本身存在某种缺陷。对此，专家指出，当你乐于承认既成的事实，并且乐于接受已经发生的事情，你就有了克服随之而来的任何不幸的第一步。**市南**

# 调味料虽可养生，但也要因人而异！

调味料虽然是烹饪的必需品，可以改变菜的色泽和味道等，但是对于某些人群，使用调味料需要特别注意哦。下面我们来看看各种调味料的禁忌人群。

1. 酱油

酱油是以大豆、小麦等为原料发酵而制成的调味品，带来一定的色泽和感官享受。但含有一定量的钠，高血压患者、肾病患者、白内障患者、儿童不宜多食，水肿者忌食。

2. 辣椒

辣椒的有效成分辣椒素是一种抗氧化物质，它可以阻止有关细胞的新陈代谢，从而终止细胞组织的癌变过程，降低癌症细胞的发生率。其辣味能刺激唾液和胃液，增进食欲，帮助消化。

适量吃辣椒对人体有一定的食疗作用，但是有些人却不宜食用，如痔疮患者、有眼病者、胆囊炎患者、胃肠功能不佳者、热证者、产妇、口腔溃疡者等。

3. 醋

食醋中含有 0.4%～ 0.6% 的醋酸成分，可以在一定程度上抑制多种病菌的生长和繁殖。人们可以在炒菜、拌凉菜时添加适量的醋，这样既可以开胃增食，又可以抑菌。但对于某些人不能吃醋，如：

①对醋过敏者及低血压者不能吃醋

有一些人会对醋过敏，吃醋会使身体出现过敏而发生皮疹、瘙痒、水肿、哮喘等症状。另外，患低血压的病人吃醋会导致血压降低而出现头痛头昏、全身疲软等不良反应。因此，这类人绝对不能吃醋。

②正吃西药的人不能吃醋

正在服用某些西药的人不能吃醋。因为醋酸能改变人体内部环境的酸碱度，从而使某些药物不能发挥作用。另外，正在服磺胺类药物、碳酸氢钠、氧化镁、胃舒平等碱性药时，不宜吃醋，因醋酸可中和碱性药，而使其失效。使用抗生素、卡那霉素、链霉素、红霉素等抗菌素药物时，不宜吃醋，因这些抗菌素在酸性环境中作用会降低，影响药效。

③服用“解表发汗”的中药的人不能吃醋

中医认为，酸能收敛，当复方银翘片之类的解表发汗中药与之配合时，醋会促进人体汗孔的收缩，还会破坏中药中的生物碱等有效成分，从而干扰中药的发汗解表作用。

④骨折的人不能吃醋

骨折治疗和康复期间应避免吃醋。醋由于能软化骨骼和脱钙，破坏钙元素在人体内的动态平衡，会促发和加重骨质疏松症，使受伤肢体酸软、疼痛加剧，骨头愈合慢。

⑤胃溃疡和胃酸过多患者不宜吃醋

醋不仅会腐蚀这类患者的胃肠黏膜而加重溃疡病的发展，而且醋本身含丰富的有机酸，能使消化器官分泌大量消化液，从而加大胃酸的消化作用，导致溃疡加重。

对于吃醋醋可以软化血管并没有直接的科学依据，但是适量食用对人体有益是肯定的。

4. 白糖

白糖是经提炼而成的乳白色结晶体，主要含蔗糖，在较强劳动后，饮一杯白糖水，可以补充能量。中医认为，白糖味甘，性平，具有润肺生津、补中缓痛等保健养生功效，用于肺燥咳嗽，干咳少痰，口干舌燥，还可用于脾胃虚弱引起的脘腹疼痛。

但糖类在体内分解迅速，会立即引起血糖升高，糖尿病患者人要严格控制食用量，病情较重的要禁止食用。儿童尽量少吃白糖。

5. 味精

味精的化学成分为谷氨酸钠。味精是食品增鲜剂，最初是从海藻中提取制备，现均为工业合成品。大量研究资料表明，常规食用量对人体无害。味精对人体没有直接的营养价值，但它能增加食品的鲜美，引起人们食欲。

味精中含有一定的钠，所以，老年人和患有高血压、肾病、水肿等疾病的人应该少吃味精。WHO 规定 1 岁以下的儿童食品禁用味精，我国规定 12 岁以下的儿童食品中不得添加味精。

6. 油

植物油与人体健康密切相关。它含有亚油酸、亚麻酸和花生四烯酸等人体健康所必需的不饱和脂肪酸。不同的植物油所含的不饱和脂肪酸是不一样的。比如，豆油含的亚油酸比较高，花生油含有一定的花生四烯酸。植物油吃多了，同样会使血脂升高、肥胖，并增加心血管病发生的危险性。建议烹调用油的标准是每人每天25~30克。

7. 盐

盐的主要成分是氯化钠，在人体中，钠能维持血液和组织液的酸碱平衡，调节正常渗透压的稳定。盐是调味品中使用得最多的，号称“百味之母”。放盐不仅增加菜肴的滋味，还能促进胃消化液的分泌，增进食欲。

