



夏季如何除濕健脾

中醫認為，人體的病大多来源于身體內的濕氣。夏日來臨，暑濕來襲，怎樣祛除身體內的濕氣呢？

咋判斷自己身體有濕氣？

有句古話叫：“千寒易除，一濕難去。”濕與寒在一起叫寒濕，與熱在一起叫濕熱，與風在一起叫風濕，與暑在一起就是暑濕。濕邪不去，吃再多的補品和藥品都如同隔靴搔癢、隔山打牛。

生活中很多人患上了脂肪肝、哮喘、高血壓、心臟血管等疾病，甚至惡性腫瘤，其實這些病都跟濕邪、脾虛有關。

濕的存在有三個因素

因為吃了過多的油膩物，消化不了，堆積成濕。

雖然沒多吃，但本身消化能力不足，吃一點兒就膩住了，也會成濕。

還有就是環境、季節因素的影響。比如夏天，很多人體內都會有濕，身體會變得很重、很懶。

以上三種癥狀歸根結底都和脾氣有關係，“濕重”是標，“脾氣虛”是本。

食療能去濕氣

薏米紅豆粥 薏米，在中藥裏稱“薏苡仁”，《神農本草經》將其列為上品，它可以治濕痺，利腸胃，消水腫，健脾益胃，久服輕身益氣。

赤小豆，是紅色的，紅色入心，因此它還能補心

養血，古籍裏記載它“久服令人瘦”，就是說經常吃赤小豆還有減肥的作用。也有明顯的利尿、消腫、健脾胃之功效。現代人精神壓力大，心氣虛；飲食不節，運動量少，脾虛濕盛。

既要祛濕，又要補心，還要健脾胃，非薏米和赤小豆莫屬。將其熬成粥，意在使其有效成分充分為人體吸收，同時不給脾胃造成多大負擔。

早晨吃三片姜

生姜有解表化濕功效，可將其帶皮切下幾片，放入滾開的水中，待幾分鐘後就可飲用了。如果覺得生姜水味道難以下咽，還可加入一些紅糖調味，對於畏寒痛經的人尤其有好處。

還有老中醫推薦，把姜切成片，用鹽或者糖腌制一下，再放在容器裏用醋泡一周左右。腌好後，每天早晨吃三片。常年堅持，健脾去濕效果顯著。

健脾化濕的同時，更需要減少內濕形成。因此，肥甘厚味的油膩食物，西瓜等涼性水果、冰品等生冷食物都應少吃。在烹飪生菜、大白菜、苦瓜等涼性蔬菜時，最好加入葱、姜，以降低其寒涼性質。

承山穴是祛濕大穴

微微施力踮起脚尖，小腿後側肌肉浮起的尾端



即為承山穴。承山穴是祛除人體濕氣的最好穴位，其效果跟薏米紅豆粥有異曲同工之妙。這是因為承山穴在足太陽膀胱經上，膀胱經主人體一身之陽氣。承山穴一方面也是全身受壓力最多筋、骨、肉的集結之處，另一方面又是人體陽氣最盛的經脈的樞紐，所以，它能通過振奮太陽膀胱經的陽氣，排出人體濕氣。

每天早上起床時，將兩腿伸到床外，讓承山穴正好擱在床沿上，兩腿左右擺動，以按摩承山穴。

按承山穴都會有明顯酸脹痛感，這是因為體內有濕的緣故；按揉承山一段時間後，會感覺身上微微發熱，這是膀胱經上的陽氣在起作用，身上的濕邪，正隨着微微升高的體溫向外逃逸。

飯後養生四法



時下許多人忽視了進食後的養生保健，從而影響了飲食的效果，甚至危害健康。下面介紹幾種飯後養生之法，千萬不要再吃飽了坐着不動了。

食後須漱口 古代醫學家張仲景指出：“食畢當漱，令齒不敗而口香。”食後漱口，可保持口腔濕潤度和清潔，可刺激舌上味蕾，增強味覺功能，還可有效防治口腔及牙齒疾病，保護好口腔和牙齒，有益于增進食欲和幫助消化吸收。

食後手摩腹 食後按摩腹部，既可促進胃腸蠕動和腹腔內血液循環，有益于增強胃腸功能，又可作為一種良性刺激，通過神經傳入大腦，有益于中樞神經系統功能的調節，起到健身防病的作用。具體做法：以掌心著腹，以肚臍為中心，慢而輕柔地順時針和逆時針按摩各20圈。

食後慢慢走 食後散步的時間應是飯後20分鐘，絕不是剛吃完飯就出去散步。如果飯後即開始百步走，體內的血液就會更多地分布于腦幹、四肢等活動部位，使胃腸道血液供應量相應減少，消化酶的分泌也隨之減少，那樣胃內食物就不能得到充分消化了。“飯後百步走”並不適合所有的人。體質較差和患有胃下垂等病的人，飯後不宜散步，而要在飯後平臥10分鐘。這是因為飯後胃內食物充盈，此時進行直立活動，會增加胃的振動，加重胃的負擔，加重胃下垂。因此，飯後應適當靜坐，閉目養神30分鐘後再活動。患有心臟血管病的人也不適合“飯後百步走”，因為飯後胃腸活動增加，胃腸部的血流增加，而腦部的血流相應減少，“飯後百步走”會爭奪大腦的血液供應，這無异于雪上加霜。這類病人，飯後應坐下或躺下休息，否則會因一時腦部供血不足而發生意外。

