

自己动手 消除身体虚实之火

经常听大家说,这几天上火了。但是中医认为上火的种类有很多,不同的内脏出现不同的问题,都会引发上火的症状。下面我们就来帮助大家自测一下,身体是哪里上火了?

中医将内火分为心火、肺火、胃火、肝火和肾火几种:

心火:分虚实两种,虚火表现为低热、盗汗、心烦、口干等;实火表现为反复口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒等。

肺火:主要表现为干咳无痰、痰中带血、咽喉音哑、潮热盗汗等。

胃火:分虚实两种,虚火表现为轻微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红、少苔;实火表现为上腹不适、口干口苦、大便干硬。

肝火:表现为头痛、面红目赤、口干咽疼、肋肋疼痛、尿黄便秘,甚至吐血。

肾火:主要表现为头晕目眩、耳鸣耳聩、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰膝酸痛等。

中医介绍,穴位按摩是去火的一个好方法:

肝“上火”了——太冲穴

中医认为,肝脏功能主要是“主疏泄、调畅气机”。水的运行有赖于气的推动,当肝有病变,则气机不调,气滞水停。肝火旺,常表现为口干舌燥、头晕、易怒、睡眠不稳定、身体闷热、舌苔增厚等。

通过按摩太冲穴可降肝火。太冲穴在脚背上,位于大足趾与第二个足趾之间缝隙向上1.5厘米的凹陷处,是足厥阴肝经上穴位。在按摩此养生穴位前,用热水泡脚约10分钟,然后用大拇指从下向上推揉3分钟。

肺“上火”了——合谷穴

中医认为,“肺主通调水道”。肺不好,容易生痰、口干等,肺“上火”往往表现为牙疼、鼻出血、咽喉肿痛、耳鸣、眼睛红肿、便秘等。

按摩合谷穴可降肺火。合谷穴,是手阳明大肠经上穴位,位于手背虎口处,于第一掌骨与第二掌骨间陷中。中医认为,大肠与肺相表里,临床上很多有肺火的患者,按摩和针刺合谷穴,往往收到较明显的疗效。

心“上火”了——心包经

中医认为,水液经肺的肃降作用后,还须以心脏为动力,才能随营气循经脉运行于体内。若心火过旺,会出现口干舌燥、心情忧郁、烦躁、失眠、舌尖发红等常见症状。

心包经按摩、拔罐或刮痧,都可泻心火。手厥阴心包经,为人体十二经脉之一,简称心包经。其走向是从左乳上方天池穴,向上行至腋窝,再沿手臂内侧中线,行至左手中指指端中冲穴。

脾“上火”了——内庭穴

中医认为,脾主运化水液,当饮入的水进入胃后,精华部分会输入到脾,进而输布到全身各处,滋润人体。脾有热时,水液的输布会受到影响,出现口臭、便秘、皮肤干燥、咽喉肿痛、牙痛、腹胀等不适症状。

按摩内庭穴可降“脾火”。内庭穴,足阳明胃经上的穴位。中医认为,脾与胃相表里,每天早晚用大拇指点揉此养生穴位100次,可以祛火润燥。 辛惠

协禾口腔医院——引领矫正新风尚 让患者绽放美丽笑容

一口好牙能让我们的魅力大增。越来越多的人在追求牙齿的完美,牙齿矫正也正成为时代的潮流。随着科技的进步,矫正托槽和技术也不断趋于成熟。

金属托槽——传统技艺,安全可靠

金属托槽是一种传统的、高性价比的矫治器。是指通过粘接剂将矫正托槽粘固于牙面颊侧,通过矫正弓丝与牙上的矫正托槽施加力量进而矫正牙齿。传统的正颌固定矫治器技术成熟,应用比较广泛,适合绝大多数人群。