一般人群均可食用，高血压患者、肾病患者、白内障患者、儿童不宜多食，水肿者忌食。无特殊疾病的成年人建议每人每天 5 克盐。

8. 胡椒

胡椒作为调味主要用来解腻，多用于海鲜，而除了做调料，中医认为它确实可以入药。胡椒性味辛热，具有温中止痛，应用于肠胃有寒，脘腹疼痛、呕吐泄泻的功效。生活中也随处可见用到胡椒，胡椒防止衣物褪色，将一茶匙胡椒粉与适量洗衣粉一起加入水中，洗完之后，胡椒粉不会有任何残留。但是由于胡椒刺激性强，因此消化道溃疡、咳嗽咯血、痔疮、咽喉炎症、上火等患者不能吃。

9. 八角

传统五香粉的基本成分是磨成粉的花椒、八角、肉桂、丁香、小茴香籽。这五香中，有一个最小茴香是亲戚，就是八角，学名叫八角茴香。颜色紫黑，呈八爪，形状似星，有甜味和强烈的芳香气味。

八角是茴香类，有驱寒行气的作用，我们在炖肉的时候也会经常用到它，放两三颗就够，长时间炖煮会更好，慢慢发挥药效。不过，上火的人要少放一些，吃多了会口舌生疮。

**黄岛**

崇尚科学 反对邪教

# 警 钟

AlarmBell News

青岛市防范和处理邪教问题办公室主办

2016年8月31日 星期三

# 市南区通过文化社区活动进行反邪教宣传



# 识别伪科学是理智反邪教的“护身符”

且通常自有其存在的价值，如：魔术等，一旦有人把它们宣称为科学，则这种宣称本身就成为一种“伪科学”。某些拥护伪科学的人，纯粹是因为他们对科学或科学方法的本质有所误解。

三、“伪科学”的表现形式

据了解，目前“伪科学”的主要表现形式有三种：
一是商业化。此类“伪科学”炮制者把骗取国家、百姓的钱财作为首要目标，利用人们对科学的信任，通过商业化运作大肆贩卖“伪科学”，如较为典型的有“水变油”、“超浅水船”和“伪气功”等。1982年王洪成声称找到了“水变油”的配方，可以把水制成替代汽油、柴油、重油的新型燃料。1992年成立“中国陆成新能源集团公司”，专营“水变油”技术转让。然而，“水变油”产品从来没有成功。据不完全统计，王洪成诈骗金额不下 4 亿元人民币；1979 年周锦宇自称发明了“超浅水船”，它将宣告一百多年来各类船舶尾推进方式的结束，在世界的时间和地点冒充科学，把已经被科学界证明不属科学的东西当作科学对待，并且长期不能或者拒绝提供严格的证据。

二、“伪科学”的基本特征
对于“伪科学”，虽然说一时有些难以识破，但是，有论迹认为：“伪科学”有三大基本特征：制造者主观作伪、制作过程中造假、欺骗社会和公众，这是判断“伪科学”的基本标准。

作为“伪科学”，都是一些虚假的“科学”或者骗局，它经常借用科学名词进行装饰，但实际上与科学在本质上并无关联。在生活中，“伪科学”非科学的事物大量存在，而



总第 73 期

为使广大群众进一步认清邪教违法犯罪活动的本质和危害，增强识别、防范、抵御邪教的能力，8月2日，市南区香港中路街道组织“时尚香港中邻里文化情”纳凉晚会”，上演了社区反邪教志愿者精心编演的说唱小品《邪教的自供状》。

小品通过快板形式，五名演员相互配合、穿插、扮演不同角色，通过巧妙的构思和设计，采取让邪教各说各话、自我表达的方式，深刻揭露了法轮功、实际神、血水圣灵、呼喊派、观音法门、三班仆人派等邪教披着宗教外衣骗人的邪恶本质和严重危害，戳穿了邪教残害生命、破坏家庭、骗取钱财、扰乱社会秩序、危害政权的险恶用心和罪恶行径。该节目在教育居民热爱家庭、珍惜生命、真爱生活，促进邻里和谐、社会文明具有积极教育意义。

大约500名社区居民观看演出，现场发放反邪教折页 800 余份。从大家的反映看，这次演出取得了较好的教育效果。闽江路社区主任王顺丽说：“看节目的大多是老年人，也是邪教组织最容易盯上的人群。他们闲余时间多，文化水平相对较低，身体开始出现大大小小的问题，都希望健康长寿，很容易上当受骗。所以说，这个节目相当于敲响了警钟。”一位看节目的老大妈也说出了自己的体会：“今天的节目挺好，丰富了居民的文化生活，也学到了防范邪教的知识，感觉很受益。希望能多办一些这样的活动。”市南

运行到预定的时期，就会爆发犯罪。此书发行超过两千万册；为了迎合“高科技”，有人把算命术移植到了计算机上，被称之为“利用高科技预测人的未来”，这就是盛极一时的“计算机算命”，再如风靡一时的“风水学”，鼓吹者将传统文化中根据住宅基地或地周围的风向水流等形势来预卜住宅或葬者一家的祸福的“风水术”说成是“环境科学”，实际上是将被巫术装扮为科学。这类宗教化的“伪科学”不仅损害了我国的传统文化，而且严重地阻碍着科技进步和科技文化传播。

综上所述，“伪科学”形形色色。所有“伪科学”都是假冒科学之名欺骗人们和社会以谋取私利，形成了一股不利于我国和谐社会建构的浊流，严重阻碍着社会主义物质文明和精神文明的建设。为此，作为百姓，识破“伪科学”，是理智反邪的一道“护身符”。即墨

欢迎登陆浏览凯风山东主页并扫二维码加微博微信关注

http://shandong.kaiwind.com/



凯风山东微博



凯风山东微信