



宁波晚报

健康周刊

责编/李洋江 美编/樊莉 校对/凌虹波

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、咽疼痛、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、胁肋疼痛、尿黄便秘,甚至吐血。

肾火:主要表现为头晕目眩、耳鸣耳聋、脱发齿摇、睡眠不安、五心烦热、形体消瘦、腰腿酸痛等。

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、头昏、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,临水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,往上行至腋窝,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

教学资讯



垂询电话:87685715
地址:宁波灵桥路768号
报业大楼一楼晚报广告部

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”
“金融工程—银行、保险工作者的摇篮”
宁波大学电气自动化技术《轨道交通》
“中国青年宁波直通车”、金融工程
即日起报名
(0574) 87680620, 87220041。
87220065 或 18957802066

宁波大学校区龙真理科学楼北楼 122 室
宁波市环城北路西段 319 弄宁波大学成教院内

<http://jsysx.nhu.edu.cn/>

百业资讯



广告垂询电话:87348429
地址:宁波灵桥路768号
报业大楼一楼晚报广告部

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。
特此公告
宁波仁法投资管理有限公司

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。
特此公告
宁波梅山保税港区森磊花木租赁有限公司

遗失533系列INVOICE12025整套正本提单,提单号:SHWS201505707;船名/航次:ZIM VANCOUVER/19W;柜号:CAIU9233366,目的港:NOVOROSSIISK,声明作废。

宁波君安物产有限公司
林雯雯遗失会计从业资格证,
编号33020010203483声明作废。
遗失契证一份,号码为
33020100200406036,声明作废。
徐益霞

汪卫军

梦你圆婚介

郊区丧偶女68岁,中等身材,肤白显年轻,性格随和,有农村劳保1560元,有房三套,村里每年可分股份12万,她虽然经济富足,但一个人太孤单,吃饭的时候再好的菜也没什么味道,特别身体不好的时候连倒杯茶的人也没有,现在真心希望想寻找一位健康实在,忠厚,性格好的男士为伴,贫富地区年龄不限,最好有子女,双方中意后可到女方家去看。委托159067449485

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,某事业单位退休,因先夫有病一直未育。现打理先夫留下的大型实业公司,年收入稳定,经济有实力,市区独居大套,另有店铺出租,租金16万/年,她希望借助宁波晚报这个平台急寻一位重情顾家,有事业心的人共度余生。(户籍、条件、婚史不限)落户女方,农村人最佳
幸福热线15957441372

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,她为人实在不会打麻将,不会跳舞,现自营公司,年收入25万一年,有房3套,生活是无忧无愁,在单身的生活里缺少温暖和精神上的依靠,今真诚通过婚介红娘帮忙找个人品好,也跟她一样不会打麻将不会跳舞男,地区贫富不限,愿意想认识她请电13295843156,44~60岁之间。

月缘婚介

善良女士,51岁,郊区人,丧偶无孩,经营先夫留下大型箱包厂,资产丰厚,郊区一幢楼房出租,租金28万每年,市区有高级住宅189平米,温柔秀美的她说再多的金钱也买不到家庭的温暖,她不需要你的钱财,只要你真心对她好,外地人没钱没房没关系,只要你有一颗真诚的心,期待能和你一起度过美好生活,地区经济不限,有孩视如亲生,双方满意可尽快完婚,来者带证件。
热线:13081903119

月缘婚介

招上门丈夫,娴淑丰满为人实在,心地善良,丧偶女71岁,机关单位退休,劳保7060元每月,先夫是建筑工程老板,5年前一次意外事故不幸身亡,有一女在澳大利亚留学定居,先夫留下丰厚的资产,市区有住房4套,以及店面房出租,租金30万一年,物质很富有,但每当夜深的时候感到孤独,女儿多次打电话叫老母尽快找个老伴,她在国外也安心,如果你身体健康,脾气好,后半生能互相照顾,请大胆来电,有子女佳,地区经济不限,来者带证件,双方满意可去女方家观看。
幸福热线:15657415582

合租售 转让

刊登热线 81800018、87321099

行状广告收费标准:
黑白40元/行/天(13字)
套红50元/行/天(13字)
优惠套餐多,欢迎来咨询

办公住宅 租售

大食堂转让

位于鄞县大道旁边,两层520m²,生意稳定,停车位佳,低价转让。

电话:13867807718张

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。

电话:13805863992胡
13626847848郭

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。

电话:13738832388叶

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

地铁口店铺 餐饮酒店 租转

整体转让 涠浦工厂1356659379
整体转让18968300720
转让18968300720
转让18968300720

商铺店面 租售

转让
园丁街服装店转让13616567228

联丰厂房出租

联丰中路新庄,独栋1-2层
共1200m²精装,隔层1-4层共
6000m²,有货梯,有客梯,交通便
利,适合轻工、外贸、网店等。

电话:13780033008徐

服装厂转让或出租

宁横路附近约
3000平方米服装厂整体
转让或出租。

电话:15058493371秦先生

冷藏库、厂房出售

小港冷库5000m²实用12亩,价
面谈。慈城旁厂房土地20亩
680万。望春工业区23000m²厂
房占地180亩,价面谈。

电话:13506590638吴

1377077739王

厂房仓库 土地

整体转让 涠浦工厂1356659379
整体转让18968300720
转让18968300720
转让18968300720

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,位置佳。
电话:18069265986陈

写字楼出售

宁波高新区研发园B2
栋第12层,面积2084m²,10
个地下车库,低价出售。
1399079333,15026285025

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、邬隘、鄞州大道周边、交通
方便,有意者请联系!

电话:13586501476

钻石广场大楼出租

7号楼1至3楼面积1680平
方,租金面议,适合金融、医
疗、商业、餐饮等各种行业。
电话:13506590638吴

1377077739王

职场

刊登热线 81800018、87321099

招聘

年薪百万不是梦
挑战高薪,挑战自我13616582286
社区乡镇信息员高薪66088569
招药师和营业员18658482858

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,有电动车,有时帮领导联
系工作,工资每月2100左右。

电话:13906680527谷

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;
②市政、土建预算员,有建
造师执业资格证者优先。

简历请发邮箱:

419552735@qq.com

联系人:林先生18968298717

招聘

诚聘广告业务代表
底薪+提成,年收入5万以上,上不
封顶,高中以上学历,有一定销售
经验。电话:27886678张经理

丰姿招聘:业务员

底薪3200+提成+奖金20000,促
销员底薪2800+提成+奖金8000,
联系电话:13017819861

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。

电话:18958304002何

招聘公交驾驶员

公司主要从事老龄项目开
发,运营,因项目即将启动招聘:

部门经理 5名

行政内勤 5名

办公室主任 5名

养老金顾问 4名

以上岗位6小时工作制,双休,
学历不限,30-60岁,女性优先,有无工作
经验均可,一经录用,待遇从优。

电话:13967869260黄经理

0574-56802939黄经理

招聘

公交驾驶员

因公司发展需要,需招聘

大客驾驶员 50名。

要求:持A1,A3驾驶证,驾
驶技术熟练,经安全考核合格培
训后录用。

薪酬:月出勤22天,年收入
8万元左右。

宁波市城乡公共交通有限公司

联系人:蔡先生13095958158

俞小姐0574-88211662

神洲市场调查87289267

宁波人自己老牌调查公司

顺当调查81222222微信150815