飯後聽音樂 食後欣賞輕柔明快、美妙動人的樂曲，對人體大有裨益。另外，還有療病健身之功。1972年，波蘭政府根據幾位病理學家和音樂學家的建議，設立了第一個“音樂治療研究所”，頗見奇效。醫生給病人的“藥”是一張德國古典作曲家巴赫的音樂唱片，具體方法是每日3次，飯後聽，按時欣賞音樂的病人的所患多年的神經性胃病痊愈。不久，英、美、日等國的一些醫院也隨之採用了音樂治療的方法。比如，每日聽3次音樂，能治療神經性胃炎；給患高血壓病者聽抒情音樂，可降低血壓；給受了驚嚇的人聽柔和輕鬆的樂曲，可以使病人安靜，並最終恢復正常。此外，飯後聽音樂，還要考慮人們的個性心理特點與音樂愛好程度等。因為，這些因素對療效有一定的影響。祇有根據人們的愛好，精心選擇適當的音樂，才能收到較好的效果。反之，喧鬧嘈雜的聲音、強烈激昂的節奏、纏綿悲哀的聲調等，都會對人的情緒和消化功能產生不好影響，有損人的健康。

有些小體檢 在家可搞定

很多人，特別是男人非要等到病得實在挺不住時，才會上醫院，而且對於很多老人來說，經常去醫院體檢更不是太可能。近日，美國《男性健康》雜誌載文，列舉了在家中就能完成的5項小體檢。這些檢查雖然不能完全替代醫院檢查，但的確可以幫患者區分疾病的輕重緩急，提高自救幾率。

牙病檢查 美國牙科專家羅伯特·皮克博士表示，牙齦炎拖延不治會導致牙周病，進而增加體內炎癥危險，增加動脈粥樣硬化性心血管疾病危險。牙周病還是糖尿病的一大病癥。如果牙齦紅腫，刷牙後出血，則說明有牙病，甚至更嚴重。建議每天使用牙線清潔牙齒，定期上醫院做檢查治療，必要時應使用抗生素。

哮喘或過敏性鼻炎檢查 做一次深呼吸。如果是用嘴巴而不是鼻子吸氣，那說明鼻子堵塞，可能是因為過敏性鼻炎所致。癥狀包括：打噴嚏、眼睛癢癢、流鼻涕和鼻塞。如果同時伴有咳嗽或乾咳，則可能是哮喘。美國鼻科專家巴德利·馬普爾博士表示，哮喘如不及時治療，會導致肺功能永久減退。鼻塞還會增加睡眠呼吸暫停、體重增加等危險。建議每天用淡鹽水衝洗鼻腔。

大多腦震蕩 不會損傷腦

腦震蕩指頭部受撞擊後，暫時失去意識及大腦功能的情況。意識喪失的時間可能是幾秒鐘、幾分鐘或者幾小時，但一天內會恢復。腦震蕩時，檢測不到腦組織的損傷。出現腦震蕩時，大腦受傷的性質並不清楚。大部分腦震蕩對大腦的損傷很小，幾乎沒有後遺癥。但是有些腦震蕩會嚴重損害大腦功能。醫生將腦震蕩分成3個等級。一級腦震蕩一般不會出現意識喪失的情況；二級腦震蕩失去意識的時間通常在5分鐘以內；三級腦震蕩會讓人失去意識5分鐘以上，而且失憶狀況會持續24小時以上。

癥狀

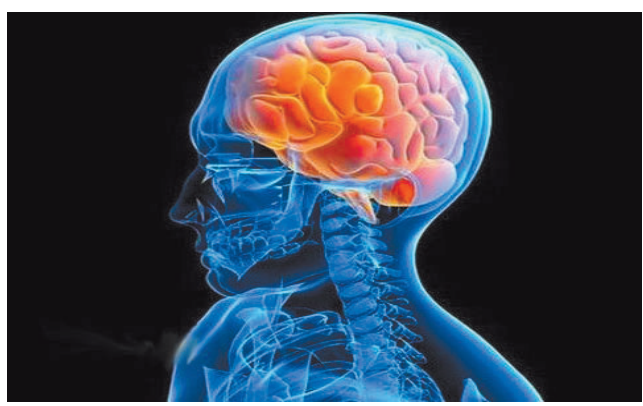
腦震蕩的癥狀包括頭痛、惡心、嘔吐、失憶等，有些癥狀需要及時進行醫學觀察。若感覺意識模糊、頭暈、行為不正常、感到越來越疲倦、說話不清楚、身體某部分麻木或癱瘓、一祇瞳孔比另一祇大，要立即聯繫醫生。

