

男女老幼如何去火

男性多肺火胃火 女性多心火肝火

饭前饭后莫动怒

常言道,人生不如意十有八九,愤怒、烦闷的情绪总是难以避免。但是,古代养生家告诫我们,“怒后不可便食,食后不可发怒”,此话出自清代文学家梁章钜的《退庵随笔》,意思是说吃饭前后动怒有损健康。

中医认为,大怒伤肝,过度愤怒可使肝气横逆上冲,出现面红目赤,严重的还会呕血、晕厥。从西医的角度来看,人生气时,体内会分泌一种叫“儿茶酚胺”的物质,作用于中枢神经系统,使血糖升高、脂肪酸分解加强,血液和肝细胞内的毒素相应增加,堆积于肝,从而损伤肝脏。南京市中西医结合医院消化内科主任陈显倩介绍说,肝脏是人体消化系统中最大的消化腺,它能分泌胆汁,储藏肝糖原,调节蛋白质、脂肪和糖的新陈代谢,还有造血和凝血的作用。此外,肝脏还是人体内最大的解毒器官,体内产生的毒物、废物,吃进去的毒物、药物等也必须依靠肝脏解毒。所以,发怒之后马上紧跟着吃饭,甚至一边吃饭一边生气,不但不利于消化,还相当于在“服毒”。

发怒之后,人们往往还会左思右想。中医认为“思伤脾”,伤脾会出现嗔气、恶心、呕吐、腹胀、腹泻等消化道症状,还会导致气血不足,出现乏力、头晕、心慌、贫血等。西医认为,发怒会引起交感神经兴奋,作用于心脏和血管上,使胃肠中的血流量减少,蠕动减慢,食欲变差,严重时还会引起胃溃疡。所以,吃完饭后无论遇到什么不顺心的事,都不要动怒,以免影响消化,且伤及气血。

可见,给自己一个快乐的餐桌,也就给了自己一个健康的身体。(杨璞)



盛夏到来,空气似火烧,好像也点燃了人体内的火。男女老幼由于体质不同、生活习惯各异,体内的火也有所区别。因此,针对不同对象,去火的方法也不一样。

男性要去肺火、胃火。抽烟喝酒是很多男性的不良嗜好,其直接后果就是肺火重,表现为咳嗽、咳痰、嗓子疼。去肺火的策略是清润、化痰,可以多吃白萝卜、雪花梨、莲藕、百合、枇杷、杏仁、柚子等,平时可按摩鱼际(第1掌骨中点桡侧)、少商(拇指末节桡侧)两个穴位。

很多男性爱吃大口吃肉、大碗喝酒,觉得这样才“爷们”。酒为热性,内生火生痰,再加上不爱运动,就会导致胃火重,表现为脸上长痘、口气重、便秘等。这样的人要多吃绿豆粥(汤)、苦瓜、苦菜、黄瓜、西瓜、冬瓜、马齿苋、芹菜、薏米,平时按摩内庭(足背第2、3趾间)、厉兑(足第2趾末节外侧)。

女性多心火和肝火。由于平时心思重、想得多,很多女性

常有心烦、失眠、口舌生疮、舌红等问题,这是心火旺的表现。去心火需苦寒,可用莲子心3克或竹叶5克泡水代茶饮,也可吃苦瓜、草莓等降心火的食物,平时可按摩少府(在手掌面,握拳时小指尖处)、少冲(在手小指末节桡侧)。

肝火多见于更年期女性,表现为爱发脾气、头痛、头晕、口苦等。去肝火重在解毒,可以用菊花5克泡水喝,既能降火又能明目,还可多吃芹菜、丝瓜等疏肝的食物,平时可以按摩太冲(足背第1、2趾骨结合部前凹陷处)、行间(足背侧第1、2趾间)。

