

养生保健 常按这5个穴位

“对抗”感冒、偏头痛、鼻炎

【健康有约】

□半岛全媒体记者 齐娟

小穴位里装着大药箱，古老而神奇的经络学说就是日常随身的医药箱。感冒、偏头痛、鼻炎等，这些常见病时常“骚扰”我们。其实，在正常用药的同时，常常按按人身上的穴位，会有意想不到的收获。今天就跟青岛市疾控中心中医防病所医师孙玉霞去学习如何“穴位”养生。

孙玉霞介绍，大椎穴可贯通阴阳，强壮机体，常按可增强机体免疫力，预防感冒，对头痛、发热、咳嗽、气喘、颈椎病等都有很好的防治效果。如何操作呢？首先可坐位低头（当低头时两个椎骨才能分

开，突出的棘突才能摸得到），颈部最高点（第七颈椎）下方凹陷处就是大椎穴，就是两椎骨之间，上面的是颈椎，下面的是胸椎。若突起骨不太明显，让患者活动颈部，不动的骨节为第一胸椎，约与肩平齐。用手掌贴着大椎穴上下左右搓即可。每一次搓按的时间在15分钟左右即可，一天重复做2次。

常按风池穴，不仅可以治疗头痛、眩晕、耳鸣等头面五官病症，还可改善中风、不寐等神志病症和颈项强痛等症状。摸后脑时，会摸到后颈部后头骨下，两条大筋外缘有两个明显的凹窝，与耳垂持平，这个凹窝就是风池穴，如果往里一推会触到脖子后的两根硬筋，往上就是枕骨。在按穴位时可以双手拇指分别按在

两侧风池穴上，别的四指轻拂头部，用拇指指腹按住风池穴缓缓揉动，以自己感到酸胀感为度，带动皮下组织运动，拇指和皮肤之间不能有摩擦，按揉持续时间约1分钟左右，每天早晚各按一次。

迎香穴有宣利鼻窍的功效，可防治鼻炎、感冒导致的鼻流涕、喷嚏等症状。可用手指从鼻翼唇沟向上推，至中点处可触及一凹陷，按压有酸胀感，此处即为迎香穴。用食指指腹按压穴位，以有酸胀感为宜，按压到鼻酸流泪效果更佳，每日2~3次。

中脘穴自古便有“养胃第一穴”之称，常按可护胃养胃，治疗胃炎，缓解胃痛。在上腹部，前正中线上脐上4寸（大约一个手指并拢时的宽度）位置，也是胸骨下端和肚脐眼连线的中点，此处即为中脘

穴。伸出双手的中指、食指四根手指，四指并拢，点到中脘穴上，用力向下点，力度以自己能承受为准，坚持10秒后松开，然后再重复操作，反复进行5~10分钟，可有效缓解胃痛。

天枢穴。常按天枢穴可促进肠道蠕动，防治便秘。在肚脐旁开三个手指的位置，此处即为天枢穴。通过大拇指或中指的指腹来按摩天枢穴，力量可以稍微大一些，持续1~2分钟，以局部感到酸胀并向整个腹部反射为佳，每天可定时按摩两三次。

孙玉霞提醒，按摩穴位的方法，适用于日常保健或疾病初期。此外，孕产妇和体弱者等特殊人群要在医生指导下进行，不要随意尝试。

七旬女子子宫内膜癌获“新生”

患者家属冒雨送锦旗 撑起“爱的晴空”

□半岛全媒体记者 齐娟
通讯员 崔晓青

近日，患有多种基础疾病、年已七旬的冯女士被诊断为子宫内膜癌。在青岛市第三人民医院妇科门诊多学科专家联手施救下，转危为安，恢复健康。为表示感谢，患者家属冒雨把精心制作的锦旗送到了妇科副主任医师田蕊手中。

70岁老太患上子宫内膜癌

“田主任，从心里说，如果不是您，我老母亲可能就不在人世了，幸亏您当机立断的诊断和手术，还有妇科团队的护理照顾，才让老人转危为安！”近日，手拿精心制作的锦旗，踏进诊室的郑先生紧紧握住妇科副主任医师田蕊的手，难掩心中的激动之情。

一个月前，郑先生却处在难以解脱的困境中。他70岁的母亲冯女士（化名）虽然有高血糖、高血压等老年病史，但是平日身体状况一直不错，吃喝活动完全没问题。一次偶然，郑先生发现母亲上完厕所后竟然马桶上留下血样，他立即询问母亲的身体情况。原来冯女士最近发现自己的下身时不时流血，起初她并未在意，只觉得年纪大了身体或多或少有点儿毛病。她自行吃了点消炎药，但这种现象一直断断续续发生，有时血的颜色

