

男人如何改變飲食壞習慣

男人有很多的惡習，特別是飲食上的壞習慣就要好好改正，飲食不當第一個傷到的就是胃，一旦傷到就很難恢復，所以在飲食上要特別注意不能傷了胃。那麼哪些行為容易傷胃呢？

吃飯太快

狼吞虎咽是男人典型的吃飯形象，但這會毀了胃的形象。假如說一口食品嚼20次（理想的是30次），食品的粉碎程度是10分，嚼10次可能就是5分，食品吸收時可不是什麼標準都行的，剩下的那5分就需要胃來額外付出了。所以吃飯太快就會增加胃的負擔，造成胃部肌肉疲憊，胃動力下降，甚至過於粗糙的食品還會直接磨損胃黏膜。

睡前進食

睡前吃任何東西會損傷胃，包括

喝牛奶、果汁等。由於牛奶中的蛋白質、脂肪和糖分會引起胃酸分泌，它們很快被胃排出，空蕩蕩的胃裏只剩下胃酸，無用武之地的胃酸腐蝕胃黏膜就很順理成章了。長期如此，有可能對胃造成損傷。

進食時間混亂

男人更容易成為工作狂，更容易“廢寢忘食”，而饑一頓、飽一頓的飲食習慣會對有規律的消化系統產生相當不利的影響。胃是一個嚴守時間表的器官，到時間就會分泌胃酸。假如這時沒有食品供給胃消化，那麼消化液只好開始消化胃黏膜本身。

濫用止痛藥

男人似乎更恐懼醫院，假如疼痛不太劇烈，都會自己找藥吃。大多數止痛藥的作用機制是，通過抑制合成前列腺素來止痛。這種物質

會使“痛感”信號放大，讓我們感到疼痛異常，抑制了它，就減弱或消除了痛感，但同時也放棄了前列腺素另一種作用——保護胃黏膜，當止痛藥減少前列腺素時，胃中的酸性消化液可能正在破壞胃壁，造成潰瘍、穿孔。

吸煙

吸入過多煙草除了傷害肺，對胃的損傷也不小。尼古丁從多個方向傷害胃黏膜：收縮血管，使胃黏膜的血液供給減少，其完整性受到破壞；在尼古丁的攻勢下胃的進口變得鬆弛，有腐蝕性的膽汁反流到胃裏；抑制合成對胃黏膜有修復作用的前列腺素；促進胃酸分泌，在胃黏膜屏障被破壞的基礎上，直接腐蝕胃黏膜。所以吸煙過多的人會輕易患上胃炎。

腸燥便秘食“仁”



中醫認為，“果仁”類中藥不僅本身有滋補之效，還大多有潤腸通便的作用，尤其適合腸燥便秘的人群食用。

核桃仁 有補腎固精、潤肺平喘、潤腸通便之效，它含有豐富的蛋白質、氨基酸及礦物質，有很多的營養價值，長期食用對腰膝酸軟、虛寒喘嗽、大便秘結有很好的改善效果，還能夠益壽養顏、抗衰老，十分適合壓力大的男性食用。

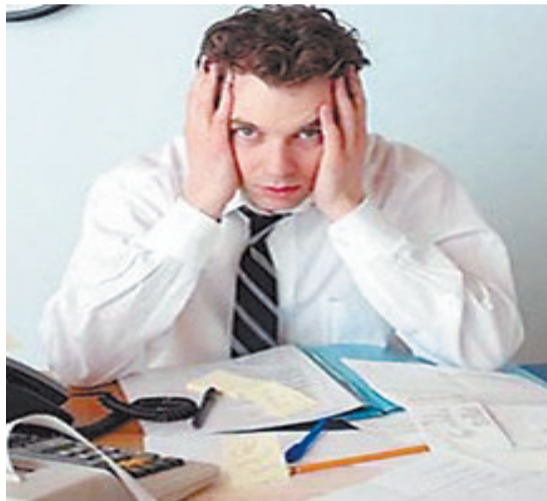
杏仁 降氣止咳平喘，潤腸通便，被譽為“心之果”，適量食用不僅可以有效控制人體內膽固醇的含量，還能顯著降低心臟病和多種慢性病的發病危險，適合氣機不調的老年人。

桃仁 味苦性平，能入心、肝、大腸經，有活血祛瘀、潤腸通便的作用，不但能夠治療經閉痛經、腹部結塊、腫瘤等疾病，還可美容養顏、淡化色斑，尤其適合女性服用。

柏子仁 安神養血，除煩熱，潤腸通便，可治療心血不足、血不養心產生的驚嚇、失眠、煩熱等癥，是孕婦養血固胎的保健佳品，可添適量粳米煮粥喝。

然而，“物無美惡，過則為災”。果仁類食品油脂較高，過度食用可能會引起滑腸腹瀉，建議在現有飲食結構基礎上，控制果仁食用量在30克以內，有相關基礎疾病者酌減；平素少油、少肉者，可增加到50克。

