

七部位可看出壽命長短

老中醫們通過長期大量的實驗總結，找出了一些規律性的特點，即能通過面部的特點預示看是否能長壽。以下七部位可以幫我們看出壽命長短哦。

眉毛 被稱為保壽宮，可見它與人的生命有關係。《神相全編》中說道“眉毛長垂，高壽無疑”。就是說眉毛高長而眉尾下垂的人高壽無疑。

頭骨 枕骨在腦後正中偏下的部位，由于睡覺時，它首先接觸枕頭，所以叫枕骨。這個骨頭要連肉而起，不能過于孤零零地獨露在外，腦後的枕骨豐滿的人長壽。

眼睛 中醫學的觀點非常注重觀察神的存在與否，主要是指觀察眼中的光彩。《太乙照神經》中說“目有神光者壽”。我們常說的眼炯炯有神就是這個意思。

鼻子 相學中認為鼻子要豐滿端正，鼻梁挺直，鼻梁骨不能有塌陷。《太乙照神經》中說“年壽隆起者壽”。年壽是指鼻子的中部，鼻梁中部隆起者可以長壽。

耳朵 耳朵與腎臟有著密切的關係，而腎能力的強弱又直接影響到壽命的長短。耳朵要輪廓分明，垂珠貼肉，色澤鮮艷紅潤，耳門闊大，耳肉紅而堅厚，耳形聳高而長，這樣的人是長壽之人。

人中 人中者，溝渠之象也。祇有深長體內的體液才能通暢運行，這樣才會對身體有利。《神相全編》中說“人中深而長者，長壽”。這個部位深長、端正而直的人可以健康長壽。

牙齒 牙齒的健康與否，直接觀察出腎氣強弱和骨氣的充沛與否。《太乙照神經》中說“齒排齊堅固者，為長壽”。牙齒排列得整齊，而且堅固不動搖，這樣的人可以長壽。

那麼，應該如何養生呢？

特區一：腹臍

養生關鍵詞：消除腹部脂肪，防治便秘。

腹臍部是養生專家很重視的保健“要塞”，中醫稱腹中央肚臍為“神闕”。對腹臍部按揉刺激、調理，可益肺固腎，安神寧心，舒肝利膽，通利三焦，防病健體。

揉腹還對動脈硬化、高血壓、高血脂、糖尿病、腦血管疾病、肥胖癥有良好的輔助治療作用。

保健方法：兩手重疊，按于肚臍，適度用力，同時保持呼吸自然，順時針方向繞臍揉腹。

對于平日缺乏鍛煉的人群，建議養成在閑暇時間或散步的時候雙手交替拍打（頻率為每秒鐘一次）中下腹部20分鐘，有促進腹部新陳代謝的作用。

特區二：耳部

養生關鍵詞：預防耳部凍瘡，幫助養腎。

中醫講腎開竅于耳，經常搓耳廓可以防治耳部凍瘡，並能起到健腎壯腰、養生延年的作用。

保健方法：提拉耳垂。雙手食指放耳屏內側後，用食指、拇指提拉耳屏、耳垂，自內向外提拉，手法由輕到重，牽拉的力量以不感疼痛為限，每次3~5分鐘。

手摩耳輪。雙手握拳，以拇、食二指沿耳輪上下往返推摩，直至耳輪充血發熱。

提拉耳尖。用雙手拇、食指夾捏耳廓尖端，向上提揪、揉、捏、摩擦15~20次，使局部發熱發紅。此法有鎮靜、止痛、清腦明目、退熱等功效。

特區三：前胸

養生關鍵詞：增強心肺功能。

一個人免疫功能的強弱，在一定程度上取決于胸腺素濃度的高低，對胸腺予以調理刺激，可以抗病防癌、強身延年。

保健方法：用右手按在右乳上方，手指斜向下，適度用力推擦至左下腹，來回摩擦50次；換左手用同樣方法摩擦50次。然後，再用手掌跟對着胸部中間上下來回摩擦50次；還可用兩手掌交替拍打前胸後背，



