

《黄帝内经》健康四要素

《黄帝内经》奠定了人体生理、病理、诊断以及治疗的认识基础,是中国影响极大的一部医学著作,被称为医之始祖。在此书中强调,如果一旦人体的阴阳关系失调,打破正常的平衡状态,人体一定会导致阴阳偏盛或偏衰,一定会引起各种疾病的产生。以下是从古至今医学专家根据《黄帝内经》总结出来的健康四要素,人要遵循自然规律,不能失衡,否则会对身体造成伤害。

气候

燥湿、寒暑、风雨。过去气候变化和天气状况完全顺应自然,人很难干涉。现在人制造了空调和暖气。但是,这些东西反过来也会损害人的健康。夏天明明应该出汗,人的身体需要发散,毛孔打开,将体内的寒气排出。空调一开,这些东西无法排出,只能依旧在体内徘徊。

古人说:秋收冬藏。冬天暖气太热,也有违养生之道。冬季室温太高,会导致毛孔不能关闭,甚至出汗,这就导致阳气丧失。来年开春,体内能量不足,四肢容易痿弱逆冷。而且,室内室

外温差过大,血管骤冷骤热,容易引发心脑血管疾病。

阴阳与喜怒

孔子曰:阴阳之道,发端乎夫妇。男为阳,女为阴。夫妻关系和谐,那就是阴阳和谐。中医讲:“阴平阳秘,精神乃治;阴阳离绝,精气乃绝。”若夫妻不和,不光会影响子女的身心健康,整个家庭气氛都会跟着紧张。家本是休息的港湾,若在家都要提心吊胆,长此以往心情郁结,身体自然吃不消。

情绪不只是修养问题,

也是健康问题。现代科学也证明:人的心理行为直接影响身体健康,至少有百分之五十的疾病是由心理失衡造成的。《黄帝内经》说,“天有五行御五位,以生寒暑燥湿风;人有五藏化五气,以生喜怒悲忧恐。”喜怒悲忧恐,任何一种情绪的过度都容易对人的身体造成伤害。

饮食

无论什么时候,都要少吃冷食。冷食首先伤害脾胃,脾胃是后天之本。且冷食还会损伤阳气,而阳气是先天之本。少吃荤,多吃素。

人类的牙齿虎牙很少,这也证明人类的肠胃更倾向于素食。吃饭七分饱最佳。三餐饮食应规律。抽烟喝酒,百害而无一利,能躲就躲。

居处

现在很多人习惯熬夜,造成年纪轻轻就得胃病、早衰、脱发……什么毛病都来了。

睡眠养肾,肾主精、主骨。长期熬夜,人体的精血就不能得到保证。长此以往,身体自然越来越差。

卧室的风水也很重要,风水其实是指人所处的环

境。卧室应通风、朝阳,且面积不宜太大。

四季轮转,不违背自然之道。空调别太冷,暖气别太热。夫妻之间,多体谅、多关心,经营一个和谐温馨的家庭氛围。控制情绪,适当疏解。多素少荤忌生冷。保证睡眠,早睡早起。居室朝阳,干净整洁。做到这些,疾病自然远离。

《黄帝内经》说:“夫百病之始生也,皆生于风雨寒暑,阴阳喜怒,饮食居处,大惊卒恐。”一句话,说尽了所有疾病的来源,从中可以总结出四个要素。

(据《生命时报》)

轻断食减肥法:脂肪没掉却断了营养

小雯最近想减肥,面对网络上各种减肥方案,她选择了当下十分流行的轻断食果蔬汁减肥法。据说此方法只要七天里不吃饭,在特定时间喝果蔬汁维持日常营养便能一周瘦十斤。可谁知小雯才坚持到第三天,便饿得头晕眼花,不但没瘦,还食欲大增,又连吃了好几份炸鸡。小雯怀疑,难道轻断食减肥法这么不靠谱?

