

# 头发油长痘痘 “夏天的烦恼”可能是湿滞

天气逐渐变热,不少人开始觉得头发油、长痘痘。中医认为,皮脂腺分泌油脂,也是痰湿的一种外源性表现。若皮脂腺分泌过多,则有可能脾虚湿困。若解决了痰湿问题,健脾益气,皮脂腺过度分泌油脂的问题也能相应改善,可根据舌头辨“湿”度。

## • 体内有湿——滑舌

如果体内有湿气,舌头就会看起来湿答答的,这种情况称为“滑舌”。

这种情况下,体内的湿气虽然重,但尚未入里,喝一点赤小豆、炒薏米、茯苓汤,或者排毒三神饮,帮助健脾祛湿。其中的茯苓渗湿利水,健脾和胃;赤小豆利尿消肿,两者搭配再加上陈皮来理气健脾,用作祛湿、去水肿效果更明显。

## • 脾虚湿困——胖大齿痕舌

如果舌头在湿答答的同时,还会看起来比较胖大,两边还会出现



齿痕,这个舌象叫“胖大齿痕舌”。舌头越胖,齿痕越深,代表脾虚湿困的程度越重。

由于此时脾运化水湿的功能已经受损,因此若只祛湿而不健脾,湿气很容易卷土重来。因此这时最重要的是健脾。因此食疗可选用兼具祛湿和健脾功效的食药材,如陈皮、芡实、茯苓、白术,或者四神汤等。

## • 湿浊阻滞——舌苔厚腻

当体内的湿气堆积久了,脾

胃受到损伤,无法升清降浊,体内就会产生“浊气”,中医也称为痰浊、湿浊。这股湿浊是很缠人的,很难短期祛除,并且会出现一些病症的端倪,比如痰多、胸闷、头晕、肢体痹阻等。此时,舌头就不再仅仅是胖大、齿痕,还会出现舌苔很厚、很腻。舌苔越厚腻,说明身体的“浊气”就越大,越难清除。

此时,就需要用到祛除湿浊力度更大的药材,如陈皮、砂仁、豆蔻、紫苏,或者化湿三仁汤等。

## 两个食疗方排出体内湿气 健脾祛湿——排毒三神饮

材料:陈皮3克,茯苓10克,赤小豆50克。

做法:赤小豆用清水泡发3小时,煮沸50分钟,再放入茯苓和陈皮煮10分钟即可。

用法:一般日常保健一周1次。脾虚体质兼有湿的女性最适用,如经常感到胃口差、身浮肿、肢体困重、大便粘、舌淡白、苔厚腻或水滑者,一周可用2~3次。

## 祛湿化浊——化湿三仁汤

功效:祛湿化浊。

材料:白蔻仁3克,苦杏仁5克,薏苡仁15克。

做法:所有材料洗净后,加水220毫升煎至150毫升,空腹时热服。

用法:脾虚兼有湿气重的人更适用,如经常感到胸闷、经常有想呕吐的感觉、胃口差、身浮肿、肢体困重、大便黏、苔厚腻或水滑者一周可用1~2次。  
**(据《羊城晚报》)**

## “小苏打”还可以护肾?

在肾科门诊中,经常有患者问医生:“我都没有胃病,医生为什么给我开碳酸氢钠片?这个药和肾病好像没什么关系啊!”也难怪,碳酸氢钠片的说明书上,显眼地写着:用于缓解胃酸过多引起的胃痛、胃灼热感(烧心)、反酸。但事实上,这个俗称“小苏打”的小药片,在肾病领域的应用非常广泛。

## 酸中毒是怎么回事?

肾脏有排出尿液的功能,不仅排出体内的代谢废物,还负责维持机体的酸碱平衡。当肾功能下降,排酸保碱的功能出现障碍,体内的酸性物质无法通过尿液排出,血液里的酸性物质含量就会逐渐上升,最终引发酸中毒。

酸中毒有什么危害呢?酸中毒发生后,血液里的酸性物质会刺激肾小球的内皮细胞、系膜细胞以及肾小管等,引起肾损伤,使肾功能进一步下降。另外,机体内产氨增多,也会导致肾脏纤维化,加重肾损伤。此外,身体会快速分解掉体内的蛋白质,造成营养不良。总之,酸中毒越严重,肾功能越差,反之亦然,这是一个恶性循环。

## 酸中毒患者日常饮食有讲究

服用碳酸氢钠会导致钠摄入量增多,因此有限制钠摄入要求(如水肿、高血压等)的患者,要适当减少日常生活中盐的摄入量。

那么,肾病患者发生酸中毒,饮食上需要注意什么呢?

肉类食物会比植物类食物代谢产生更多的酸性物质,导致血清碳酸氢根浓度下降。因此,存在酸中毒的肾衰患者,要适当限制肉类食物的摄入。

此外,由于普通主食如大米、面粉中含有植物性蛋白质,肾衰患者食用后会产生含氮废物,以麦淀粉(或玉米淀粉、白薯粉等)代替部分或全部主食,可减少植物蛋白摄入,减少酸性物质的产生,达到降低尿素、减轻氮质血症、改善临床症状的目的。  
**(据《广州日报》)**

## 3种食物伤骨骼



在日常生活中,有3种食物会伤害骨骼,如果不想让骨头变脆,我们一定要尽量少吃。

## 咸菜

很多家庭都喜欢吃馒头就咸菜。咸菜中含有大量盐分,当我们身体中的钠离子超标之后,就会携带钙离子一同流出体外。经常吃咸菜,会导致身体中钙元素的流失,久而久之,就会对骨骼健康造成威胁。因此,为了骨骼的健康,要尽量少吃咸菜。

## 碳酸饮料

很多年轻人都喜欢喝碳酸饮料,但长期喝碳酸饮料会导致身体

中钙质大量的流失,久而久之会造成骨质疏松。为了骨骼健康,也要少喝这类饮料。

## 肥肉

肥肉中含有大量的脂肪,若是摄入过多,可能会造成热量超标,胆固醇含量升高,继而引起肥胖。肥胖会给身体的各个器官带来压力,同时骨骼也会受到影响。此外,脂肪的消化吸收需要肝脏分泌大量的胆汁参与,身体中胆汁分泌过度,消化系统就遭到破坏,也会影响人体对钙质的吸收,同样不利于骨骼的健康。

如果骨密度持续下降,久而久之就会导致骨骼强度减弱,脆性增加,严重的还可能出现骨折。在骨质疏松的早期,症状一般主要是全身无力或者是腰背酸痛等,若是没有得到有效的控制,后期将对身体造成严重危害。

对于老年人来说,预防骨质疏松,首先要坚持户外运动、多晒太阳,饮食上可以多吃一些卷心菜、萝卜、豆制品等含钙丰富的食物,此外要进行定期体检,帮助更早的发现疾病。  
**(据《健康时报》)**