中醫護眼方法多



隨着使用電腦的頻率和時間增長，眼睛酸澀疲勞、視力模糊等不適現象也日益增加。會出現眼睛酸澀、頭痛、視力模糊、背部肩膀肌肉酸痛及僵硬等癥狀。下面介紹一些中醫護眼的小方法。

眼周穴位作用多

為了改善眼部疲勞、治療眼部疾病以及有效的保護眼睛，中醫上可通過辨證，取眼周穴位加以按摩。

印堂穴 位於兩眉連線的中點。按摩此穴可以起到安神定驚、醒腦開竅、寧心益智、疏風止痛、通經活絡的功效。按摩時將中指放在印堂穴上，用較強的力點按10次，再順時針、逆時針揉動20~30圈即可。

絲竹空穴 位於眉梢凹陷處。輕輕指壓此穴就有效的治療目赤腫痛、眼瞼開動等癥狀。

太陽穴 鬢角前，眉梢後的最凹陷處就是太陽穴。按摩太陽穴不僅能夠解除疲勞、振奮精神、止痛醒腦同時還能有效的幫助注意力集中。按摩太陽穴時最好是用手掌，將手掌搓熱，貼於太陽穴，稍稍用力，按順時針、逆時針轉揉10~20次。

瞳子髎穴 位於眼睛外側一厘米處。指壓此穴不僅可以促進眼部血液循環、消除眼部疲勞，還可以有效地延緩眼瞼皮膚下垂、去除眼角皺紋。

睛明穴 位於目內眥角上方凹陷處。“明”有光明之意，所以按揉此穴具有降溫除濁、清熱明目、開竅守神的功效。

中藥明目有三寶

菊花 性辛、甘、苦，微寒。歸肺、肝經。其功效為疏散風熱、平抑肝陽、清肝明目和清熱解毒。常服菊花茶，不僅能讓人頭腦清醒、雙目明亮，特別是還能對肝火旺、用眼過度等原因而導致的雙眼幹澀有較好的療效。菊花屬於性寒涼之品，氣虛胃寒者、食少泄瀉者、體虛的老人都不宜過多飲用，孕婦及月經期女性忌服。

枸杞子 味甘、性平。歸肝、腎、肺經。中醫認為，枸杞子具有補腎益精、養肝明目、潤肺止咳的功效。現代研究表明，枸杞子含有豐富的維生素、胡蘿蔔素以及鈣和鐵等，這些都是使眼睛健康、明亮的必須營養物質，所以枸杞又被人們稱為“明眼子”。此外中醫還常用它來治療肝腎陰虧、頭暈目眩、目昏多淚、失眠健忘等疾病。然而，並不是所有人都適合服用枸杞子，外邪實熱、脾虛有濕及泄瀉者忌服。

決明子 味苦、甘而性寒涼。歸肝、大腸經。決明子又稱“還瞳子”，具有清熱明目、潤腸通便等功效，能預防和治療眼睛腫痛、紅赤多淚、頭痛眩暈、目暗不明、大便秘結等癥狀。決明子中富含豐富的維生素A和鋅，可防止夜盲癥，糾正和預防小兒缺鋅的癥狀。決明子的使用方法很簡單，很豐富，泡茶、煮粥、入菜、做枕頭都可以。由於決明子性寒涼，所以脾胃虛寒、氣血不足、大便溏泄者不宜多服用，孕婦和月經期的女性忌服。

“不對稱操”強身健腦

“不對稱操”，又稱“一心多用”操。這種操通過人體四肢不對稱運動而促使大腦增強思維反應能力。具體做法如下：

手指運動 兩臂前平舉，掌心向下，左手大拇指壓住食指，右手大拇指壓住小指，然後左手由食指到小指，右手由小指到食指，依次同時用力彈出；第二個八拍後兩手依次由握拳、變掌、握拳、變掌交替進行，速度由慢到快。

繞環運動 肘繞環。兩臂側平舉屈肘，以肘關節為軸，左右前臂分別按順、逆時針方向

同時繞環。臂繞環。以肩為軸，左右手臂分別按順、逆時針方向在體側繞環，第二個八拍交換方向。

踢腿運動 左臂側平舉同時右腿向外側踢，右臂側平舉同時左腿向外側踢；左臂前平舉同時左腿前踢，右臂前平舉同時右腿前踢。

全身運動 體前屈。兩手指尖分別觸異側腳。左腿左前跨一大步成左弓步，同時上體抬起，左臂向左前方斜上舉，手掌向內旋；右臂向右後斜下方伸，手掌向外旋。還原後可換另一方向。

