

## 傷血、傷氣、傷骨、傷筋……

## 中醫專家詳解久坐如何傷脾

最近，電視劇《理想之城》正在熱播，劇中養生達人徐知平辦公室放了許多中藥，凡來他辦公室談事，他都要請他們喝養生茶。他有句臺詞“來來，久坐傷脾，喝杯養生茶”。“久坐傷脾”，中醫有沒有這種說法？哪些人容易“傷”？中醫怎麼破？

中醫的“脾”屬於人體五臟之一。《素問·太陰陽明論》說：“脾與胃以膜相連”，脾胃之間功能不可分割，脾的主要生理功能是主運化、統攝血液，胃的主要生理功能是主受納、腐熟水谷。脾胃是人體對食物進行消化、吸收並輸布其精微的主要臟器，生命活動依靠脾胃運化的水谷精微，因此脾胃被稱為人體“後天之本”。

人體臟腑功能以氣機運動為主要形式。脾胃居人體中部，屬於中焦，脾氣升舉而胃氣通降。因此，脾胃是五臟六腑氣機升降的樞紐，作用非常關鍵，一旦“脾虛”則全身各個系統都會出問題，主要包括消化系統、呼吸系統、循環系統、造血系統、泌尿生殖系統及身體運動機能。而臟腑器官功能變化，往往是疾病開始的前期，是從亞健康向疾病的過渡時期。

脾虛的人，通常有6個異常癥狀，要引起重視。1.大便不成形。脾虛患者的消化能力受到影響，就會有大便稀溏等表現，同時多伴有腹脹。如果排便過程中發現大便黏膩、不成形，可能和脾虛有關。2.疲勞乏力。脾虛者氣血往往不足，濕氣偏重，表現為身體疲勞、乏力困重。3.身體腫脹感。脾虛無法運化體內水分，水濕滯留在肌表之間，人容易出現浮腫情況。尤其是睡前飲水多，造成晨起眼瞼腫脹等情況出現，要看看是否和脾虛有關。4.抵抗力下降。人若脾虛，對營養物質的吸收能力就會下降，當營養不足，身體衛外能力自然受限，抵抗力受影響，外邪容易入侵，導致愛感冒、腹瀉等。5.面色萎黃。脾虛後，氣血生化不足，容易出現面色萎黃、口唇色淡等情況。6.怕冷。脾虛者大多怕冷，不耐冷風空調，容易腹部發涼。中醫認為“脾主四肢”，尤以手足最怕涼。

哪些人容易“脾虛”？一是缺乏運動的人群。“久坐傷脾”這句話出自中醫《黃帝內經·素問》的“宣明五氣篇”——“久視傷血，久臥傷氣，久坐傷肉，久立傷骨，久行傷筋，是謂五勞所傷。”“久坐傷肉”中的“傷肉”其實傷的是脾。



中醫的脾主肌肉，運化精微供養肌肉，動能生陽，有助輸布脾化生的精微，對健脾有利。而久坐者缺乏運動，肌肉失于濡養，脾運化的精微不能輸布，聚而生痰成為脂肪，反過來累及脾。二是情緒壓力大經常熬夜的人群。中醫講“思慮傷脾”，思則氣結，氣機運動樞紐轉化運動不利，導致脾氣不能通暢，久則傷及于脾。經常熬夜，尤其是許多年輕人，一方面是因工作忙碌，加班熬夜，另一方面則是娛樂過度，如玩手機、打遊戲等，熬夜不睡，身體無法得到更好的休息，脾臟自然也休息不了，容易出問題。三是過度減肥的人群。過度餓餓非常容易出现營養不良，導致脾本身沒有足夠的營養供給，從而導致脾虛。

