

青筋多是身體報警信號

青筋其實不是筋,而是血管。正常情況下,它應該是不清楚的,可一旦靜脈血液回流受阻,壓力增高,它就會在皮膚表面凸起,甚至出現扭曲變色等現象。中醫專家認為,無論人體哪個部位的青筋出現異常,都是身體報警的信號,它反映人體可能出現了痰、濕、淤、毒等積滯不能排出體外的病癥。

頭部青筋——血壓不穩多中風

專家指出,當太陽穴青筋凸起時,一般都是肝陽上亢的高血壓引起的;若太陽穴青筋凸起且扭曲,則表示可能有腦動脈硬化;紫黑時,提示其容易中風,需要引起重視。常見不適表現為頭暈、頭痛、頭漲、視物不清。

調理方法:在家中要多注意自測血壓,控制好血壓,避免中風發作,有需要可以用適量的菊花泡水喝,長期堅持。中藥方面的調理。輕度的視物不清多會使用梔菊地黃丸,而較為嚴重的頭痛則可使用天麻鉤藤湯。

手掌青筋——積滯脾虛多便秘

如果手掌到處可見青紫色的“青筋”,表示腸胃積滯、淤血積聚,提示腸道有積滯宿便,多患有習慣性便秘、痔瘡等。常見不適表現為頭暈、頭痛、疲倦乏力、脾胃虛弱、便秘等。

調理方法:居家飲食可以多吃高纖維的食物,

包括香蕉、豆類、橙子等。如果需要通過中醫調理,久治便秘無效可以選擇火麻仁丸;如果不是嚴重的便秘則可以在平時選擇生地、玄參、首烏煮水喝,每次20~30克補血調理即可。

下肢青筋——靜脈曲張

小腿有青筋,即我們所說的下肢靜脈曲張,需要長時間站立或體力勞動較重的人容易出現這種情況,開始往往沒有任何疼痛癢狀出現,但可以見到青筋,需要引起重視。常見不適表現為疼痛,嚴重者會出現下肢腫脹、潰瘍、出血等癢狀。

調理方法:如果在治療時只是輕度的疼痛,可以適當地使用紅花、艾葉泡脚,緩解疼痛癢狀。若出現嚴重的疼痛則需要及時到醫院綜合治療,採用血府逐瘀湯、桃紅四物湯等中藥都可以很好地活血化淤止痛。

腹部、頸部青筋——肝病、心病

如果出現腹部青筋,說明是比較嚴重的積滯,往往是較難治的疾病,如肝硬化腹水、腫瘤後期等。脖子上持續有青筋凸起,說明兩種情況,一是心功能不全,多見於肺心病等疾病;二是心包炎或心包積液。

如果這兩個部位出現青筋,則需要引起重視,及時就醫,切勿通過其他方法緩解癢狀,以致延誤最佳的治療時機。

剖腹產或影響孩子大腦功能



美國耶魯大學醫學院研究人員發現,經由剖腹產出生的小白鼠記憶力不如經由自然分娩出生的同類。研究人員說,這一結果或可推及人類,但仍需經過大規模臨床調查後才能確定。

耶魯大學醫學院研究人員發現,自然分娩出生的老鼠大腦內產生大量名為“綫粒體解偶聯蛋白2”(UCP2)的蛋白質,這種蛋白質對大腦海馬體的發育有至關重要的作用,而海馬體正是負責長期和短期記憶的關鍵部位。經剖腹產出生的老鼠大腦產生UCP2的能力較弱,因此,它們腦中這種蛋白質的含量低於自然分娩出生的老鼠。