每次拍100餘下，早晚各做一次。擦拍胸部能使“休眠”的胸腺細胞處於活躍狀態，增強心肺功能。

特區四：背部

養生關鍵詞：提高免疫力，防感冒。

經常對背部經絡和肌肉進行刮痧、搓擦、捶按、拍打，可以疏通經絡，安心安神，幫助預防感冒，另外，搓擦背部對中老年慢性病患者有一定的輔助治療效果。

保健方法：在每天早晚擦（搓）背、拍背或用保健錘敲背部（包括背部和頸部）；或採取背部按摩理療如背部刮痧、捏脊、拔火罐等。

特區五：脊柱

養生關鍵詞：促進消化，預防脊柱常見病。

現在約有70%的人因平時缺乏對脊柱特區的正确保健而使之產生了病變。脊柱特區有4個生理彎曲，最易發生病變的有頸部（頸椎病）和腰部彎曲（腰肌勞損、腰椎間盤突出癥）。

保健方法：每天晚上對脊柱進行按摩理療、刮痧、拔火罐、輕輕拍打。在脊柱特區進行針刺、中醫蜂療及艾灸，對脊柱各段脊髓分出的神經疼痛及強直性脊柱炎有治療效果。

其實想要長壽，當然不僅僅是我們上面所說的長壽部位，更重要的是日常的保養。

性格也是致病原



說到生病的原因，很多人會想到病毒、細菌感染。臨床調查發現，性格與慢性病關係密切，不同性格衍生出的負面情緒也是“致病原”。下面請專家講解性格與疾病的關係，大家一定要重視心理健康。

一般性格上主要表現為雄心勃勃、愛顯示才能，凡事追求完美、比較急躁、難于克制，這類人膽固醇、甘油三酯指標較高，這些都會增加罹患冠心病、高血壓的幾率。

有些冠心病患者突然感覺胸口疼，就去醫院做心電圖，結果發現一切正常，但患者還是不放心，反復到醫院檢查，其實這是焦慮癥在作祟。高血壓患者也是如此，一緊張血壓就高，這是情緒影響心臟的反應，繼而影響血壓，這樣就會造成血壓時高時低，還會出現胸悶氣短等癥狀，但一般是一過性的。對于這種患者，可結合心理科的生物反饋治療法，適用于邊緣性高血壓和不穩定高血壓，通過全身放鬆，幫助患者控制情緒變化，達到降壓目的，這也是臨床上緩解冠心病的好方法。

消化性潰瘍患者的性格特徵，大多比較被動、依賴、順從，不喜歡與人交往、缺乏創造性，這會增加消化系統疾病的發病率。因為胃腸道是最能表現情緒的器官之一，若出現精神疲勞、睡眠不足、進食不定等表現，往往與消化性潰瘍、腸道疾病等消化科慢性疾病有關。當一個人情緒不好時，就可能出現食欲不佳，茶不思飯不想等情況。

不同的心理應激，會導致植物神經功能紊亂，從而導致局部血管痙攣，造成組織缺血，進一步影響胃腸道功能，加上胃酸、胃蛋白酶等物質分泌增加，促使潰瘍形成。另一方面，應激引起的內分泌功能改變，也會加速潰瘍形成。有些患者經歷重大打擊後，出現胃疼、沒胃口等情況，但經檢查並未發現異常，其實這是心理問題軀體化的表現。需要到心理科諮詢，尋求治療方法。

