

中医养生

你的湿气藏在哪儿

湿,是中医理论中“邪气”的一种,也是最难从人体中清除的致病因素。从临床来看,湿邪为病,长夏(农历六月)居多,但四季均可发生,尤其近期南方地区“回南天”来袭,湿邪也开始“跃跃欲试”。

湿为阴邪,侵犯人体后,体内阳气会与之抗争。若阳气不敌湿邪,就会导致一系列问题。中医认为,脾主运化水液,性喜燥而恶湿,故外感湿邪常易困脾,致脾阳不振,运化无权,从而使水湿内生、停聚于内,引起泄泻、水肿、尿少等症状。此外,湿邪侵入人体后还易留滞于脏腑经络,阻碍人体气机运行。比如,湿邪阻遏胸膈,胸膈气机不畅会引起胸膈满闷的症状;湿邪阻于中焦,脾胃气机升降受到影响,脾胃纳运失常,会出现食欲减退、腹胀、便秘、打嗝等症状;湿邪停于下焦,影响肾与膀胱的气机运行,会出现小腹膨满、小便淋涩不畅等症状;湿邪外袭肌表,困遏清阳,清阳不升,就会感到头沉重,犹如包裹着厚厚的布帛;湿邪阻滞经络关节,阳气不得布达,则会出现肌肤麻木、不知痛痒、关节疼痛等症状。

值得关注的是,湿邪还有一个可怕之处,就是其性重浊、黏滞,趋于人体下部,刚侵犯人体时不易被察觉,很多人直到出现多种病变才意识到它的存在。其实,湿邪藏在不同部位时症状有所不同,了解具体表现,有助及早揪出这个“危险分子”。

湿在脾胃。湿邪侵犯脾胃时,会出现食欲不振、腹胀腹痛、打嗝泛酸、大便不成形、身体困重、皮肤湿疹等症状。这类患者应注重健脾和胃、化湿和中,可以适当食用山药、薏米、红豆、红枣、扁豆、冬瓜、山楂、鸡内金、豌豆芽等。同时,还要避免过度进食辛辣油腻、生冷高糖的食物,否则会加重湿邪症状。

湿在肝胆。湿邪一旦侵犯肝胆,会导致失眠多梦、暴躁易怒、出汗增加、关节肿痛、易抽筋、口苦口臭、头发油腻等症状。这类患者应注重疏肝利胆、清热化湿,可以适当食用玫瑰花、薄荷、酸枣仁、芥菜、黄花菜、绿豆等。同时,要避免过度饮酒和食用辛辣食物。

湿在肺。湿邪侵犯肺部时,会出现咳嗽、痰多、胸闷等症状。患者应注重宣肺化痰、止咳平喘,可以适当食用金



桔、梨子、百合、杏仁等。同时,注意保持室内空气清新,避免吸入有害气体和灰尘,沙尘暴或雾霾天气时,出门最好佩戴口罩。

湿在肾。肾脏有湿,多表现为小便混浊、尿频尿急、腰膝酸软、手脚冰凉、夜尿多等。这类人应注重补肾利水、温阳化气,可以适当食用枸杞、红豆、栗子、核桃、黑豆、桑葚、覆盆子等。同时,要避免过度劳累和房事过度,以免加重肾脏负担和湿邪的症状。

湿在心。湿邪犯心,典型症状是焦虑烦躁、嗜睡、健忘、记忆力差、头重脚

轻、心慌心悸等。这类患者可采用中医传统疗法祛湿安神,例如拔罐、艾灸、刮痧等。同时,减少摄入高糖高油食物,多吃蔬果等富含膳食纤维的食物,有助调节体内水分代谢,清除湿气;适量运动可以促进新陈代谢,有助排出多余水分,建议选择散步、慢跑等有氧运动;保持充足的睡眠,避免过度劳累。

需要提醒的是,若症状较为严重或持续时间较长,可在专业中医师指导下酌情使用中药祛湿。

本报综合报道

身体保健

止住鼾声的5个方法

打呼噜是人体气道受阻的表现,比如扁桃体肥大、舌头肥大、咽喉肌肉松弛等局部肥胖或变形等,都有可能引起气道受阻,空气吸入与呼出不顺畅,就跟吹笛子似的,使打鼾的症状会更严重。

1. 侧卧睡姿

一些比较轻的病人只会在仰卧的时候出现呼吸暂停的现象,这是因为呼吸暂停阻塞的部位多半在咽喉部位,晚上睡觉的时候,软腭和舌体的放松随着重力脱垂就会把咽喉堵住了。而人们侧身睡觉的时候只会偏向一边脱垂,这样对呼吸道的干扰就会小一些。