先前醫學界普遍認為,剖腹產手術會增加內出血的可能性並影響產婦今後的生育能力。另外,經剖腹產出生的孩子兒童時期患肥胖癥的風險更大。

老年人低血壓 學學“慢”養生

容易發生體位性低血壓的老年人,早上活動時不妨學學電影慢鏡頭。

體位性低血壓是由于體位的改變,如從平臥位突然轉為直立,或長時間站立發生的腦供血不足引起的低血壓。通常站立後收縮壓較平臥位時下降20毫米汞柱或舒張壓下降10毫米汞柱,即為體位性低血壓。多發於60歲以上的老年人,尤其是80歲以上的老年人,以早晨起床後或餐後發生多見。高齡老人因血壓調節機制的敏感度,容易出現體位變動時血壓不能及時調節而發生低血壓。所以,老年人在變動體位時動作要慢。

五類食物少吃 容易誘發痤瘡

痤瘡的起因非常複雜,並不是單一因素就能解釋的,而且痤瘡往往一個接着一個得長。如果局部治療並未奏效的話,那可能是時候改變飲食了。越來越多的醫生和美容專家相信飲食與痤瘡存在關聯,某些食物正是痤瘡大面積爆發的誘因。下面一起來看看哪些食物會加重痤瘡。

奶制品 美國皮膚病協會根據最近一項關於飲食與痤瘡的研究,認為奶制品與痤瘡的爆發不無聯系。這是因為乳製品可以引起某些促生痘的荷爾蒙含量的大幅上升。因此,一些營養學家建議痤瘡患者應該食用杏仁乳、米漿、椰子汁,而不是牛奶。

糖類 糖類絕對是助長痘的禍首,因為糖分会加重炎症——痤瘡就是一種炎症狀態,痘癩肌膚一定要多吃抗炎食物。但這一點並不是告訴我們完全杜絕食物中的糖分。我們可以吃水果或果汁,如果你確實想要一點甜味劑的話,我們可以加少許甜菊糖、有機生蜜、楓糖漿等。

豆制品 如果某天你發現自己的嘴角下巴等地方開始冒痘,那很有可能是豆腐等豆制品惹的禍。大豆含有的植物雌激素很接近人體的雌激素水平,食用大豆製品後,荷爾蒙水平上升,從而誘發痘癩。

咖啡 一杯咖啡可以提神,但它也會加重痤瘡問題。咖啡豆中某種有機酸可以提升人的皮質醇水平。皮質醇,也被稱為應激激素,就像雄性激素一樣,可以刺激我們的皮脂腺,加重炎症。改喝脫因咖啡也無濟于事,畢竟,咖啡因並不是罪魁;最好是改喝茶飲料。

花生 花生含有雄激素,雄激素增加皮脂產生,導致油性皮膚和痤瘡。有些病人鼻子長有不少白色小膿包,就是由于吃了過多的花生醬。我們可以選擇其他堅果來代替花生,比如杏仁和腰果,它們不會影響雄激素水平。為了避免痤瘡,醫生建議吃新鮮天然食物最佳,飲食盡量清淡,忌食辛辣食物。

雖然我們剛剛說到了一些容易誘發痤瘡的食物,但這也是因人而異的;這些食物也不是說終生不能碰,只是為了肌膚健康,特殊時期要稍加注意。

咋吃不胖要補血



不同體型的人具有不同的體質和生理特點,中醫裏最典型的一個說法是“胖人氣虛,瘦人血虛”,祇有機體達到氣血平衡的狀態,才會精神百倍、百病不侵。

中醫理論認為,胖人大多陽氣虛,體內有痰有濕,痰濕阻礙氣的升降出入,于是,氣漸漸弱了下去,人漸漸胖了起來。肥胖者罹患動脈粥樣硬化、中風、冠心病等疾病的風險普遍較高,而且這類人往往不大喜歡活動,活動時也很容易肢體疲乏困重。判斷一個胖人是否氣虛,最簡單、最直觀的辦法是觀察他的上眼皮,看有沒有腫眼泡的現象。因為“脾為生痰之源”,當體內痰濕堆積,使得脾的運化功能失調,脾之氣無法正常上升時,人的眼瞼就會浮腫。另外一個外形特徵是,氣虛的胖人大多腰腹部肉肥下垂,像挂着一個游泳圈。

