

給內臟做個大掃除

經常打嗝、腹脹？大白天老犯困？這些癥狀提示你的臟腑器官可能該“清理”了。那麼，身體給你發出的這些信號意味著什麼？不同器官又該怎麼“打掃”？下面專家為你作詳細解讀。

心臟 中醫認為舌和心臟的關係最為密切，有“舌為心之苗”的說法，潰瘍長在舌頭上，不排除心火旺盛的可能。

打掃信號：舌頭潰瘍、額頭長痘、失眠；經常胸悶或胸痛。

打掃方法：按壓少府穴；用蓮子芯泡茶，再加些竹葉或生甘草；喝綠豆湯。

肝臟 中醫認為肝屬木，主筋，其

華在甲。因此，指甲的變化也能在一定程度上體現肝臟的健康程度。乳腺增生與肝病變的關係比較密切。

打掃信號：指甲表面有凸起稜線或凹陷；乳腺增生；偏頭痛；臉部長痘。

打掃方法：按揉太衝穴；每天吃一小把枸杞。

脾臟 對於脾虛肝瘀型的色斑患者，色斑常分布于兩頰及口周。白帶過多的病因中有脾虛，但濕熱、腎虛、痰濕等也會導致白帶過多。

打掃信號：面部長色斑；白帶過多；口氣明顯，脣周長痘或口腔潰瘍。

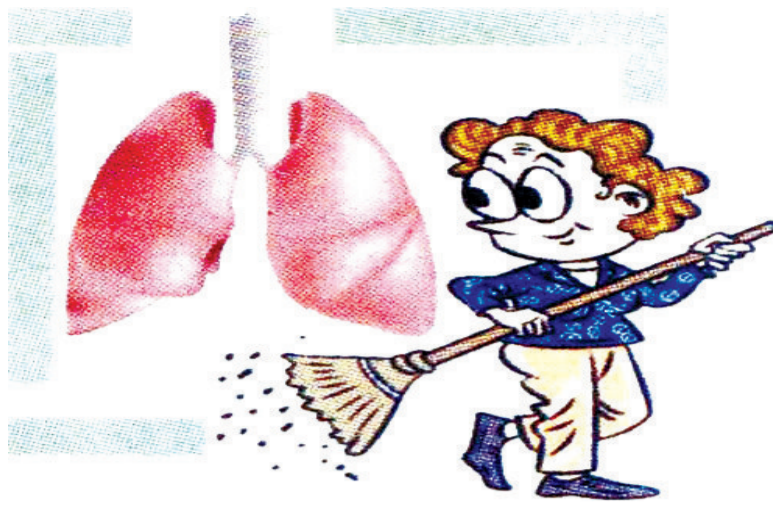
打掃方法：按壓商丘穴，多吃點烏梅或醋，飯後走一走。

肺臟 中醫認為肺主皮毛，皮毛賴肺的精氣以滋養和溫煦，皮毛的散氣與汗孔的開合也與肺之宣發功能密切相關。所以，如果肺有問題，會反映到皮膚上。

打掃信號：皮膚呈銹色、晦暗；便秘。

打掃方法：按壓合谷穴；排汗解毒或洗熱水澡；吃百合。

腎臟 腎虛會導致月經量少，但血虛、痰濕和血瘀也會導致月經量少或經期縮短；在正常生理情況下，出現四肢發軟、無力，常與嗜睡、頭暈等癥狀一



起出現。

打掃信號：月經量少或經期短；下頰長痘；容易疲倦、四肢無力。

打掃方法：按揉涌泉穴；多吃冬瓜、山藥，少吃鹽。

解乏提神有妙招



美國《預防》雜誌近日刊文，介紹了7種天然方式，幫你不用借助喝咖啡、吸煙等，也能迅速解乏提神。

嚼塊口香糖 口香糖不僅清新口氣，還能清醒大腦。英國2012年的一項研究顯示，嚼口香糖15分鐘，可以加快心跳，增加腦部血流量，同時刺激自律神經，令人警醒。研究人員建議，最好選擇薄荷味的。

多吃全谷物食品 碳水化合物能迅速提高血糖水平，讓人感覺疲勞。而用全谷物代替精制碳水化合物食品能帶給人更多能量。但過猶不及，過多的谷物顆粒會激發人體分泌大量血清素，反而會令人昏昏欲睡。建議早餐吃些全谷物食品。

用紅色燈光 明亮的光線會喚醒大腦。紐約照明研究中心的研究顯示，紅色燈光能令人頭腦清醒。相較而言，藍色燈光會讓人平靜，因此建議午餐後用藍色燈光，以放鬆心情午休，下午工作時用紅色燈光，以清醒頭腦提高工作效率。

