



# 暴脾气上来了？ 身体里藏着3个“息怒开关”

□石宝

马上就进入秋天，暑热刚过，秋燥又来烦，时不时造访的高温天气，还是会让人把刚提起的食欲憋了回去。同时脾气也跟着天气一样间歇性爆发。除了多吃散热清火、养胃健脾的食物外，专家向大家建议经常按摩身上的三个穴位——涌泉、极泉和阴陵泉，效果极佳。

## 涌泉 滋阴清热防上火

中医认为，汗为心之液。正常出汗能散热清火，出汗太多则伤气伤阴，汗津受损就会出现口

干怕热、眩晕耳鸣、焦躁易怒等阴虚火旺的症状。

《黄帝内经》认为“肾出于涌泉”，是说肾经之气犹如源泉之水，灌溉滋润周身四肢各处。按摩涌泉可滋阴降火，缓解上火症状。

涌泉位于脚底中线前1/3与后2/3交界凹陷处，晨起和睡前用力按揉20至30次，效果更好。

## 极泉 宽胸宁神除烦躁

炎热多汗容易让人心烦气躁，这时不妨按摩极泉穴。极泉

在腋窝处的顶点上，与心脏相关联的神经和血管都集中于此。

中医认为，生气时肝火亢盛，气机失达，可致两腋及腋下两肋胀痛，甚至出现心悸，用一定手法按摩极泉可以宽胸宁神、调和气血。

适度捏拿腋窝，每次按揉约3分钟。然后左手上举，右掌轻拍左腋下30至50次，再换左手拍打右腋下，重复5遍。

## 阴陵泉 利水除湿健脾胃

湿邪的形成主要有两个原

因：一是三伏天气候潮湿闷热，湿邪经皮肤侵入人体。此外，过多食用生冷会损伤脾胃，影响脾运化水湿的功能，体内多余的水分就无法运出体外，导致脘腹胀满、没有胃口、胸闷呕吐、大便稀溏，甚至水肿等症。

阴陵泉穴属于足太阴脾经合穴，位于胫骨内侧髁后下方的凹陷处。

按摩阴陵泉有助加强脾胃运化、利水除湿、调理三焦，可预防夏季消化道疾病的发生，经常按按这里，也有助于身体健康。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 麦麸可防结直肠癌



麦麸是小麦主要营养成分的“仓库”，B族维生素、硒、镁等矿物质及纤维素几乎都集中在它身上。它能预防并治疗结肠直肠癌、糖尿病、高胆固醇血症、高脂血症、便秘、痔疮等。因此，不少专家认为，麦麸是最好的防癌膳食纤维。

#### 最好除湿法是出汗



中医认为，出汗是除湿的最好办法。汗不出来，湿气也就很难散出去。这样湿气就停在体内，诱发疾病。因此越是湿热的环境，越应该主动去出汗。运动可以纾解压力、活络身体器官运作，加速湿气排出体外。

### 红灯

#### 饿或饱时都别洗澡



专家表示，饥饿或饱餐后都别洗澡。饥饿时洗澡易引起低血糖，甚至虚脱、昏倒。饱餐后全身皮表血管被热水刺激而扩张，较多的血液流向体表，腹腔供血减少，会影响消化吸收。

#### 爱吃猪腰反而伤身



很多人都喜欢吃动物内脏，尤其是吃烧烤时，“腰子”更是成为很多男人的最爱。最近台湾医生警告：吃内脏补身，当心重金属“镉”损精不育。研究发现猪、牛、羊的肝、肾脏等，里面均有不同含量的重金属镉，人们在吃补的同时把镉也吃进肚子里，如果再加上本身就是吸烟人群，不育几率高达六成。

## 生活资讯

### 夏黑葡萄熟了

昨天，不少市民来到延庆县城旁的天葡庄园，采摘成熟的夏黑葡萄。天葡庄园是北京市延庆县第一家利用现代农业设施种植鲜食采摘葡萄的园区，共种植有夏黑、金手指等葡萄30余种，利用独特的温控科技和手段可以做到人们一年四季采摘新鲜的葡萄。本报记者 陈艺 摄影报道



### 亦庄便宜坊引进上海弄堂小吃

本报讯（首席记者 边磊）8月8日，便宜坊在亦庄开发区新开两家门店，以庆祝便宜坊品牌成立600周年倒计时300天。新店不但引进川江号子老灶火锅和上海风味弄堂小吃，而且增加了网上订餐的服务。

据了解，便宜坊贵园里店首

次尝试多业态经营，集合便宜坊烤鸭、天兴居和锦芳小吃三个传统老字号品牌，并引进川江号子老灶火锅和上海风味弄堂小吃，面向周边社区，全力服务于社区百姓，为当地社区居民特别是老人和学生提供安全放心的“便民早餐”及特色小吃。让新兴经济

开发区更有京城的生活气息，体现老北京餐饮服务业的贴心周到。

另外，老字号也紧跟“互联网+”的步伐，亦庄开发区的新店新增了网上订餐的服务，将线下门店与线上服务相结合，为开发区白领的工作生活提供便利。

### 普仁眼科专家赴龙潭街道义诊

本报讯（记者 白莹）8月4日上午，由北京市普仁医院眼科专家组成的医疗团队在龙潭街道社区活动中心面向街道各社区居民举办了“关注眼部健康·乐享光明视界”义诊咨询活动。

本次活动，在普仁医院眼科主任王廉、护士长高秀娟带领下，来自眼底病、白内障、青光眼等各专业的医护人员为前来就诊的患者提供了包括视力测

试、测量眼压、裂隙灯检查、眼底检查等全方位的免费检查和诊疗。此次义诊吸引了龙潭街道及周边社区居民100余人参与，年龄最小的6岁，最大的89岁，结膜炎、干眼症状、眼压异常、老年性白内障、眼底出血、黄斑病变等成为了诊疗和大家咨询的重点，各位专家也为每名患者建立了健康病历，并根据个人的具体情况一一出具了指导意见，同时

还给前来就诊的居民提供了到普仁医院免挂号费复诊的优惠，受到了大家的一致欢迎。活动中，普仁医院还向居民们发放了健康宣教材料，并承诺为大家的后续治疗提供指导。

近年来，普仁医院通过青年党员义务导医服务岗、自助挂号减免挂号费等方式为有效缓解社区居民看病难、看病不方便的问题做出了积极的努力。

## 北京市总工会 职工大学招生啦

近日，笔者从北京市总工会职工大学了解到，该校2015年成人高考招生正在火热进行中，招生专业包括行政管理（专升本）、人力资源管理、建筑工程管理、社会工作、工商企业管理、市场营销、会计电算化、物业管理、物流管理9个专业，学制均为两年半。单位集体报名或推荐报名，还可享受学费优惠。

北京市总工会职工大学是国家教育部批准备案的成人高校，学校集科研、教学、培训于一身，具有完善的现代化教学设施，师资雄厚，治学严谨，先后被国家教育部、中华全国总工会、市政府、市教委授予“全国成人高等教育先进学校”、“先进职工大学”、“北京市成人高等学校示范校”等称号。学校交通便利，设施精良，实为广大考生求学的理想院校。

**报名时间：**8月31日至9月5日网上报名，9月11日至14日现场确认，10月24日至25日考试。

**报名地址：**北京市西城区陶然亭路53号北京市总工会职工大学北楼116室

**乘车路线：**地铁四号线陶然亭站下车，59、40路自新路口东下车

**咨询电话：**63525061  
**微信号：**67573433 **QQ号：**67573433

**学校网址：**www.ghgy.com.cn