如何應對“脾虛”？首先，飲食養脾。不吃生冷過度，不饑飽失調，飲食規律，搭配合理，營養均衡。可用食療養護脾胃，推薦一個食療方——山藥薏米芡實粥。山藥可補五臟，益氣養陰；薏米健脾而清肺；芡實健脾補腎，有收斂固脫之能。平時還要常吃些有養脾功效的食物，比如粳米、糯米、豇豆、白扁豆、牛肉、鯽魚、大棗、花生、栗子、藕、香菇、玉米、馬鈴薯、芋頭、大白菜、胡蘿卜等。其次，運動養脾。推薦運動有散步、慢跑、登山、打太極拳、八段錦，堅持鍛煉，持之以恆，對脾胃養生保健有益。最後，情志養脾。飲食進餐時心情舒暢，不帶着情緒進餐。平時管控情緒，少計較得失，多養德助人，收獲快樂。緊張時聽聽音樂，有一份自己的興趣愛好，從中獲得樂趣有助養脾。

通過以上方法脾虛癥狀依然沒有緩解，需及時就醫，在醫生指導下辨證服用中藥調理。

有的樂於社交 有的嚴格自律 有的思想深刻

## 內向者在獨處中獲得力量



當聽到“內向”這個詞時，你會想到什麼？是社交場合那個待在角落裏不和大家說話，有些孤僻的人；或總是宅在家、不愛出門的人；還是社交笨拙、常常口吃的人？內向和外向作為人格類型的一種劃分，廣為人知。但在主流文化中，外向受到推崇和肯定，內向性格却被貼上了許多負面的標籤，比如情商低、不會表達、膽小怯懦、自私……我們經常聽到的話就是：你性格太內向了，得改！

事實上，內外向只是性格差異，各有優勢與缺陷，沒有高低之分。和多數人想得不一樣，內外向的差別重點不在於社交表現，而是內在能量恢復方式不同。內向者可通過獨處恢復能量，而外向者須通過人際交往恢復能量。比如，外向者在和朋友唱歌、聚會、嘮家常的過程中，談笑間活力就回來了，他們也會獨處，只是感覺越發沒勁。而對內向者來說，儘管也有能力在人際交往中積極活躍，幽默風趣，但人際交往對他們來說是消耗能量的過程，真正讓他們感到放鬆和恢復活力的方式是獨處，一個人看看電視、看書、喝杯茶、散步。

雖然都叫“內向”，但這個群體也沒有“兩片同樣的樹葉”。2011年，美國韋爾斯利大學的研究者通過大樣本調查，總結出有四種不同類型的內向者：

**1.社交型內向。**他們在社交中不會感到害羞或焦慮，甚至享受交往的樂趣。但不能在社交場合待太久，否則容易情感耗竭。他們往往喜歡幾個親密朋友的小圈子交往。在這個小圈子中，他可以是“最亮的那顆星”，甚至在外人看來，他很外向。但除了親密朋友外，社交型內向者者比較不會和外人分享自己的事情。

**2.思考型內向者。**比較典型的形象是：平時沒人理，但自得其樂愛白日夢。他們并不排斥社交，但更願意沉浸在內心世界，所以在外人看來，比較冷漠。思考型內向者通常非常內省，更能感受和傾聽內心的聲音。外人很難和他們建立關係，因為他們通常有獨特和深刻的思考，更喜歡獨自感受自己的想法，而不是與別人分享想法。許多文學家、藝術家、思想家比如莫言、宮崎駿、牛頓等，

