

元气大伤 命就弱了

◎ 养生辞典

元气到底是什么?它在身体的哪个部位?有不少人都不清楚有的中医养生的专业词汇到底指的是什么,其实,元气指的是,如气滞、血虚、肝阳上亢、肾气不固等,普通人很难理解。

确实,诸如“元气”这些词我们常常听说,可其真正含义很多人并不清楚。即日起,健康版推出“养生辞典”栏目,为大家详细解析那些难懂的养生术语。

元气是人体的“根”

树有根,人同样有根。元气就是人体的根,其盛

衰直接影响人体健康和寿命。元气,也被称为元气、真气,就像人体的发动机,掌管着气血运行、生长发育和脏腑功能。中医认为,元气是先天遗传而来,受肾中精气的滋养,以及水谷之气(通过吃饭、喝水,而后经过脾胃运化食物得到的气)的支持。

元气充足的人表现为精神饱满、发质乌黑浓密、说话有气力。元气不足的人轻则乏力困倦怕冷、人不够活跃,重则疾病缠身或久病不愈。元气不足的人,脏器功能也会低下,表现为气虚气喘、腹胀腹泻、性功能低下、未老先衰等。

久服中药会伤元气

中医养生学认为,生活中的一些陋习,会在不经意间损耗元气。

说话太多伤元气。生活中,教师、导游等经常用嗓的人群更易感受到“日出千言,不病自伤”的危害,主要表现为常感到疲乏、容易感冒、肠胃消化吸收功能变差、易受过敏原侵犯等。

熬夜会持续性耗损元气。白天活动会消耗元气,夜间睡眠则能使元气得到充分补养。

吃过量水果伤元气。有些人大量吃水果后会腹寒、腹泻,他们不仅没法吸收水果的有益成分,还会

影响脾胃之气。

久服中药伤元气。“是药三分毒”,其中尤以一些性寒、味苦的中药为代表,如果长期使用,就可能伤及脾胃和元气。

拔罐献血不会伤元气

民间关于元气的说法很多,这些说法有没有道理?

腹部手术确实会伤及元气。打个浅显的比方,病人胸腔腹腔被打开,好比煮饭的锅盖打开,内部热量“轰”一下就会跑出来。因此,手术病人应在术后适当调补身体。

癌症患者接受化疗会抑制骨髓的造血功能,导致面色少华、少气乏力等。因

此患者应注重促进骨髓造血功能的恢复,平时可吃点五仁补血泥。具体做法是:取芝麻、松子仁、核桃仁、甜杏仁、花生仁各50克,将核桃仁用水浸泡去皮,五仁混合碾碎,用旺火煮熟取出,加适量红糖混匀即可服食。

献血不会伤及元气。人体的血液具有一定的自我更新能力,而且人体的调节机能能够迅速补充失去的血液。

拔罐不会伤及元气。相反,拔罐还能调整脏腑功能,通过刺激穴位可达到补虚作用。

按摩穴位可补元气

坚持一些好习惯可以

补养元气。

吃好睡好。保养元气,首先睡眠要充足,不熬夜;饮食上营养要均衡,按时吃饭。

养好肾。由于元气依赖于肾精滋养,所以平时可吃一些补肾食品,如山药、核桃、黑豆、黑米等。

常按摩关元穴。它位于肚脐直下3寸,是阴阳元气交关之处,故名为“关元”。经常按摩关元穴,能够起到补益元气、温肾益精等作用。

艾灸肚脐。肚脐所在处为神阙穴,老人、体弱者可通过艾灸该穴恢复元气。

(据《快乐老人报》)

健康人过量吸氧可致肺损害

许多人认为吸氧有益身体健康,给家中父母买一台制氧机以表孝心。那么,经常吸氧是否能让人保持健康甚至生大病?

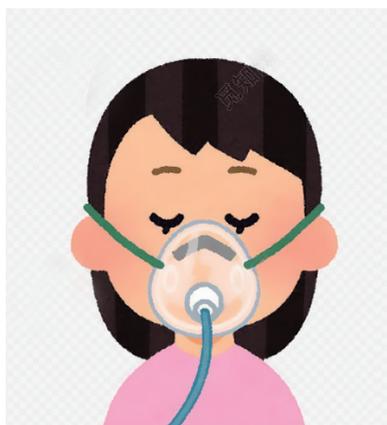
“正常人呼吸空气就足够了,空气中含有21%的氧气,不需要额外吸氧。”北京清华长庚医院呼吸与危重症医学科主任牟向东教授说,人体缺氧的时候才需要吸氧,不缺氧而吸氧反而有害身体健康。“呼吸空气时,指尖血氧饱和度为97%~99%,表明人体内的血氧含量正常,能够满足人体氧化代谢等生理需要。”

“正常人吸氧过多会带来氧中毒等一系列问题。”牟向东解释,氧气过于充沛将导致身体一系列过强的氧化反应,吸氧时间越长,越容易发生氧中毒。进入体内的氧还会产生氧自由基,如果氧自由基极为活跃,在体内到处“流窜”,就会攻击和杀死各种细胞,导致细胞和器官的代谢和功能障碍。

