

# 看身体 6 部位知气血不足



“气”，是指使人体器官发挥机能的动力，在生理上具有保持活力、温暖人体、防御外邪等功能。“气”就像是人体的“汽油”，推动五脏六腑的运行，使体表保持正常温度，防御各种病毒入侵。

中医所说的“血”则有两层含义，一是指西医讲的流动在脉管中的“血液”，具有营养和滋润全身的生理功能；其二是指与“气”同在的运行载体，中医有句话叫“气为血之帅，血为气之母”，气推动血的运行，血濡养气的充盈。

## 1. 看眼睛：

主要看眼睛的色泽和清澈度。眼睛清澈明亮、神采奕奕，说明气血充足；眼白的颜色混浊、发黄，就表明肝脏气血不足；眼白与肺和大肠的关系密切，如果眼白有血丝，多为肺部和结肠有热；眼袋很大则说明脾虚；眼睛干涩、眼皮沉重，也代表气血不足；如果两目呆滞、晦暗无光，是气虚血衰的表现。

## 2. 看耳朵：

耳朵是人体的缩影，几乎所有脏器的变化都能从耳朵上表现出来，其中关系最

密切的就是肾。人常说“耳朵大有福”，耳朵厚大的人，是肾气充足的表现；耳朵薄而小的人，多为肾气亏虚。耳朵较大，柔软，肉多骨少，耳垂饱满，表明这个人先天的营养状况很好；耳朵偏小，僵硬，肉少骨多，耳垂薄，代表这人的体质属于先天不足。

耳朵色淡白，多见于风寒感冒，也见于阳气不足的人；耳朵红肿，多是“上火”的表现，常见于肝胆火旺或湿热；耳垂上有一条明显斜线纹，说明心气虚；耳鸣和耳聋则都说明肾气虚弱。耳朵局部有结节状或条索状隆起、点状凹陷，而且没有光泽的人，多提示有慢性器质性疾病，如肝硬化、肿瘤等。耳朵局部血管过于充盈、扩张，可见到圆圈状、条段样等改变的，常见于有心肺功能异常的人，如冠心病、哮喘等。

## 3. 看头发

头发与肝、肾有密切的关系。肝血充足，头发就能有充足的供血；肾中精气是人的根本，头发的生长、健康状态的维持都与肾密切相关。头发变白是肝血肾气衰弱的表现；但有些青少年短时间内出现

白发，且伴有脾气不好、容易上火，多是因为肝郁血热；如果伴有睡眠不足、腰膝无力、耳鸣，则是肾气不足的信号。如果出现大量脱落，而且头发越来越稀疏，就要警惕整个身体的气血问题。头发油腻，则说明脾肺不和，脾的气太过，肺的气又虚，就会出现头油过多的现象。头发的生长速度与肝血相关，如果肝血不足，头发长得慢、易干枯。

## 4. 看手

首先，手的温度是人体气血的直接表现。气血充足则手总是温暖的，而如果手心偏热或者出汗或者手冰冷，则都是气血不足。如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的，都代表气血不足，而手指指腹饱满，肉多有弹性，则说明气血充足。

手掌厚而有力，富有弹性，一般为气血充沛，体质强壮；如果手掌厚而无力，弹性差，多为精力欠佳，疲劳乏力。手掌软细薄而无力，多精力衰退，体弱多病。

人的手指指甲上都有个半月形的“小月亮”，正常情况下，除了小指应都有半月形。如果手指上没有半月形或只有大拇指上有半月形，说明人体内寒气重、气血不足。

## 5. 看皮肤

主要看光泽、弹性和皱纹。皮肤与肺的关系密切，皮肤白里透着粉红，有光泽、弹性、无皱纹、无斑，代表肺的气血充足。反之，皮肤粗糙，没光泽，发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都代表身体状况不佳、气血不足。

