“悬丝诊脉”无科学依据

中央电视台热播的电视剧《老中医》第13集中描述到“名医”赵闵堂为患者“悬丝诊脉”的故事,许多读者可能在其他电视剧中也看到过类似的镜头。那么,“悬丝诊脉”到底靠不靠谱,究竟有没有科学依据?

据说“悬丝诊脉”始于唐朝名医孙思邈为唐太宗李世民的长孙皇后治病的故事,说的是长孙皇后十月怀胎而不生,经过孙思邈“悬丝诊脉”很快就生下一子,关于“悬丝诊脉”的故事从此便流传下来。

在野史中也有类似的记载或传说,但在官方及公认的权威药典史籍中却鲜有提及“悬丝诊脉”者,这不是疏漏,而是因为“悬丝诊脉”确实没有科学依据。

但切脉确实属于中国古代传统医学家的重要诊病方法,通过以手指按患者脉搏,根据脉象的深浅、快慢、力道、节律等来诊断疾病,但仅凭切脉一项难以准确判断疾病,“望、闻、问、切”要综合使用才行。

那“悬丝诊脉”是如何出现的呢?

这与中国古代男女授受不亲的礼俗有关。古时从医者多为男性,女性少之又少,但疾病不分男女老少,女性患了病自然要请医生诊治。为避嫌,常见的就是女患者躺在帷帐里,伸出一只手来请大夫切脉,但权贵大户人家的夫人或小姐身体金贵,男大夫不能直接将手搭在其腕上,只好采取变通的方式,借此切脉、探究病情。

真正的大夫在“悬丝诊脉”前后,总会向患者本人或其家人、侍女询问患者的其他情况,比如病症、起居、饮食、舌苔、患病时间等,结合各方面的信息综合判断病因,不会仅凭“悬丝”就做出明确诊断。而“悬丝诊脉”只是对患者及家属的一种安慰。

至于《老中医》中的赵闵堂自诩“悬丝诊脉”系祖传,显然是在胡扯,他神乎其神的所谓“高超技艺”之所以能够骗取患者家属一时的信任,是因为提前做了手脚,买通了患者家中佣人暗中配合而已。因为其本来就没有所谓的“悬丝诊脉”,所以当同行吴雪初再三请他展示时,赵闵堂总是以各种理由拒绝。结果被病人家属找上门来讨要说法,最后实在没办法了才借助中医协会把这事压了下来,真是搬起石头砸自己的脚。这其实也是对类似那些以“悬丝诊脉”为噱头的“名医”的一种嘲笑与警示。**(据《大河报》)**

减肥仅靠少吃行不通

每天有成千上万的人计划减肥,每天也有成千上万的人放弃减肥。这源于很多人没有采用科学的方法,仅仅在靠意志力减肥,痛苦不堪,难以坚持。

那么,有什么科学的减肥方法吗?

蛋白质能延长饱腹感的时间,应提高食物中蛋白质的比例。任何食物在通过消化系统时,都会产生一种名为酪酪肽的激素,以抑制大脑的饥饿感,而蛋白质产生的酪酪肽的水平最高。富含蛋白质的食物有瘦肉、豆类、蛋类和鱼类等。所以,肉可以吃,当然,需注意食物的总体热量。

糊状或汤羹状食物会让胃排空延迟减肥,应尽量把食物做成糊羹状。当食物和水分开食用时,水很快从胃内排空,胃内仅剩下固体食物,胃容积很快减小,产生饥饿感;而当将水和食物打成糊状时,胃排空延迟,饥饿感也延迟。

乳制品可以减少脂肪吸收,应多吃乳制品。当进食同样的脂肪量和热量时,如果食物中含有的乳制品较多的话,大便中脂肪含量是进食较少乳制品时的2倍。这是源于乳制品中的钙质易与脂肪结合,使得脂肪通过大便排出体外。食用纯牛奶、酸奶都可以,但低脂或者脱脂的更好。

食物的多样性会增加人的食欲,但需避免吃自助餐。研究证明,如果把食材、口感都一样的食物,一份做成单一色彩,另一份做成五颜六色的样子,人们更青睐于食用五颜六色的那份。所以,如果你正在减肥,请尽量避免吃自助餐。 **(据《人民政协报》)**

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
健康生活方式与行为
27
保持正常体重,避免超重与肥胖。

儿童早餐经常吃面包会患癌?

