

## 中医清肠有三法 运动、按摩加饮食

观医院门诊病人症状千奇古怪,如口气重、咳嗽经久不愈,面部黄褐斑、痤疮、脓点四处开花,疮疡久不愈合等,究其原因,与肠中积便有很大关系。

便秘导致体内毒素沉积,已经成为影响身体健康的重要因素。便秘首先与厚腻饮食有关,有些人无辣不欢,常食酸菜鱼、辣子鸡等多盐厚腻的食物,肠胃积热后,耗伤了津液,慢慢肠道干涩燥结;有些人喜欢吃寒凉生冷,如柿子、海鲜,耗伤阳气,阴寒之气聚集体内,凝积了肠道。其次,便秘与情志不畅和缺乏运动有关。现代人压力较大,常思虑过度或久坐少动,容易导致大肠气机郁滞。

日常生活中,时时会产生毒素,如果肠道不清,长期便秘,容易肥胖体臭,产生消化道疾病,脏腑功能也会下降。预防便秘,中医清肠有三法:运动、按摩和饮食。

**运动清肠法。**在全身运动的基础上,重点加强腰腹部的拉伸和扭转,例如弯腰深俯、走猫步等;采用腹

式呼吸,吸气时小腹徐徐鼓气,呼气时小腹慢慢收回,腹部一起一伏,能够增加肠运动;做仰卧起坐,增加腹肌力量,提高排便功能。

**按摩清肠法。**可采用坐位或仰卧位,自然呼吸,双手叠掌置于脐腹部:以肚脐为中心,顺时针方向摩72圈,然后起身散步片刻,同时,配合按摩天枢穴(肚脐左右两边旁开三横指处)效果更好。可用食指和中指按摩该穴,呼气时按压,吸气时放松,10次为一组,可做两三组。

**饮食清肠法。**分别选用淡盐水、赤小豆或醋泡黑豆等。按照中医学子午流注理

论,早晨5点~7点,手阳明大肠经气血最为旺盛,在这个时段温服200毫升左右的淡盐水最有清肠效果;赤小豆的功能是利水消肿、解毒排脓,建议用赤小豆煮水或者熬粥;醋泡黑豆加上蜂蜜,每天吃3~6颗,可以达到清肠效果。此外可使用一些药食两用的中药如鸡内金、铁棍山药、莱菔子煮水代茶饮,山药有滋补脾阴、养肾的功效,是临床常用养胃清肠的要药。(人民网)



不少人每天上班对着电脑、下班盯着手机,时间久了,就会感觉眼睛干涩、发红、怕光,看东西伴有刺痛感等,可能已经患上干眼症。其实,生活中有不少方法可帮助缓解,不妨一试。

**按摩眼睑。**用一块干净的温毛巾不时清洗眼睑,有助控制眼部炎症,恢复眼睛中油脂的流动,促进泪液分泌。热敷眼睑同样有效,用40℃的毛巾热敷眼睑,每天2次,每次5~10分钟。热敷后再按摩,效果更佳。用一只手向外侧牵拉外眼角,固定上下眼睑,另一只手向下(上睑),向上(下睑),按压眼睑。每次3~5分钟,每天2次。

**减少辐射对眼睛的刺激。**长时间坐在电脑前或者使用手机都会有屏幕辐射,会加重干眼。建议每对着电脑屏幕1小时,就站起身,向外远眺或闭目养神5~10分钟。

**换副隐形眼镜。**普通的隐形眼镜佩戴时间过长会造成干眼,一些特制的隐形眼镜(比如巩膜镜片或绷带镜片)既能保护眼睛的表面,还能防止水汽渗出,避免干眼。

**多吃含有欧米伽-3脂肪酸的食物。**比如鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼、核桃和亚麻籽等,有助缓解干眼症状。(向前)

### 眼涩发红试试这几招

## 关于拟推荐宝丰县2019年度文明村镇(社区)、文明单位、文明校园名单公示

根据《关于评选2019年度县级文明村镇(社区)和在届县级文明村镇(社区)复查工作的通知》(宝文明办[2019]16号)、《关于做好2019年度县级文明单位申报推荐评选工作和在届县级文明单位年度复查工作的通知》(宝文明办[2019]13号)、《关于开展2019年度县级文明校园评选活动的通知》(宝文明[2019]10号)要求,现将拟推荐的2019年度宝丰县文明村镇(社区)、文明单位、文明校园名单公示,公示期7天,请社会各界予以监督。