有些患者出現頭疼、眩暈、行走不穩等癥狀，在神經內科查不出病因。而且還會出現早上頭疼，下午就不疼了，吃止痛藥也不管用，平時對什麼事都不感興趣，其實是抑鬱癥的表現。

腦卒中患者軀體上的病癥，加上心理障礙，使得焦慮和抑鬱癥狀明顯，是神經科最常見的合并疾病之一。腦卒中發病後2個月到1年，要特別關注患者的情緒變化。腦卒中發病期較長的患者，可能會失去語言能力，情緒變化大，動不動就流淚、脾氣變得暴躁，其實這是患者在通過情緒進行外泄。另外，性格上主要表現為克制，不善于發泄，長期處於孤獨、矛盾、憂鬱和失望中的人，罹患癌癥的幾率較高。類風濕關節炎患者通常表現為安靜、敏感、求全、刻板等，這種性格往往是造成病程慢性化的重要原因。

每天吃多少肉才健康

在吃肉的問題上，人容易走極端。有的人每天大魚大肉，有的人則一點兒童腥兒不沾。“大魚大肉”未必營養就夠，但頓頓吃素一定會造成營養缺失。那麼，人每天需吃多少肉？若實在不愛吃肉，用什麼食物能代替呢？中國北京協和醫院營養科主任醫師于康教授為您一一解答。

日食肉類不超三兩 肉是人類的必備食物，每天食用一兩瘦肉是基礎數量，但總量一般不要超過三兩，葷素搭配的飲食才健康合理。

一味吃素，會造成人體營養素缺乏；但過量地吃肉，則會導致能量偏多、飽和脂肪偏多、血脂偏多、膽固醇偏多。所以，吃肉要控制在合適的數量範圍內。

“四個一”是基礎 一兩瘦肉、一個雞蛋、一袋牛奶、一兩豆制品，這“四個一”構成了我們一天基本的優質蛋白質的來源。但是對于一些身材高大、運動量大的人來說，可以在此基礎上進行擴大，擴大到每天三兩瘦肉，二至三兩豆腐，兩袋牛奶。

豆腐和肉可以等量替代 在日常膳食中，豆制品和肉可以有一定量的等量替代，多食用了豆制品就可以相應減少肉的攝入，豆制品和肉加在一起，一天不超過五兩。

不提倡一天吃五兩肉或者一天吃五兩豆制品，肉和豆制品作為蛋白質的動物性和植物性兩大最好的來源，要混搭着吃才健康。

早晨必吃雞蛋七理由



雞蛋是我們日常生活中最常吃的既經濟又實惠的營養品，雞蛋含有豐富的蛋白質，蛋氨酸，維生素和礦物質等營養物質。

雞蛋更耐餓 雞蛋比面包、饅頭、谷物片等更耐餓。其中的蛋白質和脂肪能為你持續平穩提供能量，讓你肚子飽的時間更長。

雞蛋幫助減肥 研究證明，早餐吃雞蛋的人，比吃餅的人更容易減輕體重。

雞蛋是蛋白質的絕佳來源 雞蛋的蛋白質中含有人體的所有必需氨基酸，是最全面

的蛋白質。

雞蛋性價比高 與其他富含蛋白質的食材相比，比如培根、牛肉，就算是價格不便宜的土雞蛋，性價比也要高得多。

一祇雞蛋不會讓你的膽固醇升高 雞

蛋的確有一定的膽固醇，但是，雞蛋中也有幫助降低膽固醇的成分。祇要保證吃雞蛋的數量控制在每天一祇，並不會因此增加患心臟病的危險。

雞蛋有益大腦發育和記憶力 蛋黃中豐富的膽碱成分，能促進大腦發育，有益大腦功能。同時，膽碱對提高記憶力、反應力都很有幫助。

雞蛋保護視力 蛋黃中的兩種抗氧化物質，葉黃素和玉米黃素，能幫助保護眼睛不受紫外線傷害。它們同時有助於減少患老年白內障的風險。

服用痛風藥時查查肝

專家提醒，很多常用的痛風藥都有相應風險，服用時需要注意。

常用的痛風藥中，苯溴馬隆、別嘌醇、非甾體抗炎藥、皮質激素等都有肝損害風險。在輕度肝損害時，患者無癥狀或僅有輕微癥狀；肝損害較重時，可出現食欲不振、惡心、厭油膩、嘔吐、全身乏力、腹痛、腹瀉、發熱、尿色深黃、眼結膜黃染等癥狀。在無明顯癥狀時，最好在連續服用抗痛風藥後10~30天檢查肝功