陶瓷矫正——隐形矫正,爱美佳选

陶瓷托槽是成人矫正的最佳选择之一。它具有优良的抗污染和抗变色的能力,其透明的颜色非常接近牙齿本色。氧化铝陶瓷具有极高的硬度和尺寸稳定性,完成其在口腔复杂的咀嚼运动下不变形与正畸力学系统的完整传递,同时它拥有良好的生物相容性,普通陶瓷托槽不含任何金属成分,适用于对金属过敏的患者,还凸显其美观性,成为爱美首选。

隐形矫正——隐形矫正,时尚首选

无托槽隐形矫治技术是现代计算机辅助快速成型技术和新材料完美结合的产物。专家们通过计算机模拟矫正过程,并用弹性透明高分子材料为每一个过程制作一个矫治器,从而达到矫正牙齿的目的。无需安装钢丝和托槽,隐形美观、舒适无刺激、可自行摘戴、可尽享美食。目前使用比较多的是时代天使和来自美国的Invisalign“隐适美”,协禾口腔医院是宁波拥有专业的隐适美认证专家的定点机构之一。

协禾口腔正畸中心以权威矫正专家为核心,开展包括世界先进的隐形矫正在内的多项正畸治疗,以领先的技术优势与先进的制作工艺帮助每位患者恢复灿烂笑容,给您更多微笑的理由。 徐益霞

JIAO XUE ZI XUN 教学资讯 垂询电话:87685715 地址:宁波灵桥路768号

宁波大学 2015 “技能+学历”大专班招生 “轨道交通—宁波的新兴行业”

BAI YE ZI XUN 百业资讯 广告垂询电话:87348429 地址:宁波灵桥路768号

注销公告 经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理工商注销手续。

注销公告 经股东会决议,本公司决定注销,同时成立清算小组,并按有关规定办理工商注销手续。

遗失533系列INVOICE12025整套正本提单,提单号:SHWS201505707;船名/航次:ZIM VANCOUVER/19W;

友情提醒:使用本栏目征婚信息请注意... 梦你圆婚介 鄞区丧偶女68岁,中等身材,肤白显年轻,性格随和...

随缘婚介 丧偶女56岁,温柔善良,中等身材,肤白丰满,为人忠厚踏实...

巧缘婚介 48岁平凡女找个平凡普通男人结婚,丧偶多年,有一女在北京读书...

月缘婚介 善良女51岁,鄞区人,丧偶无孩,经营先夫留下大型箱包厂,资产丰厚...

月缘婚介 招上门丈夫,潮爽丰满为人实在,心地善良,丧偶女71岁,机关单位退休...

租售 81800018, 87321099 行状广告收费标准:黑白40元/行/天(13字)

宁波升学 升学政策 教育心得 分享体会

宁波车讯 前沿车讯 保养知识 用车宝典

职场 聘年薪百万不是梦 挑战高薪,挑战自我13616582286

宁波晚报分类广告代理部 诚聘广告业务代表 底薪+提成,年收入5万以上...

诚聘 销售精英5名,销售经理3名,业务助理2名

办公住宅 租售 位于鄞县大道旁边,两层520㎡,生意稳定,停车位佳...

金江写字楼90㎡售13958222999 江厦街19#江厦银座402写字楼

联丰厂房出租 联丰中路新庄,独栋1-2层共1200㎡精装...

厂房转让或出租 镇海骆驼工业区(近江北)土地70多亩,厂房25000平米...

华耀物业诚聘 办公室文员,女,二十岁左右,职高以上文化,电脑熟练...

人保培训中心招聘 会务接待,食堂辅助工(鄞州下应),客房清洁、保洁工...

大食堂转让 位于鄞县大道旁边,两层520㎡,生意稳定,停车位佳,低价转让。

横街厂房出租 鄞州区横街镇水家村全新标准厂房出租,占地2亩,建筑面积2500平方...