“首当其冲的是呼吸系统,过度吸氧易造成肺损害,进而影响全身各个系统。”牟向东说,因疲劳而吸氧有害无利,但以下几种情况可以吸氧:

1. 患严重疾病患者有严重的心肺系统疾病、心脑血管疾病以及某些血液病而导致血液氧含量明显下降需要吸氧。
2. 剧烈运动后人在剧烈活动时需氧量很大,体内处于相对缺氧状态,吸氧对于活动后恢复体力、平衡氧气供需有帮助。
3. 在高原环境下在高原缺氧环境下,人体的氧饱和度为70%~80%,处于极度缺氧的状态,吸氧能够迅速缓解症状。

(据《科技日报》)



喝果茶会引发失眠

你吃的雪糕、喝的奶茶干净卫生吗?6月12日,江苏省南京市玄武区市场监督管理局对“夏日冷饮”专项抽检情况进行通报。许多人关心的问题也有了答案——喝奶茶、果茶,不仅会让人变胖,甚至会引发失眠。

不另加糖的茶饮糖分仍然高。很多商家在销售奶茶、果茶时,喜欢打上“无糖”的标签,那么,“无糖”奶茶、果茶,真的无糖吗?此次抽取的16批次现制现售的果茶(奶茶),全部挑选的是不另外加糖的产品,并增加了总糖含量检测。

抽检结果显示,不另外加糖的果茶(奶茶),均检出糖分。经分析,这些糖分可能是产品原料(水果、果酱等)带入。玄武区市场监管局食品科科长罗亚玲介绍,按规定,总糖分≤0.5克/100克才可称为无糖产品,因此16批次的果茶(奶茶)均不能称为无糖。而且,不另外加糖的果茶(奶茶),糖分也不容小觑。例如,此次抽取的某茶饮品牌700mL的霸气西柚,总糖检出值为10.1克/100克,总糖含量大概在70.7克。喝1杯霸气西柚,即使不另外加糖,也相当于吃下16块方糖(4.5克/块)。

果茶中咖啡因含量高。大家都知道奶茶里有咖啡因,却不知道水果茶也有咖啡因。“水果茶使用茶汤为原料,其咖啡因也是需要消费者科学认识的。”罗亚玲表示,此次抽检的16批次产品,均检出咖啡因。其中,咖啡因含量最高的一款为霸气绿柠檬产品,咖啡因的检出值为318毫克/千克,参照1杯美式咖啡(中杯)的咖啡因含量108毫克/千克,1罐红牛饮料中的咖啡因含量50毫克/千克,1杯霸气绿柠檬的咖啡因含量大概相当于3杯美式咖啡(中杯)或者6罐红牛。咖啡因有兴奋神经中枢的作用,如果下午或晚上喝果茶或奶茶,或会影响晚上的睡眠。(据《现代快报》)

突发晕厥按急救三穴

经常有病人突发紧急疾病情况,可以运用急救“三穴”救治许多急症,操作方法简便有效,并且没有副作用。

急救“三穴”为人中穴、合谷穴、内关穴。

人中穴在鼻唇沟上三分之一与下三分之二交界处,督脉与手阳明经之会穴,具有清热开窍、回阳救逆作用。合谷穴为手阳明大肠经“原”穴,在手背第一、第二掌骨之间,近第二掌骨中央的桡骨侧(简便取穴,拇指与食指并拢,虎口肌肉高点处),具有疏风解表、镇痛通络、开窍作用。内关穴为手厥阴心包经“络穴”,八脉交会穴,在腕横纹正中上二寸,桡骨侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间。具有宁心安神、理气止痛、和胃降逆、通经活络的作用。

生活中常见的突发紧急疾病如中暑晕厥、低血糖昏迷、急性心律失常、急性脑供血不足晕厥等,症状如突发心慌、胸闷、大汗淋漓、头晕恶心或突然晕倒、不省人事、四肢抽搐等急症,都可以用急救“三穴”进行抢救。急救“三穴”具有开窍醒神、回阳救逆、镇静安神的作用,对急症病人的呼吸、血压、心率具有双向调节作用。

当遇到病人突发紧急疾病的情况时,可用拇指指甲按压三处穴位,按压时指甲与穴位皮肤表面垂直,力度垂直渗透至穴位深处,局部皮肤见到凹陷为度。如果是昏迷病人,人中穴、合谷穴、内关穴三个穴位同时按压,以人中穴为主穴,合谷穴、内关穴为配穴。如果病人无昏迷现象,只取合谷穴和内关穴即可。对于昏迷病人,施救者一个人不可能同时点按五个穴位,可以指导他人协助按压穴位。另外,根据病人情况可以配服糖盐水或葡萄糖水。气温较低的地方注意为患者保暖,如果是中暑引起的,移动至阴凉地方再救治。

(据《快乐老人报》)

发热咳嗽喝枇杷竹叶茶

做法:枇杷叶、鲜竹叶、芦根各20克,洗净切粗末,放入锅内加水适量,煎煮15分钟,取汁(煎两次混匀),加白糖或盐调味代茶饮用。

功效:清热生津、止咳平喘。尤其适用于发热咳嗽、咳痰黏稠、口渴津少等症。(据《银川晚报》)