2. 用荞麦皮枕

硬枕头可以说是鼾症帮凶,像凉枕,还有一些保健枕,因为质地较硬弹性差,枕下去不易变形,枕头会让脖子像被卡住一样,呼吸不畅,从而加重打鼾程度。软枕头也不好,这是因为软枕头躺下去会陷入向后仰,舌根后坠,对脖子没有很好的支撑,使喉部肌肉过度紧张,也加重打鼾程度。

对打鼾的人来说,选择软硬适度的枕头,如荞麦皮枕头、茶叶枕头是首选,厚度以单侧肩宽为宜。

3. 药方漱口

由咽喉部有各种炎症导致的肿胀,像鼻炎、鼻息肉、腺样体肥大等,这些原因造成的睡觉打呼噜。可用中医方子漱口缓解症状。

取柴胡3克、射干6克、郁金6克、丹皮6克、炒栀子6克、蒲公英6克、连翘6克、玄参6克、浙贝母9克、生牡蛎9克、黄芩6克、全瓜蒌9克、生石膏9克。用此方熬水,每晚漱口。

4. 按揉两穴

足三里是补充后天之本脾胃的最佳穴位,阴陵泉是脾经的合穴、水穴,健脾祛湿功效最强。按揉两穴对缓解打鼾有帮助。

每晚临睡前坚持按揉这四个穴位,每个穴位2-3分钟,双腿轮流做,共约20分钟左右即可。

5. 喝山药冬瓜汤

对于肥胖打鼾的人群来说,日常饮用山药冬瓜汤,打鼾声也会随之减小。

取山药50克,冬瓜150克,去皮放入锅中大火烧开后换成小火煲30分钟,再加上自己喜爱的调味料即可。

本报综合报道



两性健康

4法则让夫妻感情和好如初



夫妻感情出现了问题并不可怕,掌握恢复夫妻感情的四个法则,仍然可以和好如初。

● 列举对方优点

一般感情不和的夫妻往往只看到

对方的缺点,以致越看越不顺眼,其实对方当然不是只有缺点没有优点,但是如果夫妻之间的矛盾发展到自己觉得配偶身上只有缺点而没有优点的话,那恐怕是双方都发生了消极的移情心理的缘故。

到这个时候就应该用发现优点法,

也就是有意识地去发现配偶的优点来解决问题了。美国的心理学家有一个改善夫妻关系的三周计划,要那些感情不和的夫妻在三周之内要求自己每天发现对方的一个优点并且告诉对方。开始的几天可能会觉得有些别扭,但是几天之后就会自然了。到了第二十天结束时,大多数的夫妻竟然发现列举对方的优点并不是件困难的事。当然此方法目的是使感情不和的夫妻从消极的移情心理中摆脱出来,只要能够达到这个目的,时间可长可短。

● 换个角度看问题

心理学家的研究发现,感情变淡了的夫妻大概有一半只是因为彼此的个性比较强,结果彼此看不惯相处得很别扭。其实换个角度看总是会发现其实有很多的事情并不涉及到是非和原则,所以不要把这些看得太严重。再有一点就是要改变自己的行为。要看彼此是否能互相宽容、互相谅解和适应对方的个性。如果能做到不苛求对方,首先改变自己的话,相信夫妻间的感情危机也就不容易形成了。

● 爱情公约

有一对夫妻常为一些小事争

吵,后来丈夫就提出希望订立如下公约:

- 1. 夫妻之间凡事要互相忍耐;
- 2. 如果意见不同想要大声说话时,互相先离开一会儿;
- 3. 夫妻要彼此以诚相待;
- 4. 夫妻彼此向对方表达爱;
- 5. 如果一方不快乐,另一方要想办法帮助对方忘掉不快乐的事;
- 6. 每天晚上睡觉之前夫妻要相互检查当天的事,并一起计划明天的事。

如果,他们这样做了之后,夫妻的生活变得比以前和谐多了。特别对性子急躁、自尊心又强的夫妻来说,爱情公约的制约作用更加明显。

● 暂时别离法

大多数夫妻都有过这样的心理体验,朝夕相处,一旦分离,朝思暮想。其中原因很简单,分离为双方冷静地思考问题提供了有利的条件。再有,人们普遍都具有这样的心理,那就是随着时间的推移,对过去事物的回忆具有某种扬善弃恶的本能,愉快的事情会渐渐地突显。所以对那些相处得不是很和谐的夫妻应该有意地利用暂时别离法;好让夫妻的美好感情在别离中重新被唤醒。

本报综合报道

家庭医生

中医食疗的防病智慧

中医认为,“药食同源”“药补不如食补”,这些都强调了饮食调理对于维护健康的重要性。中医食疗是中医药的重要组成部分,通过合理搭配食材和烹饪方法,达到调理体质、预防疾病、促进康复的效果。近年来,中医食疗正逐步展现其独特的智慧和价值。本文探讨食物与健康之间的关系,介绍一些经典的中医食疗方剂,帮助大家防病强身。

1. 中医食疗是什么?