胖人易氣虛,故健脾益氣是虛胖之人調養的根本。可以吃一些補氣健脾的食物,如冬瓜、赤小豆、荷葉和山楂,枇杷葉也不錯。這些食物能化濕、宣肺、利尿、健脾,吃的時間長了,身體內的痰就化開了,氣血就通暢了。同時還要長期堅持有氧運動,最好的方法是散步,每天1小時以上。

再來說說瘦人。有不少瘦人其實吃得很多,可就是不長肉,在中醫看來,這類人多是因為血虛。血虛,火就旺。這類人體內的氣太盛、太足,把不該氣化的也氣化掉了,也就是說,把本該轉化為滋養機體的那部分精華給消耗掉了,其整體的新陳代謝呈現出一種病理性的亢進狀態,因此出現“怎麼吃都不長肉”的現象。這類人往往敏捷好動,有時容易亢奮衝動,易患失眠、口腔潰瘍等疾病。

血虛達到一定程度則為陰虛。針對瘦人陰虛火旺的情況,應注重養陰滋液,可以攝入補精、補血的食物,如百合、蜂蜜、乳品、魚、苦瓜等。不要過食辛香、辛辣的食物,如辣椒、八角、桂皮、蔥、姜、蒜、韭、薤、椒等辛辣燥烈之品,少吃煎炸爆炒食物。陰虛還往往生內熱,因此瘦者多見煩躁易怒、口幹咽痛等虛熱內生現象,故在滋養的同時,還要注意清虛火,可選用麥門冬、菊花等,同時要注意休息。

另外,教大家兩招不用吃藥的補氣、補血方法。胖人補氣,可以清晨拍手。每天早上旭日東升,天地間的陽氣開始升騰,此時拍手可以振動陽氣,促進陽氣升發,疏通全身的氣機。拍手時注意十指分開,手掌對手掌,手指對手指,均勻拍擊,切記拇指要與其他四指分開,以免拍手過度造成瘀血。一開始可以輕拍,以後逐漸加重。此外,還可左右掌背互拍、左右手虎口對拍,以打通經絡,保證氣血的通暢。瘦人補血,可以晚上泡脚。腳是陰血的大本營,晚上陽氣收斂,陰氣濃重,此時用熱水泡腳可以溫暖陰血,起到補陰補血的作用。

解酒護肝按兩穴

中醫將肝稱為“將軍之官”,肝是統帥,管理着身體各部門的運作。它的主要功能包括儲藏血液,調暢全身的氣機,推動血液和津液的運行等等。如果肝功能失常,則容易出現月經不調、急躁易怒、視力下降、肢體麻木等癢狀。

下面給大家介紹兩個身體自帶的“護肝良藥”,平時多加按摩,對健康很有好處。

“解酒藥”——關衝穴

關衝穴是手少陽三焦經的起始穴,三焦經是氣和水運行的通道,有行氣利水、醒神開竅的作用,所以可以解酒防醉。具體方法是:用指甲或牙簽掐關衝穴,每次掐10秒,放鬆2秒後重復掐按,每側手指掐按5次。掐按時用力要均勻,使穴位能夠感到微微酸痛。

“護肝藥”——期門穴

跟喝酒一樣難以避免的是熬夜,現代人熬夜幾乎成了家常便飯,久而久之就會出現疲勞、沒有食欲等癢狀,這其實是肝在向你發出“危險信號”了。下面教給大家的護肝方法是常搓期門穴。期門穴是足厥陰肝經上的募穴,相當于肝的幕僚,肝遇到麻煩了,它就會站出來幫“將軍之官”排憂解難。期門穴是臟腑之氣匯聚于胸腹部的特定穴位,由于該穴與臟腑比較接近,所以常用來治療各類臟腑疾病。每天用掌心摩擦期門5分鐘,是疏泄肝膽的首選方法。