网上有文章称,儿童早餐经常吃面包,过量摄入精细谷物,会得肠癌、肾癌。文章一经发布,引发众多家长激烈讨论,但很快发布者就删除了文章。事实真相到底如何呢?

文章引用的两个案例均为儿童,父母忙,没空做饭,买了很多面包让孩子吃,最终孩子被查出癌症。面包属于精制谷物,所以人们就把精制谷物联想为癌症元凶。对此,医学专家称,问题不在于精制谷物,而在于饮食搭配。两个儿童吃的食物过于单一,膳食纤维太少,如多搭配一些蔬菜或水果会好一些。儿童患肠癌、肾癌的病例不多见,饮食习惯只是诱发因素,主要还是和遗传因素有关。

精制谷物的概念最早由西方人提出,它是相对于全谷物而言的,在加工过程中去除了营养丰富的胚芽和糠皮,多吃会引发肥胖、心脑血管疾病等健康问题。近几年,越来越多的专家学者反对粮食加工得过于精细,提出了“适度加工”的理念,既可提高食品资源利用率,也可使食品中的膳食纤维、矿物元素与其他营养物质发挥作用。

(据《大河报》)

这4种眩晕适合中医治疗

眩晕不是一个病名,而是许多疾病都会出现的症状,例如耳石移位、上呼吸道感染、后循环缺血等,都可能会有眩晕症状。有时还伴随恶心、呕吐、脚步不稳、耳鸣、听力衰退等症状。体质辨证在眩晕治疗中起着很重要的作用。眩晕种类多样,有4种眩晕被称为“需要中医治疗的眩晕”。

痰浊上蒙型

患者会感到头晕昏沉、胸闷、恶心、倦怠嗜睡,而且脉滑、舌苔白腻。身体水分代谢不佳时容易形成痰瘀体质,水液代谢异常,气血循环差,就会引起前庭系统的微循环障碍,易感到眩晕。

中医认为“脾为生痰之源”,痰湿体质的患者饮食最好清淡利湿、健脾胃,蔬菜、山药粥、茯苓粥都是不错的选择。生冷瓜果、甜食或重口味的食物则应少吃,以免助湿生痰。

气血亏虚型

临床上常见气虚乏力、血行不畅而导致眩晕的患者,可能出现的症状包括心悸失眠、面色苍白、吃得少、脉细弱,稍事运动头晕眼花的感觉便更严重。力量不足,气血当然打不上去。

气血亏虚的患者应该多吃富含营养、易消化的食物,例如瘦肉、鱼虾、鸡蛋等,并适量食用龙眼肉、党参、西洋参、核桃等。具有益气养血效果的中药包括补中益气汤、四物汤、归脾汤等。

肝阳上亢型

眩晕耳鸣、头痛且涨、面色潮红、小便黄、急躁易怒,容易因为情绪激动而诱发眩晕。此外,这类患者睡得少、多梦、口苦、舌头颜色红、舌苔偏黄。

饮食宜清淡、低盐,多吃新鲜蔬果,忌烟酒和刺激性食物。食用百合玉竹粥,则可达到养心安神、滋阴润燥的功效。

肝肾阴虚型

这种眩晕常发生在老年人身上,有时会伴随耳鸣、失眠多梦、健忘、腰膝酸软。这类患者不妨多吃滋阴益气的食物,紫菜、黑木耳、莲藕汁、枸杞核桃粥都可以滋补肾阴。老年人肾阴亏损,也可以使用帝王丸、还少丹、左归丸及右归丸调理。

引起眩晕的疾病有数十种之多,尤其是不明原因的、反复发作的、长期的头晕,建议到医院检查治疗。**(据《健康报》)**

明目喝海鲜汤

原料:水发海参、鲜蚌肉、鲜蚬肉、熟海螺肉各50克,水发鲍鱼、水发干贝各20克,鲍鱼贝壳1个,鸡汤、盐、黄酒、青笋各适量。

做法:将海参、鲍鱼处理洗净,切丝,蚌肉、蚬肉、干贝、海螺肉、青笋分别洗净,切成片备用;将各种海鲜和鲍鱼贝壳一起放入砂锅中,加入鸡汤,大火煮沸后转小火炖至九成熟;加盐、黄酒调味,放入笋片煮至熟即可。

功效:本品有补虚泻实、明目的功效,常食对夜盲症、青光眼也有很好的辅助治疗作用。 **(据《健康报》)**