

冬季五臟最怕瀉

冬季的養生原則，突出一個“藏”字，此為順應天地之氣，閉藏人體之氣。中醫認為“五臟者，藏精氣而不瀉”。可是嚴冬季節裏，五臟也有最怕的幾件事，如果不多加注意，則可能導致“瀉而不藏”，影響人的健康。

心怕大喜大悲

心能藏神，神氣內斂則清淨內守。冬季最忌大喜大悲、情緒太過，久而久之則心氣渙散，魂不守捨，容易出現注意力不集中、甚至狂亂等表現。中醫認為，“精神內守，病安從來”，冬季注意收斂神氣，保持安定愉悅，淡泊釋然，疾病也就無從發生。

肺怕出汗過多

肺能藏氣，肺氣內斂則聲音渾厚，全身氣機有條不紊。中醫認為“肺主皮毛”，如果冬季運動過度或取暖過度導致汗出過多，就容易使肺氣外瀉，難以閉藏，形成感冒、發燒、咳嗽等病癥。因此冬季冷熱交替，應及時增減衣物，選擇較為和緩的運動方式。

脾怕潮濕陰冷

脾藏肉，喜燥惡濕，冬季濕寒之氣較重，寒濕流注於筋脈而肌肉氣血不榮，就容易出現肌肉關節酸痛、運動障礙等癥狀。冬季應避免在潮濕陰冷的環境中停留過久，運動方面盡量少游泳。

肝怕熬夜傷血

肝能藏血，肝血閉藏適當則人體血氣安寧，五臟六腑、五官九竅受血的濡養而維持正常功能。冬季熬夜是最傷陰血的行為，《素問·四氣調神大論》中說：“冬三月，此謂閉藏……早臥晚起，必待日光”，冬季尤其要早



睡晚起，用充足的睡眠保證肝血和陰液的閉藏，為春天的陽氣生發儲備物質基礎。

腎怕縱欲過度

腎藏精，為一身之本，腎精對全身精氣的貯藏都有至關重要的作用。冬季尤忌縱欲過度，導致精氣外瀉，應當節制房事，惜精養神。飲食方面，冬季可以適當選用補腎的藥膳，如地黃雞等，還可配合咽津等方式補益腎精。

總體而言，冬季應盡量減少陽氣外散的行為，如劇烈運動、泡溫泉、重度推拿、辛辣飲食等；平時注意避寒就溫，但溫度要適宜，過冷過熱都不利於健康。

按涌泉穴補腎氣

涌泉穴位於人體足底的涌泉穴，又被稱為養生保健穴中的“大哥大”。常按摩涌泉穴具有益精補腎的作用，能活躍腎經內氣。涌泉穴位於足底前1/3處，足趾跖屈時呈凹陷處。每天睡覺前將雙腳洗淨後，雙手用力摩擦涌泉穴，也可用拇指進行推拿，以局部發熱為好。

千萬別這樣洗頭



一句話：好頭髮是養出來的。而洗頭是日常頭髮護理的重要步驟，恰恰有很多朋友在洗頭時犯下了傷害頭髮的錯誤，嚴重者會直接引起脫髮。

盲目選擇洗髮產品

每個人的髮質不一樣，有油性的，有幹性的，還有混合中性的，應該選用的洗髮產品也各有不同。而現實中我們常常是一瓶洗髮水全家用，這是不科學的。油性髮質的人，應該選用含有抑制皮脂分泌等化學成分的洗髮用品，如含有硫磺的硫磺乳膏、含有酮康唑和煤焦油的洗髮劑；幹性髮質的人，應該選擇蛋白質含量較高的洗髮水；而混合型髮質的人，最好備兩套洗髮水，護髮素要選保濕型的。

水溫過低或過高

很多人夏天洗頭時，常常用較冷的水；而冬天時則用特別燙的水洗頭，這都是不正確的。水太熱會燙傷頭皮、刺激毛囊；水溫過涼則會造成頭皮受冷收縮，血液循環速度降低，毛囊供養不足，導致脫髮。洗頭水溫一定要適中，一般以體溫為標準，37℃左右最好。

睡前洗頭

因為工作的關係，很多人習慣晚上洗澡洗頭。晚上人體器官進入休息階段，洗頭後殘留的水分會形成濕氣進入頭皮，特別容易堵塞毛孔，毛囊供養不暢，就會造成頭發受損、脫髮。所以，最佳的洗頭時間在早上，但要注意洗頭後要將頭髮擦幹再出門。

洗頭時用指甲撓頭皮

很多朋友為了止癢，洗頭時會用指甲拼命地抓撓頭皮。鋒利的指甲極易弄傷頭皮，讓細菌進入，影響毛囊的健康生長。正確的做法是用指腹從前到後輕輕地揉搓頭皮，不但可以加速血液循環有利頭髮生長，還能緩解神經疲勞。

