

国人最虚的不是肾而是脾

一说到虚,许多人的第一反应是肾虚。然而,中医大数据显示,中医方面甚至有“十人九脾虚”的说法。为什么中国人脾虚的这么多?普通人该如何给自己“长脾气”?

国人天生脾虚

脾是人体对食物进行消化、吸收并输送营养的重要脏器。北京中医药大学中医学院副教授赵艳介绍,国人天生脾虚。中国是农业大国,部分现代人经历了从“温饱不足”到“小康富足”的巨变,饮食过饱或经常吃煎烤油炸、辛辣甜腻、过咸过凉之品,增加了脾的负担,导致脾失运化,形成脾虚。另外,中国人肌肉力量较弱,肌肉过

劳和过逸都会影响脾。过去中国人靠劳作为生,过劳是常事,自然消耗脾气。现代人体力活动锐减,又从过劳变成过逸,用进废退会削弱脾气,造成脾虚。此外,现代人压力大,思虑过度则伤脾,一定程度上也增加了脾虚概率。

脾脏虚不虚看嘴就知道

在中医理论中,脾开窍于口,所以脾脏虚不虚要多看看嘴。一般而言,脾气强则食欲旺盛,想吃东西。而脾虚则无味,还会出现口腻、口苦等现象。此外,如果口中出现异味,多为脾虚造成。平时,如果想要自测是否脾虚,可以好好观察一下自己的嘴唇

——如果嘴边发黑,那就是典型的脾虚湿盛的表现。正常来讲,脾气充足的人唇色红润有光泽,弹性好,如果口唇淡白无光则表示脾虚气亏。另外,经常出现口角生疮、嘴巴干裂脱皮等,也是典型的脾虚湿阻的表现。

生活中,很多人对肾虚比较关注,对脾虚则了解甚少。其实,脾虚的后果或许更严重。中医认为,一旦体内的“脾气”不够,全身的循环、供给系统都会受到阻碍,从而出现缺乏活力、免疫力下降、容易腹泻、突发肥胖、手脚冰凉、脱发严重等健康问题。

不同年龄有不同表现

针对不同年龄段的

人,脾虚的常见表现也有所不同。

河南省中医院儿科主任医师李玮介绍,小孩出现少气懒言、食欲不振、面色萎黄、便秘等症状时,多是脾气虚的表现。

中年人脾气虚的最常见表现是大肚腩。河南省中医院治未病科副主任吕沛宛表示,脾功能弱,就不能清理好身体的“垃圾”——湿气。一旦脾湿过重,无力将食物转化为营养,这些食物和“垃圾”就容易囤积为脂肪。

老年人脾虚的最明显表现是身上有“老人味”。“老人味”是形容一些老年人身上特有的异味,从中医的角度来看,这些“老人味”都与脾虚有关。比如,脾胃衰老后,容易出现消

化不良、饮食积滞等症,进而导致口气以及二便失调引起的体臭等。此外,脾虚还会造成老年人体弱气虚、体倦乏力、动则汗出或夜间盗汗、周身黏腻等,这些也会导致人体散发出难闻的气味。

调理方面各有侧重点

既然各年龄段的脾虚表现不同,那么日常调理方面也应各有侧重点。

儿童应保证营养均衡。有的小孩水果吃得较多,蔬菜吃得却很少,这种做法非常不可取。建议家长多给孩子调配营养餐食,最好做到谷类、杂粮、蔬果、鱼肉、豆制品皆有,变着花样做,保证营养。

中年人多揉腹。中年

腹部肥胖者可每天摩腹,方法是双手叠掌沿着脐周顺时针摩腹,力度要轻柔缓慢。日常调理可常喝莲子山药粥。取莲子30克,山药80克,粳米50克。锅中放入洗净的粳米、莲子和山药丁,加足量水,大火煮开后转小火,慢煲成粥即可。

有“老人味”的人不宜盲目进补,以免出现“虚不受补”的情况。一般来说,老年人脾胃功能已衰退,这时可先用怀山、白术、大枣等性质平和的食材先健补脾胃一段时间,然后再配合一些药膳食疗进行调理。在健脾胃一段时间后,可以选用薏苡仁熬水当茶饮用。

(据《武汉晚报》《广州日报》)

少量排卵期出血一般无需治疗

一些备孕的女性朋友突然出现排卵期出血的症状,就会产生各种疑惑,比如:“还能不能继续试孕?需不需要治疗?”