中医食疗是具有中医特色的治疗方式,将食物作为药物来加以管理和运用,以调整人体阴阳平衡、促进各项功能恢复、维持健康状态。中医食疗认为,食物不仅提供热量、蛋白质、脂肪等,还有其独特的性味属性,能够对人体产生影响。

富,保证人体所需营养的供给。

在预防疾病和促进康复过程中,中医食疗主张因人而异、因时而异、因地制宜,根据每个人的体质特点和患病情况,进行个性化调理。从时节来说,春、夏、秋、冬各有养生之法,食疗要因时而异。

春季养肝。肝脏是人体最大的消化腺。春季宜选择润肝、养肝的食材和药膳,如绿色蔬菜、豆类以及枸杞炖乌鸡等,有助调理肝脏功能,缓解春季肝气不舒,预防肝病。

夏季养心。宜选清热降火、养心安神的食材和药膳,如苦瓜、黄瓜、冬瓜炖银耳等,有助于清热降火,缓解心火旺盛,预防心脑血管疾病。

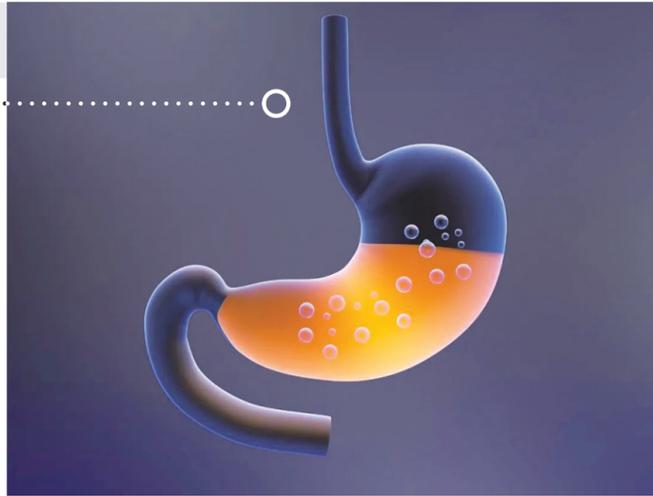
秋季养肺。宜选择补益肺气的食材,如梨、百合等,不仅能滋润肺部,还能缓解秋季常见的干咳、咽干等症状。

冬季养肾。应选择具有补益肾气、温阳散寒功效的食材和药膳,如黑豆、黑芝麻、山药等,能补肾、益精、健脾,也可搭配羊肉、鸡肉等炖煮,制成黑豆羊肉汤、山药鸡汤等,以增强肾脏功能,预防肾虚、腰膝酸软等问题。

3. 常见的中医食疗方有哪些?

中医食疗强调调和相济,提倡荤素搭配、粗细相间、酸甘相和、冷热适度。养生饮食应当遵循“饮食有节、荤素搭配、五谷杂粮、适量而多餐”的原则,即节制饮食,适当减少荤腥之物的摄入,尤其是高热量、高脂肪及高糖分的食物,倡导多摄取五谷杂粮,如小米、糙米、玉米等,以及各种新鲜蔬菜水果,使饮食均衡丰

中医食疗既能防病于未然,又可促进病后康复,是中医养生的精髓。在搭配和烹饪过程中,有效融合食材与药性,是中医食疗保健的关键,推荐以下三种适合家庭调养的饮食方。



米汤。米汤味甘性平,入脾胃经,具有补益脾胃、滋润津液的功效。正邪缠结(发热、感染时),津液耗损的人,喝一碗浓浓的米汤可以帮助恢复津液、调理脾胃,排出邪气,促进康复。另外,米汤作为药引,配合药物使用,可促进药力的吸收和传导,辅助药物起效。《伤寒杂论》提到的桂枝汤、白虎汤、清暑益气汤等经典方剂中,都有应用米汤的情况。

白萝卜汤。白萝卜是常见食材,价格实惠却蕴藏着中医食疗的智慧。在风寒感冒初期,白萝卜汤能有效缓解症状,助力身体快速恢复。其解表散寒、益气固表的功效,能够驱散体内的寒气,调和营卫,缓解感冒带来的不适。对于积食初期的孩子,白萝卜汤同样有效,可促进肠胃蠕动,消化积滞,缓解腹

胀、腹痛等症状。此外,白萝卜富含的膳食纤维能够改善肠道环境,预防便秘,保持肠道健康。

四白粥。以百合、山药、莲子肉、白米为主要原料,能够发挥出补气、润肺、健脾的多重功效。其中,百合养阴润肺,对于肺燥咳嗽等症有较好的缓解作用,能够增强肺部功能,提高呼吸系统的免疫力。山药健脾益肾,有助改善消化功能。莲子肉补脾养心,能够安神助眠,维持身体内环境的平衡。白米则能健脾养胃,具有丰富的营养,为人体提供能量支持。