用吹風機弄幹頭髮

好多人尤其是女性朋友，在洗髮後總要使用吹風機弄幹頭髮。吹風機在工作時會產生大量熱風，不僅會灼傷頭皮，還會讓頭髮幹枯毛躁，加速頭髮水分流失。特別有些人總喜歡在吹頭髮時用大風檔對着髮根吹，這樣就更容易損傷頭髮。正確的做法是不用或少用吹風機，讓頭髮自然晾幹最好。

強壯骨骼需補充蛋白質

研究發現，骨骼合成需要的一種關鍵營養素就是蛋白質，它可以增加體內骨骼生長因子的分泌。

事實上，蛋白質是骨頭的重

要組成部分，有了它們的“加固”，骨骼才能硬而不脆、有韌性，經得起外力衝擊。因此，要有強壯的身子骨，在飲食上不僅要注重補鈣、還應補充蛋白質。

怎樣散步對健康更有益

對於老人們來說，散步是最適合的鍛煉方式之一。怎麼散步才對健康更有益呢？

關節差，別背手

拐杖能減輕身體負重，避免對關節造成二次傷害。盡量少走坡路，穿軟底鞋緩衝震感。關節不好的老人更容易摔跤，尤其要避免背着手散步。

血壓高，挺胸胸

要腳掌着地、胸脯挺起，不要過分彎腰駝背，以免壓迫

胸部。步伐應以中慢速為宜。最好不要在早上散步，應選擇晚飯後。因為一般來說，早晨人體血壓最高，傍晚相對穩定。

冠心病，慢點走

患有冠心病的老人，最好慢速行走，多留意心率。避免心律失常，誘發心絞痛。散步的合適心率為每分鐘不超過“170-年齡=合適心率”，稍微出點汗即可。

喝軟飲料易患前列腺癌

隨着人們健康意識的增強，不少男性讀者朋友都知道喝酒對男性健康有諸多不利，但是很少有人知道軟飲料對男性健康的危害。近日，“男性常喝軟飲料或易得前列腺癌”的新聞被各大網站轉載，不少男性讀者朋友看後非常不解，這喝軟飲料與前列腺癌怎麼會扯上關係呢？專家表示，飲食方式是否健康合理，對防治前列腺癌的確很重要。

軟飲料指酒精含量低於0.5%的天然或人工配制的飲料，通常包括碳酸飲料、果汁飲料、茶飲料等。瑞典隆德大學研究人員一項15年研究顯示，每天飲用300毫升軟飲料的男性，罹患前列腺癌的風險增加四成。研究人員以8000多名45歲至73歲的健康男性為研究對象，平均15

年後，研究人員發現飲用軟飲料或其他加糖飲料與罹患前列腺癌間存在明顯關聯。

專家指出，前列腺癌是發生於男性前列腺組織的惡性腫瘤，發病率具有明顯的地理和種族差異。大部分前列腺癌患者多是由前列腺炎等其他前列腺疾病發展來的，人體內的一些激素的多少也與前列腺癌的形成有關係。人體雄性激素的代謝活動處於一個平衡狀態，雄性激素調控失衡對前列腺癌的發病肯定有一定影響。

專家說，為減少前列腺癌發生的可能性，多吃水果和新鮮蔬菜，中老年男性預防前列腺癌，不妨適量多吃富含維生素E的食物，如堅果、小麥胚粉、紫菜、豆油、玉米油等，必要時可服用維生素E膠丸。

骨質疏鬆8種原因

骨質疏鬆是最常見的衰老問題之一，在50歲以上人群中發病率超過50%。骨質疏鬆是有警示信號的。

天生偏瘦或骨架較小

骨架較小的人罹患骨質疏鬆的年齡會更早。人們在20-25歲時骨質密度達到峰值，從30-40歲開始下降，30多歲時最應注意增強骨骼健康。具體措施包括：多吃奶制品等富鈣食物，多進行跑步和跳躍等衝擊力較大的運動。40多歲時，繼續保持飲食營養，增加鈣鎂和維生素D，多做力量訓練。力量訓練有助於預防骨質流失。

吸烟 多項研究表明，吸烟會降低骨質密度，經常吸烟的人骨質疏鬆癥發病率更高。研究發現，無論什麼年齡戒烟，都會使骨骼受益。但是戒烟越早越好。

每天飲酒超過250毫升 研究發現，酒精容易導致骨骼變脆，因為酒精會導致骨骼中鈣、鎂等礦物質流失。飲酒越多，危險就越大。飲酒對女性骨骼的影響比男性更大。為了保護骨骼，務必減少飲酒量或戒酒。以茶或溫牛奶加蜂蜜取而代之。

