

你知道吗？人体一旦保持某种姿势，并维持一定的时间，就能起到治疗疾病及保健的作用。

人体姿势 与保健

□郭旭光



仰卧姿势治呃逆

仰卧姿势有和胃降逆止呕功效，尤其对饱食或食后过度运动出现的呃逆效果特佳。

跪膝俯伏位防痔疮

人痔疮的发病率较高，其主要原因是因人类的立行，血液淤积，久成痔疮。如果每日坚持跪膝俯伏于床一二次，约30分钟，不仅对痔疮会起到防治作用，而且能预防颈椎病。

脚尖走路治痔疮

每天早晚两次在家中各走十个来回，约100米左右，走路时，双脚抬起脚后跟，用脚尖走路。这样练习，既有利于提肛收腹，又使肛门静脉曲张血难以形成。既防治了痔疮，又可防止脱肛。

右侧卧位止腹痛

凡因饮食过度、情绪波动或胃肠炎症，使胃肠痉挛所致腹痛，可采用微曲双膝向右侧卧的姿势，保持10~30分钟，即可缓解或消痛。尤其对功能性或神经性腹痛效果较好。

平躺腿贴墙治失眠

生活中不少人为失眠所困扰，入睡困难，辗转反侧，苦苦向往着甜蜜的梦乡，可是却好事难成。采用这一姿势，可能会有助于您进入睡眠。“平躺上举双腿直立靠墙”（类似大写的“L”）训练，有助于人体进入“身心放松模式”，可缓解肌肉疲劳，促进血液循环，让呼吸更深更稳。每晚睡前，不妨换上舒适服装，关闭电

视电脑，做做这个动作。

高举双手缓解腿麻

人们坐的时间一长，就会腿脚发麻。遇此情况，应立刻改变姿势，可以小范围内快速走动几分钟；如果感到左腿发麻，就高举右手10秒，然后放下，反复3次，右腿麻的话就举左手，麻木感可以得到缓解。此外，变换走路姿势，如走“内八字”。

养脑急救姿势

仰面平卧，抽去枕头让身体略高于头，静卧5~30分钟，本姿势可加速血液回心，增加有效循环量，保证脑、心、肾等重要器官供血供氧。此体位对脑劳、体劳过度的恢复，需要静心思考时有益。

升提气血姿势

人一旦解便蹲厕过久，突然起立出现头晕眼花，甚至站立不稳，属体位性低血压。年老体弱、病后体虚者，或低血压病人更容易出现这种情况，如采用屈膝半蹲位同时低头弯腰，很快就会气血上升，脑得血养而止晕眩。

踮脚改善性功能

常年坚持踮脚，可使三阴经气血调和，疏通经络，益肾壮阳，改善性功能。取直立位，抬头挺胸，双眼平视。双手自然下垂；或握拳，肘关节曲成90度。双足并拢着地，放松，慢慢地用力踮起脚跟，以至完全用足尖支撑身体，1~2秒钟后缓缓放下；也可用足尖支撑行走。

生活小窍门

喝水还有这些好处

□张欢欢

很多人都听说过早晨喝一杯水对身体有好处，有人喝盐水，有人喝蜂蜜水，还有人为了美白喝柠檬水。到底喝什么水最好呢？人体经过了一宿的代谢，体内的垃圾需要一个强有力的外作用帮助排泄，没有任何糖分和营养物质的白开水是最好的！所以，清晨一杯清澈的白开水是排毒妙方。

有些人有着这样的谬论：不喝水可以减肥。现在，医学专家明确地告诉你这是一个错误。如果想减轻体重，但又不喝足够的水，身体的脂肪不能进行代谢，其结果是体重反而增加。你可以在用餐半小时后喝一些水，加强身体的消化功能，助你维持身材。

每当感冒的时候，就会听到医生叮嘱：“多喝水。”这句医嘱对于感冒病人是最好的处方。因为当人感冒发烧时，人体出于自我保护机能的反应要自身降温，这时就会

有出汗、呼吸急促、皮肤蒸发的水分增多等代谢加快的表现，多多喝水不仅促使出汗和排尿，而且有利于体温的调节，促使体内细菌病毒迅速排泄掉。

遇到咳嗽、有痰这样的症状，很多人都感到憋气、难受，痰液难于咳出。这时候，就要多喝热水。首先，热水可以起到稀释痰液、使痰易于咳出的作用；其次，饮水增多增加了尿量，可以促进有害物质的迅速排泄；最后，还可以抚慰气管与支气管黏膜的充血和水肿，使咳嗽的频率降低。

便秘的成因简单地讲有两条：一个是肠道等器官没有了排泄力，二是体内宿便没有水分。前者需要查清病因，后者的临时处方是：大口大口地喝上几口水，吞咽动作快



一些，这样水就能够尽快到达结肠，刺激肠蠕动，促进排便。记住，不要小口小口地喝，那样水流速度慢，水很容易在胃里被吸收，产生小便。

大脑制造出来的内啡肽被称为“快乐荷尔蒙”，而肾上腺素通常被称为“痛苦荷尔蒙”。当一个人痛苦烦躁时，肾上腺素就会飙升。但它如同其他毒物一样也可以被排出体外，方法之一就是多喝水。

出现恶心的情况很复杂，有时候是身体对于吃了不良食物的一种保护性反应。准备一杯淡盐水，喝上几大口，促使污物吐出。吐干净以后，用盐水漱口，进行简单消炎。

心理咨询

如何度过 离婚后的不适期？

□本报记者 张晶

【职工问题】

我三十岁了，正是成家立业的年纪，但却在两个月前离婚了。离婚的原因是我们两个人的性格不合。她渴望的生活是新鲜、刺激、享受当下，而我性格偏内向，喜欢安稳、平淡的日子。两年的婚姻生活，经常因为对一些小事的想法不同而吵架，觉得很累、很绝望。当时两人觉得分开是最好的选择，所以选择离婚。以为理智思考后做的决定，不会对自己有太大的影响，但是真的分开了，生活并没有变好，可为了工作和家人又不敢表现出来，每天都觉得很压抑，很痛苦，我现在真的不知道如何是好？

北京市职工服务中心心理咨询师：

离婚对很多人来说都是生活中重大的变故，可以想见这段时间以来你经历了很多，也体验到了很多的痛苦。不知道你现在的的生活状态是什么样的？你有通过什么方式来帮助自己疏通不良情绪吗？离婚对你来说又意味着什么呢？

【专家建议】

生活的变动会导致情绪的波动，尤其离婚这么大的事情，有痛苦、难过、愤怒、悲伤等情绪都是很正常的，也是有必要的，特别是刚刚离婚不久。所以你需要给自己一些时间来体会、处理这些情绪，而不要选择压抑自己，掩藏情绪。

当情绪处于低谷时，我们的生活也很容易跟着变得混乱，饮食、睡眠等也会受到影响。如果有这样的表现时需要提醒自己把生活安排得规律一些，合理饮食、规律睡眠、适当的体育活动，另外也可以多与家人、朋友联系，把自己的感受对他们讲出来，获得一些安慰与鼓励，外在的支持对于身处痛苦中的人是非常重要的。

即使是类似的事情，但对于不同的人也都会带来不同的影响，如果痛苦的感受持续时间过长，对生活的影响过大，就需要寻求专业的心理咨询帮助，看看是否有更深层的症结在影响着自已，而让自己对于离婚这件事长久无法释怀。

每一段关系的逝去都会对人的心理产生影响，有的微弱、有的强烈，当学会接受、面对、解决，我们会得到很多，也成长很多。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgx1.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com