

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。

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。

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。

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。

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。

湿在肺。湿邪侵犯肺部时,会出现咳嗽、痰多、胸闷等症。



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。

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。

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来祛湿安神,例如拔罐、艾灸、刮痧等。

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

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。

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。

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。

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。

● 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。

● 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。

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。

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。

2. 中医食疗有哪些养生原则?

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。

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。

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。

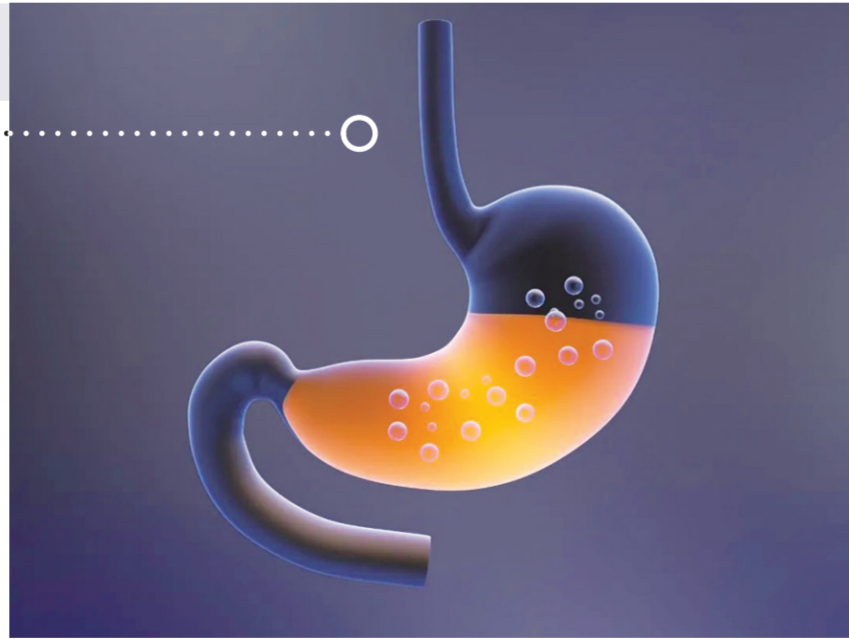
夏季养心。宜选清热降火、养心安神的食材和药膳,如苦瓜、黄瓜、冬瓜炖银耳等,有助于清热降火,缓解心火旺盛,预防心脑血管疾病。

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。

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。



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。

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。

胀、腹痛等症。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。

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。”

即夏季也很冰凉。有些人群的夏季,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,也可能造成双脚冰凉。

臭脚脱皮或是脚气。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。

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。

如果经常出现脚麻,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。

脚部颜色苍白暗黄。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。

通常,临床怀疑腰椎间盘突出等问题时,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。

泡脚加料。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