先来说说排卵期的概念。很多人会认为两次月经中间的那几天时间就是排卵期,事实上,这是针对月经有规律者而言的。月经不规律者,应该是在下次月经前14天及前后2~3天的时间段才是排卵期。在此期间,因为排卵所致的雌激素水平短暂下降,一些女性的子宫内膜失去雌激素的支持,而孕激素又不能马上有足够的量,就出现子宫内膜脱落引起阴道出血,这就是排卵期出血。

排卵期出血一般发生在规律月经周期的第12~16天,历时数小时到7天不等。偶尔出现一次,个别也会持续几个月经周期。出血量明显少于正常月经出血量,出血可自行停止。可能伴有轻度的下腹部疼痛或腰酸等症状。

排卵期出血大多对身体无害,如果出血量少,且2~3天能自行停止,继续观察即可。持续性排卵期出血或者出血较多者,需要进一步检查以排除其他疾病,以免干扰受孕。(据《大河健康报》)



鲜榨果汁这样做更健康

天气热了,很多人喜欢在家榨果汁喝。鲜榨果汁具有促进消化、增进食欲、美白肌肤、健美减肥的作用。但肾病、糖尿病患者、胃肠功能不好的人要尽量少喝。一般来说,相比直接吃水果,鲜榨果汁会流失一部分营养,为了能尽可能保证少流失营养成分,需要注意一些小细节。

榨汁前用开水烫一下 榨汁前用开水略烫一下水果,可以杀灭水果表面绝大部分的氧化酶,也使它们的组织微软一点,再马上榨汁可以减少营养成分的流失,增加出汁率。

保留白色海绵层 选择用橘类水果(橘子、橙子、柚子等)榨汁时,剥掉其外皮后会看到里面有一层白色的海绵层,它富含维生素C和生物黄酮素,最好保留和果肉一起榨汁。

不要撇掉上层泡沫 在榨果汁时,最好不要撇掉果汁上面的一层泡沫。医学研究证明,这层泡沫中富含酵素,有抗炎抗菌、净化血液、增强免疫力等功效。

加片柠檬防变质 水果在打汁时,细胞结构被破坏,各种抗氧化成分和

维生素C就暴露出来。当遇到氧气或者水果本身的一些酶时,这些营养素就会被破坏。因此,鲜榨果汁应尽快饮用,不宜存放过久。如果饮用不完,可以存入冰箱,但不可以超过24小时。为了防变质,可以在果汁中加片柠檬或放片维生素C,能够抑制多酚氧化酶的活性,从而起到保鲜和保护营养素的作用。

控制好饮用量 一般来说,喝鲜榨果汁一定要注意控制好量,可以每天饮用,但建议每次喝一杯(200毫升左右)为宜。

(据《南方都市报》)

抑郁或关联体内炎症

英国一项最新研究显示,抑郁症患者体内与炎症相关的C反应蛋白水平普遍高于普通人,意味着抑郁或关联体内炎症水平。这或许可以为更有针对性地治疗抑郁症提供新思路。

英国伦敦大学国王学院研究人员从英国生物医学库中提取近8.6万人的血样、基因数据和身心健康问卷,其中,将近31%的人患重度抑郁症。研究人员经分析、比较后发现,抑郁症患者血样中C反应蛋白含量较高。即使计入研究对象年龄、性别、身体质量指数(BMI)、不健康生活习惯、疾病、社会经济背景等因素,这一结论仍然成立。

作为炎症标志物,C反应蛋白是机体受到感染或组织损伤时血浆中一些含量急剧增加的蛋白质。

研究人员还发现抑郁症遗传风险与炎症之间存在关联,但指出这种关联多来自饮食和吸烟习惯。

研究报告由最新一期《美国精神病学杂志》月刊刊载。报告高级作者之一、医学博士卡迈恩·帕里安特说:“我们知道抑郁症患者身体的所有方面都会(因病)产生深刻变化,其中多数与应激反应有关。抑郁症患者身上可看到免疫系统被激活,可能是因为它与其他应激反应共同作用。”

依照帕里安特的说法,排除社会经济背景、不健康习惯以及遗传倾向等因素后,研究仍显示抑郁症与炎症水平升高的关联背后存在关键生物学过程。“如果我们能够确认这一过程并揭示更多它在抑郁症发展中所起作用的细节”,就能为治疗这种精神疾病找到新路。

英国《每日邮报》5月15日报道,针对上述研究成果,英国伦敦大学学院遗传学研究所荣誉教授戴维·柯蒂斯说,尽管抑郁症与包括炎症的身体不健康表现有关联,但他尚不能确定炎症在导致抑郁方面起到关键作用,因为“导致这种关联的原因可能有许多种”。他还补充说,目前尚无证据表明消炎药有助缓解抑郁。(据新华社报道)

经常揉脚趾增强记忆力

中医认为,肾主藏精,通于脑,所以记忆、计算功能与肾关系密切,而小趾是足少阴肾经起始部位,故揉搓小趾有助于增强记忆和计算能力。揉脚趾的方法很简单,可用手抓住双脚大脚趾做圆周揉搓运动,每天揉几次不定,但每次应坚持2~3分钟。也可用手做圆周运动揉搓小趾及其外侧,在睡前或休息时揉5分钟即可。(据《快乐老人报》)