此外，面色也是气血的“晴雨表”。面色苍白代表肾气不足，面色萎黄是肝气不足。

## 6. 看牙齿与肾的关

如成人牙齿稀疏、牙齿松动、齿根外露等问题，多为肾气亏乏。牙龈与胃肠相关。如出现单纯的牙龈红肿，多是胃火上扬所致，也可能与胃炎有关。牙齿松动脱落的主要原因是由于牙槽骨不坚固，而牙槽骨的不坚固多由骨质疏松导致。牙龈萎缩代表气血不足，当你发现牙齿的缝隙变大了，越来越容易塞牙，就要留意身体的状况。

(据新浪健康)

## 男人的日常私处保养守则



**核心提示：**每一个男生都应该好好地呵护自己的宝贝，平常的清洗，与生活的习惯你是否有在注意？下面让我来介绍一下私处保养的几大要点！

### 第一、日常清洗

工作了一天，劳累了一天，回到家释放自己的同时，大家是否注意到自己耷拉着脑袋的宝贝呢，没错，宝贝也该有自己的清洗方法，想象一下，在内裤里闷了一整天的它，如果不好好地清洗，能舒服吗？清洗宝贝应该选择专用的男士护理液，现在市面上的男士护理液价格都实惠的，而且有达到杀菌，去异味，以及补充胶原蛋白的效果，能够让你的宝贝拥有QQ的弹性哦。同时，行事前后也可用护理液仔细地清洗一番，保持干爽健康！

### 第二、内裤选择

没错，内裤是非常重要的，能够很好的保护你的宝贝，但是正确的选择内裤，大家是否有做到呢？要警惕你穿的内裤是否符合标准，面料是否卫生？在这炎热的夏天，透气性好是第一个选择，让你的宝贝时刻都能呼吸，网络上关于内裤的选择很多，大家可以自行去搜索！内裤也有自己的寿命，最好是4~6个月就该抛弃！

### 第三、切勿纵欲过度

不论是自行解决还是与恋人间的关系，都不能过于频繁，频繁的关系容易纵欲过度，其中的危害可是非常大的，当然了，适当的关系还是有益健康的！关系过频，容易引起头痛，精神憔悴，腰酸腿软等一系列健康危机！平常多吃些益肾食品，可以帮你补回纵欲过度失去的精气元，更可以让你的弟弟重回精神哦！

### 第四、尽量裸睡

裸睡的好处，不用详细介绍了，第一得保证床单被套的卫生，再来让你的身体跟被子来个亲密无间的接触，这是多么放松的一件事情，释放自己的宝贝，不用挤在狭小的空间里面，让它好好地活动，对于它，对于你，是一件非常有益健康的事情，裸睡几天，你会发现你的宝贝精神非常足，而且平常的很多小毛病会随着裸睡而自行康复。

(据新浪网)

# 早晨性生活的 3 大忌讳

**导读：**很多人都喜欢在早上来一场酣畅淋漓的性爱，以迎接新的一天。那么，为了使清晨的爱爱更加美好和健康，我们应该注意些什么呢？

## 1. 清晨房事前后都需喝水

男性长期处于缺水状态，会使性器官不能维持正常形态，勃起或充盈受阻，精液生成减少。而且，由于维生素和代谢产物不能及时运输，性生活后疲劳感不易消除，因此清晨性爱前后都需多喝水。

性生活时机体的能量和水分的消耗明显。如果性生活后马上入睡，整个身体会处于缺水状态，导致血液黏稠，引发某些疾病的发生。

## 2. 注意女性尿道炎

而有些女性抱怨，在结婚前，从来没有得过尿道炎；可是结婚后，尿道炎几乎就成了她们身体的常客。她们认为这和过夫妻生活有关，甚至有些女性怀疑她们的丈夫在外面乱来。

女性尿道炎反复发作与性生活有一定关系，因为在过性生活时，容易把女性尿道口的细菌向上逆行，经尿道口、膀胱、输尿管、肾盂，引起尿道炎。为了防止性生活引起尿道炎，女性在性生活前适当多喝水，使在过完性生活后，有足够的尿意而排尿。排尿可以起到对尿路的冲洗，这对预防尿道炎的发生有很好的作用。如果发生了尿道炎，女性最好在尿道炎治好一个月再恢复性生活，这对防止尿道的再次发生有益处。

