

# 你不是懒只是虚

现今有不少年轻人回到家就直接窝在沙发上,对什么事情都提不起兴趣,还气短,说话都费劲。往往都会被身边的人念叨,你怎么这么懒!实际上,中医对此有专门的定义,那就是气虚,气虚的人精气神不足,才会看起来如此乏力。

气虚主要分为肾气虚、脾气虚以及肺气虚。脾气虚的人如果长期食用寒凉、过于油腻的食物,都会伤了脾胃,会出现腹泻、四肢无力、不易消化等症状。肾气虚的人多是身体透支了,熬夜、

疲劳工作都是引起肾气不足的原因,会出现腰酸、周身乏力、手脚不温等症状。而肺气虚的人多缺乏运动,通常会出现气短、语言低微、易感冒等症状。

有所侧重。对于肺气虚的病人,多用“小人参”黄芪,是补气佳品,把黄芪和百合一起做成粥,还可以在煮鸡汤时放上一些,都是补气的好方式。对于肾气虚的人,“沙漠人参”肉苁蓉更适合,因其味咸,咸能入肾,补

肾作用明显。而对于脾气虚的人,则可以选择党参、山药做粥,也可以加上一些大枣、白术、莲子和茯苓,这些都是补气的好材料。

另外,中医讲五劳七伤百病生,久坐和久立都可能引起气虚,对于长时

间久坐在办公室里的人来说,多到户外进行锻炼更有利于改善气虚,尤其是肺气虚的人可以多吃一些有氧运动。当然若是从事体力劳动,运动过多的人来,气虚就是要适度休息了。(据《健康时报》)

## 膳食纤维或减少大脑炎症

美国伊利诺伊大学一项小鼠实验显示,高纤维饮食可能有助减少老化造成的大脑炎症,从而延缓认知功能衰退。

膳食纤维在消化过程中会产生包括丁酸盐在内的短链脂肪酸。先前研究显示,丁酸盐有抗炎特性。一种名为丁酸钠的药物在实验中显现积极疗效,能够抑制年老实验鼠发炎的小胶质细胞产生有害化学物。小胶质细胞是脑内的巨噬细胞,是中枢神经系统中一道重要的免疫防线。老化过程中,小胶质细胞会慢性发炎,产生有害化学物,损伤大脑认知和运转功能。

研究人员把年轻实验鼠和年老实验鼠分别分成两组,一组投喂低纤维饮食,另一组投喂高纤维饮食,随后检测血液中的丁酸盐和其他短链脂肪酸水平以及肠道中炎症性化学成分水平。研究人员在由最新一期瑞士《免疫学前沿》刊载的论文中写道,高纤维饮食令年轻和年老实验鼠血液中的丁酸盐和其他短链脂肪酸水平都有所增加,且有助减少肠道炎症。

随后,研究人员检测小胶质细胞中大约50个独特的基因,发现高纤维饮食减少了年老实验鼠小胶质细胞的炎症。

虽然这项研究的对象是实验鼠,研究人员认为结果可以适用于人类。(据新华社报道)



## 寒露进深秋 泡脚很重要

寒露是秋季的第五个节气,表示秋季时节的正式开始。今年的寒露恰好是国庆假期结束后的第一天,也即10月8日。天气转凉变冷,保暖工作应被提上日程,胃部、足部的保暖尤为重要。

寒露时节养生与此前不同,最主要的是预防“凉燥”,从养阴防燥、润肺益胃方面入手。在饮食上少吃辛辣刺激、香燥、熏烤等食品,宜多吃些芝麻、核桃、银耳、百合等有滋阴润燥、益胃生津作用的食物。同时室内要保持一定的湿度,注意补充水分。

常言道“寒露脚不露”。脚自古就有人体的第二心脏之说。建议每天晚上用热水泡脚,以防“寒从足生”。从中医的观点来看,手脚容易冰冷、麻木,多是属于气血的毛病,因为气虚、血虚所造成的血液运行不畅、血液量不足,要补气补血。除了泡脚,还可以通过饮食调节,如枸杞老姜茶,多喝可以补活血络。

寒露时节,对付秋燥是件大事,专家给出了一个简单实用的方法——朝朝盐水,晚晚蜜汤。现代医学证明,蜂蜜对神经衰弱、肺病等,均有疗效。在秋天经常服用蜂蜜,还可以起到润肺、养肺的作用。白天喝点盐水,晚上则喝点蜜水,不光能补充人体水分,还可以防止因秋燥而引起的便秘。

此外,天气冷的时候也要常开窗透透气,保持室内空气新鲜。在生活上,尽量对自己“好一点”,早餐吃得营养丰富一些,让一天有一个好的开端。尤其是在午饭之后,趁着午休时间到户外短暂地散个步,呼吸一下新鲜空气,不仅可以缓解疲劳,还能舒解压力。晚上则可以去公园散步、参加集体锻炼活动等。(据《法制晚报》)

## 性格外向并非抑郁症“护身符”

有研究表明,内向的性格是很多疾病的危险因素,包括心血管疾病、免疫系统疾病等,且不利于疾病的预后。内向性格和精神疾病也有关系。一般内向的人,因为平时不太习惯与他人倾诉和求助,有什么事常常独自承受和处理,时间一长,不良情绪长期积蓄,就容易导致精神疾病,例如抑郁症。

那是不是说,只要变成外向的人就不会得抑郁症呢?当然不是!临床上,经常有一些患者和家属,因为误解了性格与抑郁之间的关系,对诊断表示疑惑。例如,一些原来性格外向的患者对自己得了抑郁症表示难以置信:“医生,我这么开朗的人怎么会得抑郁症呢?”家属们也很不理解:“医生,你肯定诊断错了吧?我们家的性格不要太外向哦,整天说说笑笑,谁抑郁都轮不上他(她)啊!”