电话:6519650

宝丰县精神文明建设指导委员会办公室  
2020年11月2日

### 2019年度县级文明村镇、文明社区名单

#### 一、2019年度县级文明村镇名单(75个)

周庄镇人民政府  
龙王沟乡村振兴示范区  
前营乡(8个):五龙庙村、袁庄村、店南村、关帝庙村、郭湾村、曹庄村、韩王庄村、小店头村  
商酒务镇(7个):商酒务村、水牛里村、皂角树村、户庄村、何庄村、赵三村、赵二村  
张八桥镇(5个):姚店铺村、闫洼村、祁庄村、姚洼村、张八桥村  
观音堂林站(4个):回龙庙村、石板河村、宋沟村、垛上村  
李庄乡(7个):新寨村、禄庄村、马圪塔村、下丁村、翟西村、纸坊村、祁家村  
石桥镇(6个):师庄村、边庄村、西大庄村、李丰山村、大牛村、高铁炉村  
大营镇(7个):李坪村、牛庄村、上李庄村、白石坡村、赵楼村、大营三村、韩庄村  
闹店镇(6个):贾寨村、闹店村、周营村、张沟村、西

杨庄村、洼李村

杨庄镇(8个):柳沟营村、小店村、东彭庄村、朱庄村、马山根村、胡庄村、白水营村、石洼村

周庄镇(4个):周庄村、余西村、西黄村、马起营村

赵庄镇(3个):吴庄村、马辛庄村、官衙村

肖旗乡(8个):袁庄村、范寨村、潘庄村、磁叭岭村、乔庄村、岭湾村、张伍庄村、鲁庄村

#### 二、2019年度县级文明社区名单(4个)

杨庄镇杨庄社区

铁路办铁北社区

铁路办铁东社区

铁路办铁西社区

### 2019年度县级文明单位名单

#### 一、2019年度县级文明单位名单(25个)

宝丰县体育运动发展服务中心  
宝丰县环境卫生管理处  
宝丰县宝新实业有限公司  
平顶山父城文化产业发展投资有限公司  
宝丰豫丰村镇银行股份有限公司  
中共宝丰县委巡察工作领导小组办公室  
宝丰县国有资产管理局(宝丰县国有资产服务中心)  
宝丰县工商业联合会  
宝丰县地方志志编纂馆  
宝丰县教育体育局  
宝丰县农业科学研究所  
宝丰县归侨侨眷联合会  
宝丰县企业改革服务中心  
平顶山郑万高铁(宝丰)商务区管理委员会  
宝丰县人民政府铁路地区办事处  
宝丰县道路运输服务中心  
宝丰县文学艺术界联合会

中共宝丰县委党史研究室

宝丰县周庄镇卫生院

宝丰县杨庄镇卫生院(宝丰县精神病医院)

宝丰县育才幼儿园

宝丰县东城幼儿园

宝丰县育英幼儿园

宝丰县大营镇中心幼儿园

宝丰县石桥镇中心幼儿园

#### 二、2019年度县级文明校园名单(23个)

宝丰县第二初级中学

宝丰县观音堂初级中学

宝丰县赵庄镇初级中学

宝丰县石桥镇初级中学

宝丰县肖旗乡初级中学

宝丰县为民路小学

宝丰县春风路小学

宝丰县东城门小学

宝丰县中兴路小学

宝丰县迎宾路小学

宝丰县王铁庄小学

宝丰县站前路小学

宝丰县石桥镇石桥小学

宝丰县周庄镇实验小学

宝丰县闹店镇响潭营小学

宝丰县李庄乡马楼小学

宝丰县前营乡前营小学

宝丰县张八桥镇西火山小学

宝丰县商酒务镇焦楼小学

宝丰县商酒务镇实验小学

宝丰县赵庄镇中心小学

宝丰县肖旗乡崔琦小学

宝丰县华英学校