下午3時，學點新東西 密歇根大學研究發現，下午3時容易昏昏欲睡。原美國航空航天局研究員、疲勞管理專家約翰·考德維爾博士建議，此時學點新東西可以振作精神，如看幾篇與工作有關的文章等。

擺弄花草 德國研究發現，喜歡園藝的人比久坐不動的人更有活力。挖土等動作能刺激人體，讓人更清醒。

哼首小曲兒 獨唱能令人興奮，效果幾乎等同於有氧鍛煉。建議工作累了，不妨站起身，哼唱喜歡的歌，可以瞬間令頭腦清醒。

搓搓耳朵 耳朵布滿了經絡穴位，祇需用大拇指和食指上下捏揉耳廓數十秒就有提神效果。

收腹減掉小肚子

從很久以前開始，每次量腰圍都不禁嘆氣：到底這突出的小肚臍怎樣才能減下去，腰圍什麼時候才能變小呢？下面教你日常腹部減肥方法，將幾個簡單的收腹動作融入到生活中，每天花3分鐘，簡單的3步就能幫你減掉肚子上的贅肉，小腹平坦性感。

測一測你的腹部肌力
站直全身，最大限度地收緊腹部，看看收腹前後的腰圍差是多少。

腰圍差0-4厘米：日常生活中極少運用到腹部肌肉，肌力十分弱。

腰圍差4-7厘米：肌力不算高，需要多活動腹部肌肉。

腰圍差7裏面以上：腹部肌肉狀態挺好的，肌力也十分高，減起肚子來也相對輕鬆。

呼吸收腹提升腹部肌力
站直全身，兩肩放鬆，肩胛骨後仰并下壓，讓胸廓適當地打開，然後收起腹部，就像穿了一條很緊的褲子，在保持收腹的狀態下，自然呼吸30秒。

注意收腹的時候，兩肩不要隨之往上聳起，要時刻放鬆兩肩，不要施加任何力量。

你也可以靠着牆來輔助，頭部、背部、臀部、小腿肚、腳跟貼着牆壁，這樣也能在收腹呼吸的時候，保持姿勢的正確。

單純收腹呼吸的動作，以腹部為重心的上半身，肌肉就能充分活用來，就算是日常生活中不怎麼活動的深層肌肉也一樣。另外，復贅肉堆積而令內臟下墜的內臟，也能恢復正常的分布位置，減少內臟脂肪的堆積，腹部肌力提升，肚子上的贅肉減得更有效率。

男子不可百日無“姜”

現代臨床藥理學研究發現，姜具有加快人體新陳代謝、抗炎鎮痛，同時興奮人體多系統的功能，還能調節男性前列腺的機能，治療男性前列腺疾病以及性功能障礙。因此姜常被用于男性保健。

幹姜治療腎虛陽痿
取約500克雄鯉魚一條，幹姜、枸杞子各10克。取鯉魚肚內之魚(即雄魚腹中白色果凍樣物質——雄魚精通腺)，與幹姜、枸杞子同煎，煮開，加料酒、鹽、味精適量調味即成。空腹時服食，隔日吃1次，連服5日。

中醫認為，幹姜溫中散寒，健胃活血，枸杞把子滋補肝腎，益精明目。此藥膳可治療由于腎陽虛衰引起的陽痿、

畏寒肢冷、腰疼、腰膝酸軟、倦怠等。

鮮生姜增食欲、緩衰老
中老年男性常會因胃寒、食欲不振導致身體虛弱，可常含服鮮姜片，刺激胃液分泌，促進消化。

鮮姜不如幹姜那樣有強烈的燥性，滋潤而不傷陰，每天切四五薄片鮮生姜，早上起來飲一杯溫開水，然後將姜片放在嘴裏慢慢咀嚼，讓生姜的氣味在口腔內散發，擴散到腸胃內和鼻孔外。

溫馨提示：姜屬辛溫食品，祇能在受寒情況下應用，但是也不能用太多，以免破血傷陰。如果同時有喉痛、喉幹、大使乾燥等癥狀時，建議不要用姜，以免加重癥狀。

紅糖煮雞蛋堪比良藥

紅糖水煮雞蛋的做法非常的簡單，但是紅糖水煮雞蛋可不僅僅是糖水這麼簡單，紅糖水煮雞蛋可是一道藥膳，它有着非常高的營養價值和很好的養生保健的功效，那麼紅糖水煮雞蛋到底有什麼好處，我們又該如何做出這道紅糖水煮雞蛋來呢。