要知道,性格只是抑郁症的影响因素之一,并不是决定因素。性格与抑郁的关系简单地讲就是:内向的人得病的风险高些,外向的人得病的风险低些。因为除了性格,还有很多其他因素也会影响疾病的发生发展,比如遗传、环境、社会心理应激等。

另外,性格也不是想变就能变的。它是人先天获得的遗传素质和后天的成长环境相互作用下,在漫长的岁月里逐渐形成的。其实性格并没有好坏之分,只是不同而已。因此,无论是内向还是外向性格,当有情绪问题时,能够及时察觉,并积极寻求专业帮助是最重要的。英国前首相丘吉尔曾把抑郁症称为“黑狗”,并以亲身体验告诉公众:“要是‘黑狗’开始咬你,千万不要置之不理,要是严重的征象已经持续了数周,而且还有自杀念头的話,那就该赶快去看医生。”(据《健康时报》)



## 80%的人智齿需要拔除

80%的人智齿都需要拔除,只有极少数的人可以不拔。

拔智齿瘦脸的说法由来已久,主要是人们想当然认为智齿长出来后,占据了口腔空间,“撑大”了两颊。对此,口腔专家介绍,影响脸部下半部的宽度主要是取决于下颌骨的形态,如下颌角凸度、下颌骨外斜线突度及颊脂体容积。而智齿是长在颌骨里的,没有支撑脸部的作用,对脸型宽度没有明显影响。另外,智齿生长的时候,人已成年,牙槽骨已经定型,也就是说脸型已经基本上定型了,有些人拔掉智齿后显得脸瘦是因为原来智齿发炎了引起了肿胀。

智齿是最后萌出的牙,长出来时,牙床往往已经没有“立足之地了”,往往长得歪斜,且不能萌出至正常位置。这会影响到周围牙龈组织和相邻牙齿,引发周围牙龈组织红肿、炎症、疼痛,导致冠周炎和严重的口腔颌面部感染,甚至有可能成为关节痛和不明原因神经痛的诱因。而且上下智齿又往往不能形成良好的咬合关系。因此,80%的人智齿都需要拔除,只有极少数的人可以不拔。(据《大河报》)

<h1>分类广告</h1> <p>收费标准 每标高70元 (22字以内) 标题每行9字,正文每行11字 QQ订稿:1169657700</p>		<h1>声明·公告</h1> <p>广告刊登热线 0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室</p>		<p>微信办理</p>			
<h3>出租转让</h3> <p>出售:西万达商城附近117m²住宅18947788168</p>	<h3>商业出租</h3> <p>国贸对面二层400m²租金面议18947108910</p>	<h3>高价回收</h3> <p>电瓶电缆变频器各种旧设备库存积压品铜、铝铁等13134711174</p>	<h3>房产销售</h3> <p>卖房 五塔东小学分校旁,114m²,低价卖,即买即住。电话:18414373938</p>	<h3>公告声明</h3> <p>●呼和浩特玉泉区喜家信息服务部不慎丢失营业执照、税务登记证正本(纳税人识别号140212198211062118)及公章,特此声明。 ●内蒙古永峰园林绿化有限公司遗失银行存单人密码,核准号:J1910011552701;开户银行:中国农业银行股份有限公司呼和浩特金桥支行,账号:525101040009773特此声明。</p>	<p>●温路(152624198901016013)遗失呼和浩特市恒恒大城38号楼1单元501室购房收据一张,编号:080671,金额:91597元整。由此造成的一切后果与内蒙古恒恒置业有限公司无关,特此声明。 ●购房人赵丹将内蒙古何西置业开发有限公司于2015年1月12日开具的购房收据丢失,收据号0429578,金额201429元。房号9-南向11013号,声明作废。</p>	<p>●孙再辉遗失出生医学证明,编号P150282390,声明作废。 ●本人柳志涛丢失与恒大地产集团呼和浩特有限公司签订的恒大名都12号楼1902号购房首付发票一张,发票代码215001319012、号码00153498,金额537176元;认购书一份,编号0002835;购房草签合同一份,声明作废。</p>	<h3>卡尔玛智能电热地板</h3> <p>高薪诚聘销售经理</p> <p>任职要求</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.拥有良好的职业操守和较强的区域资源及人脉;</li> <li>2.具备优秀的沟通能力和团队合作精神,组建和培训团队经验丰富;</li> <li>3.拥有较强的管理能力和市场开拓能力。</li> </ol> <p>另诚聘:优秀销售代表、业务精英数名,待遇优厚。 地址:呼和浩特市赛罕区新华东街华门世家底商卡尔玛体验馆 电话:0471-6909999 15147108859 邮箱:747357977@qq.com</p>