断食这种膳食方法是中国肥胖医学营养治疗专家推荐的医学减重饮食模式。与节食不同,轻断食属于间歇式断食,一般采用“5+2模式”,即一周5天相对正常饮食,其他两天(非连续)则摄取平时四分之一热量(女性约500千卡、男性约600千卡)的膳食模式。轻断食不仅有益于控制体重和改善代谢,还能辅助治疗糖尿病、心脑血管疾病及其他慢性疾病。

断食日的食物选择很重要。最适合的是高蛋白、低升糖指数、高膳食纤维的食物。高蛋白的食物可以延长饱腹时间,低升糖指数的食物有助于血糖浓度维持平稳,而高膳食纤维的食物可以增强饱腹感。

网络上所谓的喝果蔬汁的轻断食方法指的是每天喝6瓶搭配好的果汁,连续喝一周,这并不符合轻断食的概念。这些所谓的营养丰富的果蔬汁,含量最多的就是水分,蛋白质和脂肪含量极低,而维生素、矿物质和膳食纤维也因为加工方式大量丢失,一些对身体有益的益生菌同样无法从果蔬汁中摄取。

能量摄入不足容易导致工作或者学习期间产生头晕、耳鸣、无精打采、注意力不集中等现象,严重时还会引发低血糖。如果长期只喝果蔬汁减肥,会造成蛋白质、脂肪、脂溶性维生素等营养素的严重缺乏,导致肌肉流失、骨质疏松、免疫力下降、身体极度疲倦,严重者还会导致电解质紊乱,危及生命。

目前,控制饮食、营养均衡、坚持运动才是目前最有效、最安全的体重控制方法。(据《生命时报》)



健康内蒙古
Healthy Inner Mongolia

内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

健康素养是指个人获取和理解健康信息,并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。如有健康问题咨询请拨打 12320



基本知识和理念

19

积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。



女性更易患骨质疏松

女性患骨质疏松的几率是男性的3倍。骨质疏松病症出现,就会有骨组织量减少、损坏的情况。

导致骨质疏松的原因是什么?事实上,缘由并不清楚。正如全国保健和医学研究所的研究结果一样,原发性骨质疏松症是一种常见的、和年龄有关的病症,且通常情况下,女性患这种疾病的几率是男性的2至3倍。也存在其他病症形式,例如经常会有25至30岁的年轻人患受基因影响的骨质疏松症。另外,还有一些是在经历某些疾病或者治疗后突然出现的。

患有骨质疏松会有什么症状呢?通常不会引发痛感。因此,不做检查是很难发现。当病情发展到一定程度时才会出现脊柱裂缝、股骨颈骨折、髌骨骨折以及手腕骨折等常见的骨折情况。

是否有治疗骨质疏松的方法呢?根据药品分为两种激素疗法,其中一种可以减少骨折风险,另一种是重组骨质疏松的部分。但是不论采取哪种方法,都要长期按规定坚持才会有效果。

骨质疏松是否可以预防呢?为了不让骨头脆化,应该多喝(酸)奶、多吃软干酪来补钙,同时也要补充维生素D。但是不要过量摄入,否则会引起肾病。另外,注意饮食,控制咖啡因的摄入量,因为苏打和咖啡因会影响身体中钙的含量。最后,可以通过体育运动、打太极等方式锻炼肌肉,强化骨质。(据新华社报道)

每顿只吃一个鸡蛋能减肥?

现在有不少人用“饿”来减肥。比如每顿只吃一个鸡蛋,能量摄入不足,肯定能瘦下来。

每个鸡蛋的热量只有90~100千卡,三餐也不足300千卡。如果一个人只躺在床上睡觉,女性大概一天需要800~1200千卡的热量,男性需要1000~2000千卡的热量,这3个

鸡蛋的总热量加起来都不够,别说能不能减肥的事情,健康可能会出现极大的问题。

曾经有多篇报道中提到,节食减肥过度的年轻人由于能量摄入极度不足而导致健康受到极大威胁,甚至生命堪忧。比如一个极度节食减肥的女孩一天三餐只吃酸奶和水果,一个月后下了病危通知书。一杯酸

奶和一个水果的热量加起来大概有300千卡,一天最多能获得有900千卡热量,这样严重影响健康。鸡蛋的综合营养较高,能提供蛋白质、脂溶性维生素、部分矿物质,却提供不了植物性食物中的水溶性维生素、膳食纤维、长期下去会造成营养不均衡。(据《健康报》)