服装厂转让或出租 宁横路附近约3000平方服装厂整体转让或出租。

海达建设集团诚聘 ①市政、房建一级建造师若干名,有无B证都可;

诚聘 待业人员及管理干部 30-50岁,高中及以上学历,待遇2000-5000元,双休。

招聘公交驾驶员 因公司发展需要,需招聘大客驾驶员50名。

饭店转让或出租 江东黄金地段精装修饭店约1200平方转让、出租、承包。

冷藏库、厂房出售 小港冷库5000㎡实用12亩,价面谈。慈城旁厂房土地20亩680万...

求租仓库或土地 要求:5亩左右土地面积,在鄞县大道周边,东钱湖、下应、邱隘、鄞州大道周边、交通便利...

海达建设集团诚聘 ②市政、土建预算员,有建造师执业资格证者优先。

诚聘 待业人员及管理干部 30-50岁,高中及以上学历,待遇2000-5000元,双休。

招聘公交驾驶员 因公司发展需要,需招聘大客驾驶员50名。

厂房、商铺低价出售 因公司资金周转,现售位于:镇海、北仑、慈溪、余姚、江东、江北、高新区的厂房和商铺,谢绝中介。

冷库存、厂房出售 小港冷库5000㎡实用12亩,价面谈。慈城旁厂房土地20亩680万...

求租仓库或土地 要求:5亩左右土地面积,在鄞县大道周边,东钱湖、下应、邱隘、鄞州大道周边、交通便利...

海达建设集团诚聘 ③市政、房建一级建造师若干名,有无B证都可;

诚聘 待业人员及管理干部 30-50岁,高中及以上学历,待遇2000-5000元,双休。

招聘公交驾驶员 因公司发展需要,需招聘大客驾驶员50名。

厂房、商铺低价出售 因公司资金周转,现售位于:镇海、北仑、慈溪、余姚、江东、江北、高新区的厂房和商铺,谢绝中介。

冷库存、厂房出售 小港冷库5000㎡实用12亩,价面谈。慈城旁厂房土地20亩680万...

求租仓库或土地 要求:5亩左右土地面积,在鄞县大道周边,东钱湖、下应、邱隘、鄞州大道周边、交通便利...

海达建设集团诚聘 ④市政、房建一级建造师若干名,有无B证都可;

诚聘 待业人员及管理干部 30-50岁,高中及以上学历,待遇2000-5000元,双休。

招聘公交驾驶员 因公司发展需要,需招聘大客驾驶员50名。

厂房、商铺低价出售 因公司资金周转,现售位于:镇海、北仑、慈溪、余姚、江东、江北、高新区的厂房和商铺,谢绝中介。

冷库存、厂房出售 小港冷库5000㎡实用12亩,价面谈。慈城旁厂房土地20亩680万...

求租仓库或土地 要求:5亩左右土地面积,在鄞县大道周边,东钱湖、下应、邱隘、鄞州大道周边、交通便利...

海达建设集团诚聘 ⑤市政、房建一级建造师若干名,有无B证都可;

诚聘 待业人员及管理干部 30-50岁,高中及以上学历,待遇2000-5000元,双休。

招聘公交驾驶员 因公司发展需要,需招聘大客驾驶员50名。

暑假上门教 82387378 在职初高中数理化学18906626301 高师教高中物理13586516209

征婚交友 19年品牌月婚介81181890 旧货回收 您有旧货请拨13884469298

商务 81800018, 87321099 车辆信息 高价急售二手车

华东二手车 长期求购二手车13705742073 兴宁路558号火车东站往东200米

住宅、公司环境调整 地理策划国学讲座18268638155 调查咨询

神州市场调查87289267 宁波人自己老牌调查公司 顺当调查81222222微信150815

生活 81800018, 87321099 家教培训 博艺美术培训★87233293 meishujia.net★15905743328

征婚交友 19年品牌月婚介81181890 旧货回收 您有旧货请拨13884469298

商务 81800018, 87321099 车辆信息 高价急售二手车

华东二手车 长期求购二手车13705742073 兴宁路558号火车东站往东200米

住宅、公司环境调整 地理策划国学讲座18268638155 调查咨询

神州市场调查87289267 宁波人自己老牌调查公司 顺当调查81222222微信150815