最嚴重病色啥臉色

臉上的氣色能反映人的健康狀況，中醫對此深有研究。在中醫裏，“色診”是一門嚴謹却有趣的學問，能從臉上不同部位的顏色，看出五臟的健康狀況。你的臉上有哪一些不應該出現的顏色？肝色、膽色、胃色分別對應着臉上什麼部位？我們自己能否通過氣色變化，了解自身的健康狀況呢？

中國首都醫科大學博士生導師、主任醫師，國際生物醫學特徵辨識學會副主席，被稱為“中國色診第一人”的王鴻謨教授指出，每個人都可以從臉上的顏色知道自己的健康狀況。人的氣色如何，10%是天生的，剩下90%屬於人為能夠改變的。年近七旬的王鴻謨，從外表看起來就祇有五十幾歲。從他的臉上，能充分體現出他說的，“好氣色應該是明亮、潤澤、含蓄的”。

當你的面色發生哪些變化，說明可能有病呢？王鴻謨教授指出，第一是面色變得過深或過淺；第二是紅黃隱隱中，突然紅色消失，全部變成了黃色，或者黃色消失，都變成了紅色；第三是臉上突然出現了原本沒有的顏色；第四是面色違背了季節規律，正常應是春季略青、夏季略紅、秋季略黃、冬季略灰；第五是顏色出現在了不該出現的部位，比如應在兩個顴骨部位的紅色轉移到了其他部位。

3種臉色是最明顯疾病標

志。王鴻謨教授說，它們分別是白色、青色和黑色。白色多與肺病、虛證有關。臉色過白的人，往往都患有貧血。不僅如此，還會感覺沒力氣、愛出汗，這是血虛和氣虛的表現。青色多與肝病、氣滯血瘀有關。通常形容一個生氣的人，會用到“青筋爆出”、“臉都綠了”這類詞。中醫認為，肝能反映人的情緒，所以面色偏青的人一般性格暴躁，要謹防肝病。而滿面青紫，往往是由血瘀、組織缺氧引起的，嚴重者會發生劇痛或猝死。黑色多與腎病有關。青色和黑色都是最為嚴重的病色，提示有重大疾病。當臉上出現兩者結合的青黑色時，就意味着有嚴重的血瘀。而整個面色發灰、發黑的時候，可能是慢性腎病的表現，主要特徵是腰膝酸軟、排尿失常、性功能減退。

此外，黃色和紅色如果太多，也說明有一定的疾病。臉色過黃表示脾胃不和，可能表現為吃飯不香，吃點東西肚子就脹，長期腹瀉、大便溏稀。如果不注意，時間長了，會逐漸發展為消瘦或虛胖，甚至黃疸。一旦出現白眼仁發黃，必須及時就診，否則可能危及生命。紅色多與心病有關。一般人提到滿面紅光，總覺得很健康，其實，臉發紅的人要提防心臟病，還有一些感染引起的熱證，如傷寒、肺結核等。

醫療對健康祇起8%作用

2014年5月，中國科學技術協會主席、中科院院士韓啓德，給出了一個驚人的觀點：“醫療對人的健康祇起8%的作用”。

韓啓德院士一直是國際醫學界的泰鬥級人物，這一番話肯定不是為了奪人眼球，而是他多年從醫得出的結論。

1921年，加拿大的多倫多醫學院的兩個年輕人完成了生理學史上一項劃時代的重大發現：提取到了可以用來治愈糖尿病的胰島素，他們因此榮膺了兩年後的諾貝爾醫學獎。應該說，再沒有一種疾病能像糖尿病這樣，不僅清楚地找到了癥結，而且如此給力地彌補了導致癥結的直接不足。

但是直到今天，糖尿病依舊是世界範圍內的第一大高發病，它為冠心病、腦中風、癩癩等疾病提供着基礎。在醫學上，糖尿病被稱為冠心病

的“等危癥”，意思是，從你被診斷出糖尿病的那天起，醫生就可以視同你已經得了冠心病，很少患有糖尿病的人能逃脫冠心病的命運。

既然科學家已經為糖尿病這個“萬惡之源”找到了胰島素這麼好的治療方法，為什麼還是沒能控制住疾病本身？原因祇有一個，糖尿病是生活方式病，是由生活細節決定。即便有了胰島素，但如果吃得過多、運動過少、體重增加，仍舊可以誘發和加重糖尿病。也就是說，人類難以改變的生活方式，最終還是贏過了醫學的重大發現，這不僅為韓院士無奈的結論



提供着證據，也讓人不得不承認一個被念叨了幾百年的老理兒：“治得了病，救不了命”。在8%的醫療效果之外，真的對健康起決定性作用的那92%，是生活方式、生活條件等非醫學因素。