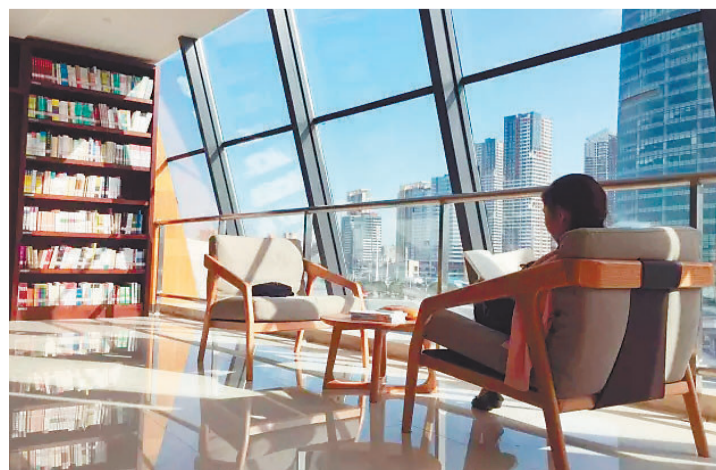
都是典型的思考型內向者。

**3.焦慮型內向者。**他們比較害羞，總是回想社交場合自己說了什麼，做了什麼，總是糾結自己本來可以表現得更好。他們特別在乎別人如何看待自己，怕冷場、怕尷尬、不自信，即使和親密朋友在一起也很容易緊張焦慮。俄國著名作家契訶夫的短篇小說名篇《小公務員之死》，描述的就是一個焦慮型內向者的人生悲劇。

**4.克制型內向者。**這種類型的內向者有思想，但比較保守，不喜歡變化。如果突然面臨緊急情況，尤其是社交場合，他們會很抓狂。如果提前做好準備，他們可以走出家門，應付社交。他們在平凡有序的日常生活中感到更輕鬆自在。大哲學家康德幾乎一輩子沒有走出自己生活的小鎮，每天的作息習慣精準到秒，以至于鄰居可以根據他散步的時間校對鐘表，他就是典型的克制型內向者。

但總的來說，相較外向者，內向者更謹慎，善于感知危險，比較容易缺乏魄力和冒險精神；追求深度，內心豐盛，想象力超群，但容易迷失在細節裏，忽略全局；更加專注，但易受刺激；擅長傾聽和觀察，但較為被動；擅長分析，思考深刻，但有時過分理智；更加獨立，善獨處，從來不會感到無聊，很少孤獨感但容易固執己見；專注力持久，更有耐心，但容易缺乏靈活性和自發性；擅長寫作，拙于講話；更能對別人感同身受，但容易害怕、回避衝突。

對於這些性格特點，善用就是優點，用錯就是缺點。對於內向者來說，發揮優勢、減少劣勢影響有兩點非常重要：1.接納自我，揚長避短。不要被潮流帶偏，重要的是以善意和肯定的眼光看待自己，不輕易自我貶低和否定，不要花大把精力想怎麼讓自己變得外向。明白自己的個性優勢，尋找適合自己的生活和社會適應方式，活出自己的精彩。2.完善性格，發展能力。具體來說，喜歡獨處不是問題，但要有正常建立關係、維持關係的能力；情感豐富不是問題，要培養出得體的、安全的表達情緒的方式，根據自己能夠承受的程度安排社交，在社交期間有足夠的能力應對得體。



## 紳士風度怎麼培養

“很有紳士風度”對男性來說是一個讓人愉悅的贊美。這表明真正讓他們有魅力的，不是相貌和地位，而是內在的修養和得體舉止。其實，男人祇要多注意一些細節，紳士風度就可以培養出來。

**懂得分寸。**這個時代很多年輕人做事追求個性、獨立，有時候甚至會脫離文明禮貌，變得有些粗魯，讓人不適。比如爭先恐後、無故摔門、插隊、搶道等。愛情中也一樣，雙方感情雖然親密，但不代表可以做越界行為，否則就會很沒禮貌。無論床上床下，都要知道伴侶的需求，不要做有失分寸的事。

**以誠相見。**不論是求愛、約會、婚姻中，對自己和對伴侶都要真誠，這樣才能建立更深層、更愉快的關係。和伴侶溝通時，看着她的眼睛，友善地把話說出去，溫柔而真摯。

**感情專一。**花花公子雖然也迷人，但缺乏真正的紳士風度，因為伴侶會更在乎男性的忠誠度。結婚證書不祇是一張紙，裏面承載着對家庭、對所愛之人的責任。婚姻如同一次漫長的結伴旅行，路途中你可能會遇到一些花花綠綠的誘惑，這時要牢記對愛人的承諾。感情忠誠，專一不二是最重要的。