老年人脏器功能逐渐下降,容易有肾火和肺火。肾火往往是肾阴虚的火,症状有五心烦热、头晕、腰酸耳鸣等,去肾火需滋阴,可吃黑木耳、枸杞、桑葚、猪腰、海参、西红柿、猪血、蜂蜜、牛奶、鸭血、鸭肉、蛤蚧等,平时可按摩太溪(内踝后方,内踝尖与跟腱之间的凹陷处)、涌泉(在足底部凹陷处)

二穴。

老年男性的肺火多为肺燥引起的火,表现为干咳、便秘,可以吃百合、枇杷、莲藕、白萝卜等润肺的食物。老年人怕寒,用冰糖、银耳、雪梨一起煮水喝更好。

青少年火力壮,再加上爱吃糖果、坚果、油炸食品、含糖饮料、高热量快餐等,一般多肺火和脾胃火。肺火表现为经常感冒、咽喉痛、脸上长痘、爱流鼻血,可以多吃雪梨、柚子、百合、白萝卜去火。脾火的表现表现为便秘、牙痛、口腔溃疡。去脾火要利湿,建议多吃绿豆粥(汤)、西瓜,也可以用竹叶或荷叶3克泡水喝。

婴幼儿是“纯阳之体”,脾胃之火比较盛,表现为鼻涕干、尿黄,可以喝牛奶、绿豆粥去火。

另外,脑力劳动者多注意防范心火、肾火,体力劳动者留神肺火、胃火,管理者要去肝火、肺火,写字楼里的白领注意心火、肝火。(杨力)

刮头颈降血压

头痛、头晕、耳鸣、失眠、心悸、胸闷、烦躁,是高血压患者的常见症状。如何控制好血压,继而保护好心、脑、肾等重要器官呢?在药物治疗的同时,配合刮痧疗法是最佳的选择。特别是在血压突然上升、自觉难受时,应急刮痧有立竿见影的效果。

高血压患者出现上述不适症状时,可刮拭头颈部以下部位:

1.用水牛角刮痧梳子从头顶百会穴呈放射状向四周刮至发际处,并重点刮拭百会穴(位于头顶正中)。

2.用刮痧板在颈后从风府(后发际正中直上1寸)由上向下刮至大椎(颈后第7颈椎棘突下凹陷处)。血压增高时,刮拭此部位会迅速出痧,有利于快速降压。

3.用刮痧板角部刮拭风池穴(位于后头骨下,两条大筋外缘陷窝处)。另外,用力缓慢地刮拭颈部血压点(位于第6、7颈椎棘突间旁开2寸)。

4.用刮痧板从内向外刮拭肩井穴(位于大椎穴与肩峰连线的中点)。

上述各部位,除头部外,都要先涂抹刮痧油后再刮拭,每次刮拭20-30下。如能找到痛点或结节处,要重点刮拭,降压效果更好。

(据《生命时报》)

美国一项最新研究提醒

太严肃损伤免疫力

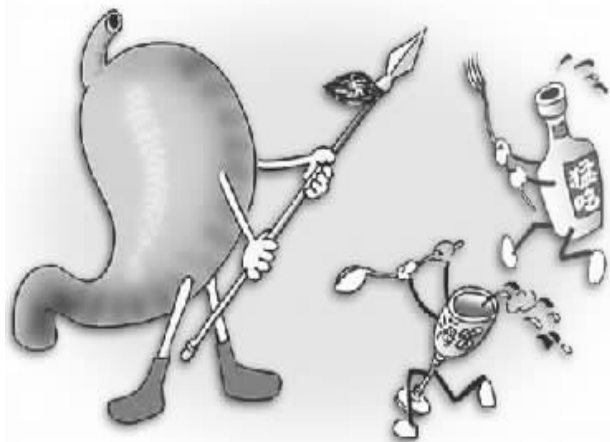
我们身边总会有几个不苟言笑的朋友,他们喜欢绷着脸,摆出一副严肃、深沉的样子。可美国“心理中心网”近日报道的一项新研究提醒,过于严肃的人,免疫功能可能受到影响。