關衝穴加上期門穴,組成了我們身體上自帶的“護肝藥”,平時經常喝大酒、熬夜的人不妨試試。

5類菜最“養”男子

不難發現,身邊講究各種飲食的多數是女性,而男性相對來說往往是想吃什麼就吃什麼,甚至有些男性是有什麼就吃什麼。對此,專家指出,以下5類食物最“養”男子。

大蒜、韭菜等蔥屬類蔬菜

蒜、蔥、韭菜等堪稱“男人菜”,不僅有強大的殺菌能力,有研究發現,蔥屬類蔬菜吃得多的男性得前列腺癌的危險低一半。

西蘭花、白蘿卜等十字花科蔬菜

據英國最新報道,十字花科蔬菜有助於防止前列腺癌細胞擴散,生吃或稍微煮一下吃最好。

沙丁魚、三文魚等富含Ω-3脂肪酸的食物

男性膽固醇代謝最容易紊亂,使其遭受高血壓、高血脂、中風等頑疾侵襲的機會更多。Ω-3脂肪酸對心血管特別有益。富含Ω-3脂肪

酸的食物有秋刀魚、沙丁魚、三文魚、金槍魚等,這些魚可替換着吃,一周最好吃兩次。

西紅柿等富含番茄紅素的食物

番茄紅素能保護前列腺組織。此外,有研究顯示,番茄紅素對預防前列腺癌、結腸癌和直腸癌等癌癥有顯著功效。需要提醒的是,番茄紅素是脂溶性的營養素,因此西紅柿最好熟着吃。

牡蠣、瘦肉等富含鋅的食物

男性每天攝入鋅15毫克,這是因為男性精液裏含有大量的鋅,體內鋅不足,會影響精子的數量與品質。此外,鋅同時也負擔着保護前列腺的重任。含鋅較為豐富的食物有水產品(尤其是貝殼類海鮮,如牡蠣、蝦等)、瘦肉類、動物內臟、堅果等。但水產品和動物內臟易富集重金屬,不宜多吃。

反復口腔潰瘍小心白塞病

嘴巴裏反復長紅疹,然後潰瘍,怎麼吃消炎降火湯藥都沒效?要小心了,很可能是白塞病在作祟。如果不識破其“真面目”,拖延下去,可出現生殖器潰瘍、眼炎等。

口腔潰瘍一年 終致“性病”

許小姐一年前反復出現口腔潰瘍,一個未愈一個又起。起初,許小姐想自己喝些涼茶,用漱口水消毒就能好,可是潰瘍依然此起彼伏,困擾她整整一年。直至近日,許小姐無緣無故地出現左踝關節腫痛,繼而兩條小腿的皮膚都出現一個個2~3厘米大小的紅疔瘡。剛開始,許小姐以為是天氣熱長的皮疹,沒想到,皮疹越來越重,發展至大腿根部、肛周,會陰部還出現潰瘍,觸碰疼痛。家人都疑心許小姐感染了性病。

無奈之下,許小姐來到醫院就診,多次轉診于口腔科和皮膚科,但是依然沒有好轉,最後在醫生的建議下來到風濕免疫科,才確定得了白塞病。

病理表現與紅斑狼瘡類似

專家指出,白塞病是一種慢性全身性血管炎癥性疾病,口-眼-生殖器三聯徵為典型表現,表現為復發性口腔潰瘍、生殖器潰瘍、眼炎及皮膚損害,從現代病理學的角度來看,白塞病屬於自身免疫疾病,跟紅斑狼瘡有相類似的病理表現,也可累及血管、神經系統、消化道、關節、肺、腎、附睾等器官。

目前,白塞病的發病原因不詳,不過它在東亞、中東和地中海地區發病率較高,又被稱為“絲綢之路病”,還專門好發於16~40歲的青壯年。

在治療白塞病上,主要通過長期的藥物進行控制,大部分患者預後良



好,一部分眼、中樞神經系統及大血管受累者預後不佳。大部分的白塞病出現嚴重并發癥的概率不高。但令人憂心的是,由于白塞病的發病表現多樣,容易出現誤診和漏診。因為對這個病缺乏了解,常常耽誤了患者最佳治療時間,從而引發患者全身性的進一步潰瘍。