**补水攻略：**身体有足够的水量，才有足量的荷尔蒙，性生活才能满意。在房事前喝一两杯水，男人的性器官勃起时才更有力度，时间才能更长。在激情过后，再喝上一杯温水，以及时补充身体水分的消耗，降低血液的黏稠度。女性性爱前多喝水，也能起到防止尿道炎的作用。

## 3. 清晨性生活短时间别立即开车

快节奏、高强度的工作，让很多白领晚上回到家已是身心疲惫，哪还有精力云雨一番。于是，不少人选择先睡上一觉，次日清晨再享受性生活。

在大城市交通的高峰时段，由驾驶员负主要责任的交通事故中，大约有40%左右的驾驶员是性事刚刚结束后开车出事的。

作为一个驾驶员，需要良好的视力、注意力以及对突发事件的应变能力。而性生活后，由于四肢肌肉强直引起的肌群运动，会导致乳酸等代谢产物释放增多，使肌肉组织出现酸痛、麻木等现象。因此，在性生活后的短时间内，如果立即开车，遇到意外时，很难及时采取有效措施，自然容易引发交通事故。

为了防性事后立即开车引发交通事故，习惯早晨进行性生活且需自驾上班的白领应该注意：



首先，尽量把性生活时间提前，休息1~2小时后再开车上班。

一方面不会因为时间仓促而影响性生活质量，另一方面也给身体一个恢复的缓冲时间。

其次，要吃早餐，尤其是易于消化的温热食物，如牛奶、粥、鸡蛋等，以尽快给体力充电，有条件的话还可以喝一杯咖啡或浓茶，以提神醒脑，然后再开车上路。

(据新浪网)

## 乳房 7 个有趣事实

乳房是柔软、有弹性、性感、富有曲线美的生理组织。它除了可以唤起性欲之外，也象征着美丽和女性的温柔气质。近日，《印度时报》总结了乳房鲜为人知的7个有趣事实。

1. 左侧乳房通常稍大。大部分女性左侧乳房的确实比右侧大。乳头的大小也不尽相同，而且“形态”各异。

2. 乳晕上都有毛发。男人听到这个描述肯定很扫兴，但这是事实。每个乳晕上都长有2~15根暗色的直立的毛发。女性皮肤和头发的颜色越深，乳晕上的毛发颜色也越深。有些女性乳房上还会长黑头粉刺和小脓疱，所以要对乳房进行特别护理，保持清洁。

3. 乳房的平均重量是0.5公斤。每个乳房中所含有的脂肪相当于身体中总脂肪量的4%~5%，因此一个普通女性身体总重量的1%就是其乳房的重量。女性随着年龄的增长，其乳房会变得越来越大。需要注意的是，吸烟女性的乳房更易松弛下垂。

4. 全球超过200万的妇女拥有假乳房。但并不是每个接受过隆胸术的女人都对手术结果表示满意。据调查，女性隆胸的平均年龄是34岁。

5. 当女性的性欲被唤起时，乳房会显得紧绷和形状增大。

6. 乳房不喜欢上下弹跳。猛烈晃动会让乳房疼痛，因此女性要穿适合胸型的内衣，避免过于激烈的弹跳。

7. 躺着睡乳房会变形。经常趴着睡觉很有可能导致乳房畸形。因此要注意保持正确的睡姿，以保持乳房的硬度和形状。为避免乳房变形，女性的最佳睡姿是侧睡，并在乳房下面垫个枕头，以便使它获得足够的支撑力。

(据《生命时报》)