

烟草非中药,咋抽都伤身!

新春伊始,一篇文章在网上传得火热,刷新了很多人的认知。文章名为《抽烟真的有害健康么?其实烟草是中药上品,关键看怎么抽》,并以中医理论为名,细数了抽烟的三大好处:扶阳、宣肺、润燥。

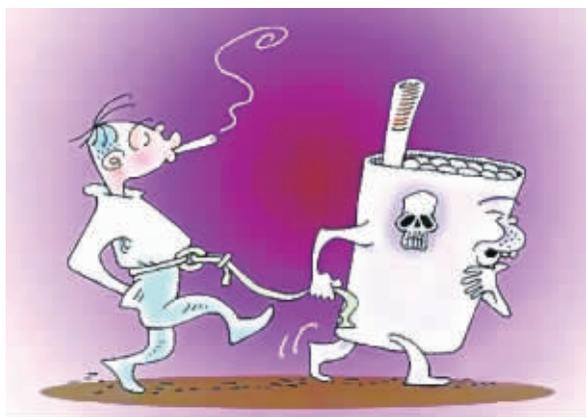
北京中医医院原院长、享受国务院津贴的国家级名老中医王莒生表示,这篇文章实际上是偷换概念、以偏概全。她说:“烟草对中医来说,绝不是中药的药方。抽烟这个习惯,对人体健康是百害而无一利的。”

疑问一:扶阳?

网上说,抽烟的第一个好处是扶阳,可以使人体的阳气变得更加充足,能够御寒,能够抗感冒。有

些烟民之间流传着一句话:“什么时候你想抽烟了,身体就好了!”这是从何而来的呢?实际上,这里指的是人有心气儿。有心气儿了,就提起了做事的兴致,而不能归功于抽烟。那为什么有人觉得抽烟后有精神头了,身体也不感到冷了?这是因为抽烟的过程,使人的情绪从抑制到兴奋,其实是调动了自身的阳气而非创造阳气。所以,首先是有了抽烟的瘾,才会依赖它带来的愉悦感和满足感,感觉自己“阳气”充足。

关于“扶阳”,中医理论认为,阳气来源有二:先天性的,来自于父亲和母亲;后天性的,主要从食物中吸收的水谷精气转化而来。人的日常机体运转都需要消耗阳气,而抽烟正



是消耗阳气的。

疑问二:宣肺?

网上说,抽烟的第二个好处是宣肺。当人抑郁了,抽一根烟可以得到缓解。由于肺是怕寒邪的,抽烟能使肺经脉相对通畅,调节情志。王莒生认为,所谓“家丑不可外扬”,

中国人受传统文化的影响,不爱讲述自己遇到的难事。一些人就与烟相伴,排遣寂寞、忧愁和烦恼。成为习惯后,人就适应了抽烟,并感到舒服。这就像有的人无聊或思考时爱抖腿、吃手指头、咬指甲,一直到成年都改不掉一样。心瘾是戒烟比较困难的关键所在。

疑问三:润燥?

网上说:抽烟的第三个好处,辛温的药都具有润燥的作用,可以通行十二经脉。同样是辛温的烟,很适合身体有寒湿、痹痛的人吸食。烟草是很好的化寒湿的药。

王莒生说,原来在民间一些地区,流行抽水烟。

其实,所谓“宣肺”的原因,不过是自我感觉良好。如果有一个好的生活习惯代替抽烟,比如唱歌、朗诵、畅谈等,你也会感到情志舒畅、神清气爽。当人的痰发白、稀,四肢冰凉时,确是肺部寒邪的主要表征。此时,可将生姜、陈皮外加几片甘草煎制后,饮用汤汁,达到宣肺、驱寒的效果。

抽完后,水都变成了黄色。可见,烟草的毒性之大。现在的香烟用上了过滤嘴,但其实起不到有效滤毒的作用。中医诊疗讲究望闻问切,理法方药。但从来不会将烟草作为治病的药方。曾经,在云南一些医疗资源缺乏的偏远山区,少数民族会用烟叶研磨后敷在皮肤上,缓解皮肤的红肿、糜烂,原意是“以毒攻毒”。据我了解,除敷外,他们没有采取过“闻”“食”烟草的方式来治病。王莒生说:“在中药的配方上,我们用的麻黄碱、蜈蚣、蝎子、罂粟,哪个不是毒物?只要配伍得当,药量适当,它们都能治病救人。唯独烟草,既不能直接入药,毒性又大,更不会有润燥、通静脉等中药疗效”。

(据《北京日报》)

年轻人高血压警惕脑干出血

小王今年29岁,某小型公司业务骨干,难免酒精考验,200多斤的体重让1.8米多的他也略显胖大,年纪轻轻,血压却已高了四五年了,满不在乎的他从不吃降压药。

这晚,忙碌了一天的他,突然剧烈头痛,频繁呕吐,随即大汗、意识不清,紧急送往医院,查完头部CT,医生告诉家属,小王是脑干出血,大约有3ml,是高血压局部小血管破裂造成的。入院马上给予止血、控制血压、保护脑神经等治疗,小王逐渐醒转,但

言语不清,并伴有右侧面瘫和左侧肢体活动不利、麻木,后又给予脱水、营养脑神经、康复锻炼等系统治疗,3周左右,小王左侧肢体还是留有轻度瘫痪。出院时,医生告诉小王这次他比较幸运的是出血量小来院及时,否则会有生命危险,并反复叮嘱小王戒烟酒,按时足量应用降压药物,严格监测控制血压平稳。

脑干出血是一种非常危险的脑出血,病死率高。脑干虽然体积小,但几乎囊括了所有的重要神经功

能,一旦遭到出血破坏,便会造成严重神经功能障碍,甚至危及生命。脑干出血的预后与出血量、出血部位及临床症状等有关,其中出血量是影响患者预后的重要因素。

脑干出血的发病年龄有年轻化趋势。近年来三十岁左右的男性脑干出血患者增加明显。这与青年男性生活工作压力大、饮食不节制、缺乏运动等有关,更严重的是,一些人对高血压认识不足、不重视,最终酿成恶果。

(据《甘肃日报》)

眼睛有血丝怎么办?