能。如已出現了上述癥狀，應及時就診，必要時檢查肝功能和進行相應治療。此外，服用這些藥物期間，應避免同其他具有肝毒性的藥物（如抗結核藥、抗感染藥、抗腫瘤藥等）合用，以減少嚴重不良反應的發生。

此外，在服用這些治療痛風的藥物時，應遵醫囑從低劑量用起，服藥期間應大量飲水以增加尿量（治療初期每天飲水量不得少于1.5~2升），以免導致尿酸結晶。

六步驟防“老痴”

預防認知障礙癥，從中年就要開始做起。英國《每日快報》近日總結了中年人預防認知障礙癥的8個步驟。

檢查膽固醇和血壓水平，篩查糖尿病 研究表明：未經治療的糖尿病、高血壓和高膽固醇患者其認知障礙癥的發病率相當高。所以，從40歲起，人們就應該防治這類疾病。

鍛煉塑形 有研究表明，從四五十歲起就開始積極進行體育鍛煉能起到預防認知障礙癥的作用，其效果要優于其他措施。原因在於鍛煉能降低血壓、控制膽固醇水平和生成新的腦細胞。

每天2杯咖啡護大腦 研究者通過對佛羅裏達州65歲以上的老年人進行為期4年的追蹤調查後發現：與未出現認知障礙早期癥狀的人相比，存在這種疾病癥狀的人其體內咖啡因的含量要低50%。

少量飲酒 少量飲酒能降低人們患上認知障礙癥的風險，但飲酒過量會讓這一風險增加。每周飲酒1~6杯（1杯相當于237毫升啤酒或1個中等大小玻璃杯的葡萄酒）能降低人們患上認知障礙癥的風險，超過這個限度，其功效就會喪失。

處理好壓力和抑鬱癥 壓力是認知障礙癥的一個重要風險因素，尤其是那些長期處于高壓境地的人群。抑鬱癥也與認知障礙癥之間存在一定的聯繫。長期抑鬱癥患者大腦中會存在更多的斑塊，因而更容易出現認知障礙癥的癥狀。

大腦功能不用則廢 老年醫學家認為，經常用新事物向大腦發出挑戰最為關鍵，每天總是做相似的填字遊戲並不會起效，更為有效的方式是從事一種新愛好和學習一門新語言。

四癥狀判斷高血脂



判斷血脂高不高，最準確的方法是通過醫學檢驗。但除了定期體檢，身體出現的一些徵兆也能提示我們血脂高了。

手背、指關節、肘關節、臀部、膝關節等部位出現黃色、橘黃色或棕紅色的結節、斑塊或疹子，有時候是手掌出現黃色或橘黃色的條紋。這提示血脂很高，可能是高脂血症。不過，血脂正常的人有時也會在上眼皮內側出現“黃色瘤”。

時常感到頭暈、頭痛、胸悶氣短、睡眠不好、容易忘事，還覺得手腳發麻、沉重，這可能是提醒你血脂偏高了，要注意控制。

胳膊肘、大腿、腳後跟等部位鼓起小腫瘤，表面光滑，大多是黃色，這可能是在提醒你膽固醇高了。腿肚子經常抽筋、刺痛也可能是血脂高了，可以去醫院做血脂檢查。

中老年人血脂高了，可能會在眼周圍長出黃色的疣，需盡早幹預。血脂異常高時，血液中富含甘油三酯的脂蛋白會從毛細血管漏出，侵犯到眼睛的黃斑，從而影響視力，一般發生于嚴重的高脂血症患者。

高血脂會引起脂肪肝，導致肝臟腫大，肝功能發生變化，食欲受到影響。因此，出現食欲不振也有可能是高血脂引起的。