**樂於助人。**男性很容易擺出一副“我是強者，你是弱者”的高高在上的姿態，以為這會很有男子氣。但女性更珍惜男性溫柔善良的一面，如果能幫助弱者，尊重每一個人，這種氣度就很紳士。例如給窮困者力所能及的幫助、給受到不公對待的人說一句公道話，伴侶會看到你的同情心，你的一個小小善舉，很大程度上能體現出你的魅力。而在婚姻生活中，伴侶遇到麻煩時，男性不但要出手相助，還應知道對方希望你何時幫、怎麼幫，不要將自己的意願強加在對方身上，就會更為體貼。

**處事公正。**表面上看，處事公平體現了一個人的思想品質，似乎與魅力、性感無關。但實際生活中，如果一個男性眼界寬廣、心胸大度，任何事情有自己的判斷，能看到正反兩面，給出客觀的評價。這樣的思維、態度對女性來說是充滿“智力性感”的，讓人相信他們是很聰明、正直的人。

**遵紀守法。**這是最根本的，不論是誰都應該做到。很多年輕人會覺得冒險、衝動、刺激的做法能吸引女性注意，但沒有多少女性真的願意和這樣的人廝守一輩子。你的魅力應建立在道德基礎上，否則一旦真相顯露，魅力難再。

當然，在女性日益平等的時代，紳士風度可能不局限于對男性的要求，女性如果也能表現出紳士的一面，同樣會給魅力加分。

減肥又護腎  
“嘴”上下功夫

眾所周知，肥胖者易患高脂血癥、高血壓、糖尿病等。但是，很少人知道肥胖對腎臟也有極大的危害。1974年Weisinger等首次報道嚴重肥胖會導致大量蛋白尿，並將這種疾病命名為“肥胖相關性腎病”。肥胖相關腎病是肥胖導致的重要臟器損害，減肥可以逐漸減輕腎臟損傷，主要是通過限制能量的攝入量，使總熱量低於消耗量以減輕體重。應注意減肥并非簡單的減輕體重，而是去除體內過多的脂肪，並防止其再積聚。合理膳食包括改變膳食結構和食量。減重膳食的主要含義為低能量、低脂肪、適量優質蛋白質、含復雜碳水化合物。

**限制總能量攝入**

根據肥胖的程度，每日能量可減少500-1000千卡。減少能量應循序漸進，不能過快、過猛，以防影響健康。

**保證營養平衡**

蛋白質供給滿足需要：一般占總能量的15%-20%，優質蛋白占50%以上，來自肉、蛋、奶和豆制品。減肥中不提倡完全素食。

限制脂肪：占總能量的20%-25%，每日烹調用油10-20克左右，宜用植物油。膽固醇供給量應少於300mg/天，少吃高膽固醇食物，如動物腦、內臟、魚籽、蟹黃等。

適當減少碳水化合物：谷類作為主要來源，盡量少用或不用富含精制糖的食品，如甜味糕點。主食一般每天控制在3-5兩。

充足的維生素、無機鹽和膳食纖維：新鮮蔬菜和水果是無機鹽和維生素的重要來源，且富含膳食纖維和水分，屬低能量食物，有充饑作用，故應多選用。

**注意烹調方法**

食物應以蒸、煮、炖、拌、滷等少油烹調方法制備為主，以減少用油量。為了減少水在體內滯留，應限制食鹽、醬油和味精的攝入量，每人每日用鹽不超過6克。

**養成良好的飲食習慣**

一日三餐，定時定量。減少一餐或晚餐進食過多，均不利於減肥；少吃零食、甜食和含糖飲料；吃飯應細嚼慢咽，可延長用餐時間，達到飽腹作用；可先吃些低能量的蔬菜類食物，借以充饑，然後再吃主食；酒不利於脂肪和糖代謝，應盡量少飲。