我们可以观察到小孩子的眼睛是白的很白,黑的又很黑,没有红血丝,可是成人眼睛里却有着很多的红血丝。中国保健协会理事孙本新老师介绍,眼睛有红血丝的原因是眼部有微小的血管,也就是说眼睛里本来就是有血丝的,因为眼睛里有血管,睡不好时,血管充血,血丝就会比平时严重。那么如何减轻眼睛红血丝呢?

1.克服不良习惯。很多人属于先天愁眉苦脸型,整天皱眉,眯眼,使眼部周围皮肤紧张;长期熬

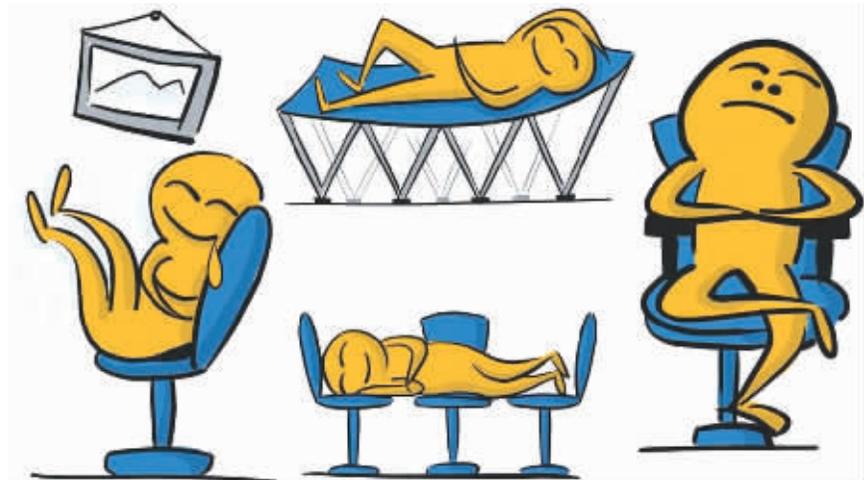
夜,睡眠无规律,是身体各器官的敌人;常在计算机前打字、戴隐形眼镜增加了眼部疲劳,使眼部老化。除了要改变生活习惯外,通过调理五脏气血改善眼周局部营养也是十分重要的。

2.老人注意食物搭配。要多喝水,保持皮肤的水分充足,小细纹、鱼尾纹、眼袋、黑眼圈、眼睛浮肿是眼部肌肤最容易出现的问题,这些问题的产生有时是因缺水,或循环不良造成水分囤积;经常食用一些胶质性物质,如猪蹄、鸡

爪等,以保持皮肤的弹性。多吃蔬菜,保持眼睛的湿度。像花菜、卷心菜、茄子、扁豆、胡萝卜、黄瓜、番茄、香蕉、苹果等等,都是不错的选择。

3.女性适当选用化妆品。选用一些眼部的护肤品,如眼霜、眼部卸妆液等,并对眼部皮肤进行适当的按摩。很多女性都是湿热体质,熬夜和营养过剩都是造成湿热体质的原因,可服用中药改善体质,恢复眼部明亮光泽。

(据《华西都市报》)



午睡1小时 脑子更好使

午睡有益健康。然而,午睡多长时间最好呢?宾夕法尼亚大学近日刊登在《美国老年医学学会杂志》上的研究称:每天午睡1小时最好,可使大脑年轻5岁。

研究小组招募了3000名65岁以上的中国

参试者,通过问卷、测试了解了他们的午睡习惯和记忆、认知能力。分析结果显示,与每天午睡1小时的人相比,不午睡的人记忆和认知能力得分更低,其认知能力下降的风险增加了4~6倍;与午睡1小时以上的人相比,

午睡1小时的人在各项测试中成绩更好。

这一研究结果表明,午睡1小时最有益大脑健康,睡太多或太少都不好。他们表示,1小时是午睡最佳时长。长期午睡的人,大脑衰老的进程会大大放缓。(据《生命时报》)

常晒太阳不头痛

东芬兰大学最近研究发现,经常晒太阳可以降低头痛风险。

研究人员对2600名42~60岁之间的男性进行研究,根据他们晒太阳的情况将其分为4组,评估了晒太阳与头痛频率的关系。结果发现,不晒太阳的人患慢性头痛的风

险比常晒太阳的高2倍。研究人员测了他们体内维生素D的水平发现,头痛频率高的人,体内维生素D水平也相对较低。

研究人员认为,这与常晒太阳补充维生素D有关。他们建议,夏天人们可以依靠太阳的紫外线辐射来获取维生素D,但在其

他季节里,人们则需要从食物或补充剂中获取满足日常需求的维生素D。目前还未发现高剂量补充维生素D的副作用。研究人员称,接下来他们将进行为期5年的临床试验,深入分析每日摄入维生素D对人体各种疼痛的影响。

(据《生命时报》)