



本报首页 | 版面导航 | 标题导航

2010年1月22日 星期五

← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

局部按摩防冻疮

冻疮是冬季常见病，好发于手、脚、耳等肢端部位。冻疮的复发率很高，对付冻疮关键在于预防，而且越早越好。局部按摩可有效预防冻疮。

脸部按摩：两手合掌搓热后盖在脸上，然后轻柔地搓脸部，注意要顺着皮肤纹路，搓到微感发热停下。再揉捏双耳耳轮、耳廓、耳垂直到发热。

手按摩：两手合掌，反复搓摩，使其发热，这样反复相互摩擦15~20次。

脚心按摩：坐床上，屈膝，脚心相对，左手按右脚心，右手按左脚心，两手同时用力，反复按摩15~20次。

腿按摩：坐床上，腿伸直，两手紧抱左大腿根，用力向下擦到足踝，然后擦右大腿根，共擦15~20次。

臂按摩：右手掌紧按左手臂里边，然后用力沿内侧向上，擦到肩膀，再翻过肩膀，由臂外侧向下擦至左手手背，这样为1次，共做15~20次。（曾文琼）

第6版：健康关注

上一版 ◀ ▶ 下一版

版面导航



第1版 今日要闻



第2版 综合新闻



第3版 视点

标题导航

- ② 警惕冻疮“冬风吹又生”
- ② 适度运动有助预防痴呆症
- ② 鱼油可延缓心脏病患者生理老化
- ② 桂枝汤外洗治冻疮
- ② 局部按摩防冻疮
- ② 天冷使用热水袋可改善睡眠
- ② 厨房里的冻疮良药

← 上一篇 下一篇 →

放大 ⊕ 缩小 ⊖ 默认 ○

国内统一刊号：CN11-0153 邮发代号：1-140(国内) D-1138(国外)
 地址：中国北京市朝阳区北沙滩甲四号 邮编：100192 电话：64854537
 传真：64854537 mail:cntcm@263.net.cn 广告热线：64855366
 Copyright 本网站内容版权所有，未经许可禁止转载， All Rights Resened