还较鲜红，就像年轻时来“例假”一样。但因为没有不痛不痒，身体也没有其他不适，完全不影响生活，她也没有和家人提及此事。郑先生发现问题后，立即带她来到了市三医妇科就诊，田蕊主任接诊并对冯女士进行了细致检查，排除了阴道及宫颈出血。立刻为冯女士安排彩超检查，发现她的子宫内膜很厚，血流丰富，加之患者伴有高血压、糖尿病及肥胖，判定冯女士有子宫内膜癌的可能。

“这是妇科三大恶性肿瘤之一，易发老年女性，且发病率逐年上升，确诊后要立即手术治疗。”田蕊斩钉截铁地说道。虽然冯女士已属高龄，且患有多种基础疾病，但科室专家还是决定冒险为老人进行手术探查与治疗。经过诊断性刮宫术，明确了子宫内膜癌的确诊。

术后老人脱离“生命危险”

由于冯女士子宫内膜癌面积较大，田蕊团队决定为老人实行规范的子宫内膜癌手术。手术在田蕊的操作下顺利进行，麻醉团队、手术室完美配合，仅仅数小时，这台伴盆腹腔严重粘连的复杂手术便完成。术后，老人恢复迅速，不仅此前的出血症状完全消失，精神和身体状况也变得更好，且后期不用放化疗，减少了老人的痛苦和负担。现在老人自己在家都可以洗菜做饭。

建议此类疾病早发现、早治疗

田蕊介绍，子宫内膜癌是女性生殖系统三大恶性肿瘤之一，在全球的发病率呈持续上升的趋势。子宫内膜癌好发于绝经后和更年期女性，平均发病年龄约55岁。子宫内膜癌以月经紊乱和异常阴道出血为主要症状，肥胖、高血压、糖尿病、月经初

潮早、绝经晚、不孕不育与遗传因素等是子宫内膜癌的高危因素，目前妇科手术是主要的治疗方法，早期发现并及时治疗愈后总体一般比较好。

“最重要的是早发现、早治疗，对于有更年期月经紊乱、绝经后出血症状的女性，更应该引起警惕。”田蕊主任提醒，无论什么年龄的成年女性，都应该定期进行体检。

电话拨一拨 96663 问题全解决

地址：青岛市南京路110号 新闻热线：96663 网址：www.bandao.cn

特殊健康状态儿童预防接种门诊启用

位于崂山区 为青岛市首家

□半岛全媒体记者 齐娟

近日，青岛市首家特殊健康状态儿童预防接种评估和接种门诊在青岛大学医疗集团儿科专科联盟成员单位——国药青岛崂山综合门诊部正式启用。成为青岛市首家集预防接种评估和接种服务于一体的综合性门诊。

为做好早产、免疫缺陷、黄疸、过敏等特殊健康状态儿童疫苗接种，提升预防接种能力和水平，保障疫苗接种安全，崂山区依托青岛大学医疗集团儿科专科联盟专家资源，成立由青岛大学附属医

院、齐鲁医院、青岛市妇女儿童医院的高级专家组成的评估专家组，根据特殊儿童临床表现和检查情况做出综合评估，提出接种建议，经评估可接种疫苗的儿童，可直接在该门诊享受一站式接种服务。

崂山区疾控中心免疫规划科科长李雪丹介绍，预防接种是每一位儿童应当享有的权利，特殊健康状态儿童预防接种评估和接种门诊的设立，能够对处于特殊健康状态而不能确定是否合适接种疫苗的儿童进行全面、科学、合理的预防接种前身体状况评估，判断有无接种禁

忌症和慎用症，提出预防接种建议，保障特殊健康状态儿童及时、安全接种疫苗。李雪丹特别提示，崂山区“特殊健康状态儿童预防接种评估和接种门诊”位于银川东路55号B座，每周二、周五13时至16时开诊现场咨询评估。现已开通“55719255”预约咨询电话，周一和周三13时至16时提供预约和电话咨询。

9月7日，门诊迎来了第一位预约咨询评估者。1名因基础疾病三年没有接种疫苗的儿童在妈妈的带领下来到门诊进行咨询。孩子的妈妈：“孩子患有疾病，身体素质一直不好，有些疫苗不敢

让他打，但更担心他会生病。”特殊健康状态儿童门诊胡萍护士长初步收集了孩子的基本信息和患病情况，告知其准备好儿童接种证、体检手册、就诊病历等资料，近期将为其预约专家进行接种评估。

下一步，崂山区将按照国家和省市关于特殊健康状态儿童预防接种评估及接种的有关要求，建立长期评估和跟踪随访工作机制，进一步提升特殊健康状态儿童疫苗接种评估和预防接种的能力和水平，为辖区儿童提供科学规范优质的疫苗接种服务。