不喝牛奶

牛奶是最佳壯骨食物，補充鈣質十分關鍵，維生素D強化牛奶更關鍵。經常飲用牛奶和維生素D及鈣鎂等礦物質強化豆奶，都有助於增強骨質，防止骨鬆。

出現飲食紊亂癥 厭食癥是骨質疏鬆癥的一蓋警示紅燈。過度減肥容易降低激素水平，導致月經紊亂，雌激素水平降低會直接影響到女性骨骼健康。專家建議，厭食癥或暴食癥患者應及時治療，恢復正常飲食習慣。另外還應確保經常飲用牛奶，補充鈣鎂維D補劑，以保證骨骼和牙齒健康。

女性月經紊亂或閉經早 雌激素水平偏低容易導致女性月經紊亂或提早閉經。而雌激素偏低會直接導致骨質流失。飲食紊亂、運動過量以及多囊卵巢病都會導致女性雌激素偏低。專家建議，發現月經不規則應及時就醫。

家族病史

家族史也是骨質疏鬆

簡單動作能治病

噎到東西了 把手舉起來，使勁舉，並且讓兩個手臂用力向後靠。

落枕了 祇要將你的腳抬起來把大拇指給掰開來，慢慢的以順時針或逆時針方向按摩旋轉，立刻可以緩解。

腳抽筋了 左腳抽筋時，高高地舉起右手，右腳抽筋時，高高地舉起左手，馬上可以舒緩。

腳麻了 左腳麻了，用力甩你的右手掌，右腳麻了，則用力甩你的左手掌。

氣色手診分四區



手是人最常用的器官之一，也是反映身體狀況的一面鏡子，從手部的顏色、形態往往可以讀出健康的秘密。

很多人對手診的了解還停留在“生命綫越長，壽命越長”的錯誤觀念中，或是希望通過手紋來“參透命理”。但現代研究證實，生命綫的長短與壽命無關，手紋也不符合中醫或西醫診斷疾病的標準。我們曾經做過臨床研究，發現躺在太平間的一些年輕人，生命綫很長；又在老年大學做抽樣調查，發現75歲以上的老年人，有40%的人生命綫很短。長的生命綫未必是長壽的徵兆，短的生命綫也未必有短命的結局，那麼如何正確收集手掌的信息呢？

經過多年的反復實踐與總結，我們得出了“氣色形態手診”法，該法包括兩個方面：一個是“位”，一個是“相”。這是有先後順序的，“位”是位置，指內臟在手上的反射區。找清位置之後，再看“相”，也就是位置上顏色、形態的變化，從而綜合判斷疾病。手診發現問題後，我們還可以通過相應部位的手療，來起到治療疾病或保健身體的作用。

氣色形態手診的主要分區包括心區、頭區、胃區和休息區，心區分布在手掌的大魚際處，通過該區發紫、血絲等表現，可以反映心煩、心慌、冠心病等病癥；頭區分布在中指近手掌的這一節指節，偏頭痛、腦中風患者往往可以在此處觀察到青筋等病理表現；胃區是位於掌心的一個圓形區域，胃區如果出現白色、紅色、褐色，就要格外注意胃部健康了；休息區位於食指手掌一節的內側面及該段下方，具體又分為失眠區、多夢區、疲勞困乏區等，主要是通過看顏色來判斷睡眠狀況。

一般來說，人的手掌是紅白兩色，血管分布密集的地方顯現紅色，血管分布稀疏的地方顯現白色。但要注意的是，健康人的手掌顯現的紅色是淡紅或粉紅，色調柔和、協調、自然均勻分布，給人感覺榮潤光澤。如果掌色是鮮紅色、深紅色、棕紅色、暗紅色，或紅白兩色由密集的紅白斑點組成，或出現黃色、褐色、黑色等其他顏色，伴有血絲、青筋、突起等表現，一般就是病理性手徵了。

臨床通過隨機雙盲對照法做驗證，結果顯示該法與疾病對應關係的符合率在80%以上。醫生可以借此法提高診療水平，大眾則可以自我保健，做到對疾病的早發現、早診斷、早治療，更好地維護健康。



癥的一大重要信號。如果家族中有骨質病史、姿勢不良、身高縮短等問題，那麼你發生骨質疏鬆的危險就相對更大。專家建議，弄清家族中是否有人患過骨質疏鬆癥，如實將家族史告訴醫生，以便正確預測骨鬆危險。

長期服用某些藥物 長期服用腎上腺皮質素類藥物會擾亂激素水平，導致骨骼中鈣、維生素D等營養物質的流失。克羅恩病、狼瘡或類風濕關節炎患者罹患骨質疏鬆癥危險更大。女性患者尤其需要引起高度重視。甲狀腺素和抗抑鬱藥也容易導致骨質流失。