美国俄亥俄大学心理学助理教授佩吉·左库拉博士等人,招募了34名身体健康的年轻志愿者。其中,一半人被要求准备一项非常正式的演讲比赛,准备过程中需要保持严肃、认真,不允许随便开玩笑、自由活动;而另一半参试者则从事一些比较轻松的活动,如聊天说笑、到超市购物等。通过抽取参试者的血液样本进行生化检验后发现,与第二组参试者相比,从事严肃活动的人体内C反应蛋白明显升高,抗体、白细胞等的水平则有所下降,说明其免疫调节能力受到影响。进一步研究发现,在演讲比赛结束后几天内,参试者免疫系统紊乱的情况还会持续存在。

美国心身医学学会年会上宣读的这项研究成果解释说,过于严重、正式的环境,可使身体处在慢性应激状况,导致体内炎症水平持续上升,进而使免疫功能受损。时间一长,可能诱发多种疾病。(安伟)

忽视早餐 餐后运动 无辣不欢

胃病爱找7种人



没时间吃早餐、晚上加班吃饱就睡、小病忍着不去看……这些坏习惯让我们的胃不堪重负。据世界卫生组织统计,胃病的发病率高达80%,且日渐年轻化。如果你符合下面的“标准”,那么当心胃病找上门。

1.加班熬夜族:工作压力大、精神紧张、经常加班熬夜,很容易导致胃酸分泌过多,引起胃部不适。加班族一定要保证睡眠,舒缓精神压力。可以在手边准备一些零食,如面包、饼干等,及时补充。

2.不吃早餐族:对于从来不吃早餐或不习惯吃早餐的人,胃分泌的胃酸没有食物可消化,会损伤食管、胃肠黏膜,长此以往不仅容易导致溃疡,还可能导致胆汁中的胆固醇沉积,诱发胆结石。早餐不但要吃,还尽量要吃易消化、防刺激、多营养的食物。

3.餐后运动族:为了加强锻炼,有的人吃完饭就赶着去健身、跑步等,如此“虐待”胃,可能导致内脏供血不足,影响消化功能。建议饭后最好休息半小时以上再活动。

4.吃饱就睡族:不少人晚上加班或上夜班后,习惯在路上吃宵夜、喝啤酒,吃完回到家倒头就睡。然而,食物从胃彻底排空到进入小肠大约需要4小时,睡前饱餐,胃内食物没来得及消化,很容易出现消化功能异常。

5.天天吃撑族:饮食没节制,天天吃得“肚儿圆”,不仅会加重胃的负担,还会增加胰、胆等消化器官的压力,打乱消化系统的正常工作,引发一系列问题。此外,饮食过量还可能超重,引发高血压、糖尿病、脂肪肝等代谢性疾病。因此,“吃啥啥香”的人要有意识地控制食量,增加运动量。

6.小病隐忍族:许多人对胃部隐痛、腹胀等症状很不重视,能忍就忍、能拖就拖,实在不行吃片止痛药救急,更不愿去医院。事实上,任何不适都可能是身体在报警,一定要及时就诊,避免把小病耽误成大病。

7.无辣不欢族:有的人即使胃部不适也离不了辣,结果导致胃遭罪。其实,适量吃辣椒对身体有一定的益处,但如果本身有胃肠疾病又食辣过多,则会刺激胃肠黏膜,加重其充血、水肿,建议这部分人先让胃充分康复,再享受美食。(刘思德)

每天吃坚果别超一两

相当于54个开心果、23个杏仁、5个核桃、25个花生

坚果是零食里的营养冠军,但其脂肪含量高,也不是一种可以多吃的美食,最好每天吃的量别超过一两。

通常来说,一两开心果的数量约为54~56个,杏仁为23~27个,山核桃为10~11个,榛子为20~23个,腰果为18~20个,核桃为5~8个,夏威夷果为11~13个,花生为25~35个。

坚果多通过烘焙、翻炒等方法制作,并会添加大量盐等调料,在炎热的天气里,吃这类坚果更易引起口腔和咽喉干燥等上火症状。消费者应尽量购买没有处理过的坚果,如盐焗杏仁就不是好的选择。(据《生命时报》)