近年来,中医食疗以其独特的饮食养生方式,正在逐渐得到人们的认可,成为当今保健养生的重要方式之一。

本报综合报道

寿命长不长,低头看看脚

俗话说“人之有脚,犹似树之有根,树枯根先竭,人老脚先衰。”双足不仅负担着整个身体的重量,几乎是所有下肢活动的最终执行者,还遍布着神经、血管、内脏反射区,虽然离心脏最远,却被称为“第二心脏”。早在两千多年前,《黄帝内经》就提出“观趾法”,认为通过观察足形、足色、足温等,就能了解自身健康状况。

通常,健康的足双具备5个特点:1. 脚趾活动自如,不疼不痒;2. 脚掌有一定弹性;3. 足部皮肤光滑湿润,无开裂,脚趾甲光滑且红润;4. 行走时不会有明显的足部疼痛和不适;5. 站、走都能提供充足支撑。并非所有人都能满足这些健康条件,如果出现以下情况,可能预示着某些疾病。

腿脚经常疼痛肿胀。临床中,脚部麻木是常见的不适症状,有些是久坐久蹲、跷二郎腿等长时间保持同一姿势引发的,无需担心。但如果排除了这些外因,疼痛仍然频繁出现,就要引起警惕。

如果经常出现腿麻,尤其是行走过程中,可能存在腰椎间盘突出、腰椎管狭窄或腰椎退行改变等问题;如果伴随发红、发热,可能是骨折或骨裂;如果伴随发冷、发凉,可能是骨折或骨裂;如果伴随发冷、发凉,可能是骨折或骨裂;如果伴随发冷、发凉,可能是骨折或骨裂。

双脚踏地往往预示着循环不畅,比如下肢静脉曲张、下肢深静脉血栓、淋巴水肿等问题,“三高”人群尤其警惕。此外,如果肾脏发生病变,身体无法排出多余的水分,也常出现双下肢肿胀。

双脚颜色苍白暗黄。如果双脚的颜色苍白甚至发紫,可能是血液循环不良导致脚部缺血缺氧,也可能是贫血造成的;如果颜色发黄,多考虑是饮食不当引发的,比如摄入过量富含胡萝卜素的橙色食物,但黄疸、胆囊炎也可有此表现。

趾甲分层暗无光泽。如果脚趾甲变得没有光泽、表面凹凸不平,或趾甲分层等,可能与外伤、真菌感染、营养不良等有关,比如甲营养不良、甲真菌

病、银屑病等;脚趾甲发白常见于类风湿性关节炎、淋巴水肿或呼吸疾病;脚趾甲发黄且增厚可能是真菌感染。

即使夏季也很冰凉。有些人群的双脚一年四季都很凉,即使是炎热的夏季,这可能是血液运行异常的信号,比如供血不足、动脉闭塞,建议检查血管。此外,神经病变、甲状腺功能减退等影响体温调节功能,也可能造成双脚发凉。

臭脚脱皮或脚气。双脚无异味代表汗腺和皮脂腺没有异常,如果出现酸臭味,往往是汗液、皮肤角质与细菌作用的结果,需加强脚部清洁,穿着透气的鞋袜。如果长期有较强的脚臭味,且伴阵痒痒,甚至出现脚趾缝间脱皮、水泡、皲裂、溃烂等,脚气的可能性更大。

出现上述足部异常时,最好及时就医以明确病因,尤其是长期卧床或行动不便的老年人,一旦有足部变形、肌肉萎缩等症状,一定要及时就医检查,以免出现并发症。

通常,临床怀疑腰椎间盘突出等骨骼问题时,需进行X光、磁共振等检查,以及步态分析等;排查肌腱、韧带等软组织炎症、下肢血管异常时,常选择超声检查;感染、糖尿病、甲状腺功能可通过抽血检查明确;通过观察皮肤颜色、温度、湿度等情况以及相关检查可判断有没有血液循环问题或皮肤病。

在中医看来,脚部问题多与气血不畅、寒湿瘀滞、阳气不足等相关,在进行正规治疗的基础上,日常居家可做些足部保健来通经活络、温和脏腑,达到防病治病的目的。

泡脚加点料。每天泡脚能促进血液循环,缓解疲劳和疼痛,可在水中加上生姜、红花、艾叶等中药,增强通络散寒的效果;泡脚到额头微微出汗或背部略有汗出,说明经络已通,气血得畅。

按揉涌泉穴。涌泉穴位于足底中前1/3处,是足少阴肾经的重要穴位,用拇指按涌泉穴5分钟,每天揉1-2次可补肾益精、强身健体,但力度不要太大,以免引发疼痛等不适。

本报综合报道