紅糖水煮雞蛋對婦女月經順暢有很好的幫助，可讓身體溫暖，增加能量，活絡氣血，加快血液循環，月經也會排得較為順暢。經後若感覺精神差，氣色不好，可以在每天中餐前，喝一杯濃度約20%的紅糖水。

不適癥狀較重時則可在晚餐前再加飲一杯，持續一星期即可有效改善。還可將紅糖水煮成紅糖水喝比直接吃更容易吸收其中的營養成分，且更加具有補中益氣，健脾胃，暖胃的功效。

紅糖水是早期最常見又實用的紅糖養生飲品。孕婦產後失血多，體力和能量消耗大，在產後的7~10天中若喝一些紅糖水，能補充能量，增加血容量，有利于產後體力的恢復，且對產後子宮的收縮，恢



復，惡露的排出以及乳汁分泌等，也有明顯的促進作用。

紅糖水也能用于外敷，老一輩的人大多經歷過小孩子被蜜蜂螫了，傷口又紅又腫，疼痛難耐，此時父母會取少許濃度較高的紅糖水塗抹于紅腫處，一會兒疼痛就能減輕，紅腫也會逐漸消退。另外，皮膚因寒冷乾燥而瘙癢，也可用紅糖水洗擦，清潔，可有效地減輕乾癢的感覺。紅糖水也可以加入白木耳、枸杞、紅棗或是紅豆一起煮。

有利利尿的功效，月經期間則有助子宮廢物排出，能緩解腹脹，腰緊癥狀；黑糖加桂圓、姜汁共煮，有補中補血效果；取番薯、紅糖、姜汁一同煮，不僅具有養生功效，更是一道別具風味的點心。

出現感冒苗頭立做8件事

美國得克薩斯州貝勒·加蘭醫院家庭醫生簡·薩德勒介紹，成人平均每年感冒3次，每次約持續9天左右，這意味著我們每年將有近一個月的時間處於喉嚨發癢、頭部暈沉、身體酸疼的不適期。近日，美國《健康》雜誌刊文，教你在感冒初期抑制病情，快速康復。

一有苗頭就喝果汁 美國範德堡大學醫學院預防醫學教授威廉·夏夫納表示，補足水分可減少咽喉痛、鼻塞等癥狀，因此感冒剛發作時就要多喝白開水或果汁。果汁中的營養成分有助於緩解感冒癥狀，但不要喝添加了糖、防腐劑的果汁。午餐時可以喝些鷄湯，減輕感冒癥狀。

鹽水漱口 用溫鹽水漱口，可緩解喉嚨沙啞。美國梅奧診所《家庭偏方》一書主編菲利普·哈根解釋，鹽能吸走喉嚨發炎組織裏多餘的水分，有助減輕炎症；鹽還能清除發炎組織的黏液，減少刺激；鹽水漱口還能衝刷掉口腔病菌，預防感冒。

清洗鼻腔 一旦出現感冒癥狀，可以用生理鹽水噴塗鼻腔，減輕癥狀。然後再洗個熱水澡，效果更好。夏夫納教授表示，這是由于鹽有殺菌消炎的作用，有助清理鼻腔。

兩小時內及時服藥 如果出現鼻塞、頭疼等不適，應第一時間對癥服藥。美國密歇根大學醫學中心預防和替代醫學主任馬克·莫亞德表示，止痛藥可抵抗身體酸痛，抗過敏藥可緩解流鼻涕、眼淚癥狀，緩解鼻腔充血，保持呼吸通順，頭腦清醒。

吃點蜂蜜 美國科羅拉多大學醫學院教授哈利·羅特巴特表示，吃一些蜂蜜或加到茶裏泡着喝，對付輕微咳嗽十分有效。

感冒第一天盡量別上班 休息得好能增強人體免疫力，加快感冒痊愈。但大多數人堅持抱病上班，美國



巴爾的摩慈善醫療中心內科醫師珍妮特·奧馬尼表示，感冒頭幾天是傳染性最強的時候，應盡量請假或上班時避免與同事身體接觸，同時要經常洗手，或用酒精給手部殺菌消毒。

堅持輕微運動 薩德勒表示，感冒了不要一直臥床不起，應該適當做些運動，有利康復。心跳小于100次/分的輕度運動可增強免疫系統功能。

晚餐健康 感冒後晚餐尤其重要，宜吃富含蛋白質的瘦肉、魚或豆類，糙米飯、全麥面包等富含B族維生素的全谷物主食，以及富含大量植物抗氧化成分的果蔬。