腦震蕩後1年，有些人還會出現腦震蕩後綜合徵。這些癥狀可能不會延續幾小時、幾天甚至幾星期，它們包括頭暈、頭痛、疲憊及失眠等，可能還會出現創造力或積極性下降等癥狀，這與抑鬱癥的癥狀相似，所以常被誤認為患上了抑鬱癥。

靜息心率檢查 靜息心率不僅能反映總體健康狀況，而且可測出糖尿病或心臟病危險。意大利研究人員發現，靜息心率超過每分鐘70次，心臟病死亡危險至少會增加78%。自我檢查時，先小便，休息1—2分鐘，再測脖子或手腕脈搏，數一下15秒內的心跳次數。然後乘以4，即為靜息心率。美國運動生理學家亞當·斯皮爾博士表示，一般而言，40—60次，說明心血管非常健康。

糖尿病潛在危險檢查 美國內分泌專家邁克爾·金森博士表示，多項研究發現，內臟脂肪會增加心臟病、中風、糖尿病及某些癌癥的危險。自檢時，注意腰圍是否變粗。如果不是皮下脂肪過多，那麼就應當心內臟脂肪增加。美國杜克大學專家建議，首先，控制飲食，體重(公斤)×2.2×11=每日食物攝入量。其次，每週運動消耗熱量約2000卡路里，相當於減少7%的內臟脂肪。

記憶衰退檢查 壓力會導致身體產生大量的皮質醇，殃及記憶力。美國科學家布裏吉德·費恩博士表示，可採取N-back訓練法自測和改善記憶力。比如，看電視時選一個單詞反復跟着念。另外，跑步也有助改善記憶。



腦震蕩後綜合徵的典型表現是酒量下降，有時也會出現性格變化，患者會變得獨斷專行，不像以前懂得變通。

治療方法

在診斷腦震蕩時，醫生首先排除腦溢血和脊髓受傷等情況。他們可能會利用X綫或計算機X綫斷層掃描來檢查我們的頭部。若腦震蕩癥狀自動消失，醫生不會採取任何治療措施。

醫生可能會建議我們，讓他人陪伴我們在家呆一兩天，觀察是否會出現其他癥狀。醫生會建議我們在家休息幾天，避免劇烈運動。

醫生也可能會給我們開退熱淨或強效止痛藥來緩解頭痛。但不能服用阿司匹林和如布洛芬、萘普生、吲哚美辛等其他非甾體抗炎藥，因為這些藥會引起出血。腦震蕩後綜合徵會在長期無好轉的情況下突然康復。老年人以及之前腦部受傷的人，康復的時間會更長。對於這種綜合徵沒有任何有效的治療方法，自信心和他人的支持很重要。

中醫咋治高脂血癥

高脂血癥歸屬於“痰飲”病範疇，故以健脾化濕、行氣化痰、活血祛瘀、補益肝腎為治療的基本原則。

辨證治療

濕熱蘊結 治療以清熱利濕，龍膽瀉肝湯。

中成藥可選用桑葛降脂丸。

痰濕內阻 治療以化痰祛濕，溫膽湯。中成藥可選用脂可清膠囊。

痰瘀結滯 治療以化痰行瘀，中成藥可選用荷丹片、通脈降脂片、血脂康等。

脾虛濕盛 治療以健脾利濕，中成藥可選用脂必妥膠囊、絞股藍總苷片等。

脾腎陽虛 治療以補腎健脾，中成藥可選用丹田降脂丸。

肝腎陰虛 治療以滋補肝腎，中成藥可選用降脂靈片。

常用降脂、調脂作用的單味藥

補益肝腎 何首烏、女貞子、枸杞、靈芝、刺五加葉、桑寄生、沙苑子。

健脾益氣消食 人參、絞股藍、陳皮、甘草、薤白、山楂。

滋陰養血、活血化痰 當歸、牛膝、蒲黃、三七、川芎、銀杏葉。

祛濕化痰 半夏、海帶、昆布、澤瀉、月見草。

清熱、通便 黃連、菊花、荷葉、葛根、大黃、決明子、虎杖。

夏季喝牛奶三原則

中醫論述牛奶味甘、性微寒，有清肺胃、生津、通便、補虛等成效，且牛奶中富有78%前後的水分，在易出汗的夏日裏飲用，能解熱毒、去肝火。那麼，夏季該怎樣喝？專家指出，要遵循下面三大原則：

原則一：飲用適度

喝牛奶也要注意適度原則。每天飲用牛奶不要食多，因為平時還有其他形式的營養攝入。此外，牛奶也是一種不易消化吸收的物質，大量飲用後反而會降低牛奶營養的吸收效果。

原則二：不宜冷飲

許多人喜歡喝冰凍牛奶，但冷飲會引起胃腸道收縮，反而沒有達到飲用牛奶的保健目的。部分消費者還有可能出現原發性乳糖不適癥現象，表現為有反胃、腹脹、腹鳴、腹瀉等不適現象。因此在飲用牛奶時最好飲用常溫牛奶或者是將冷藏牛奶放置一會兒再飲用。

原則三：掌握時機

如在飯前飯後飲用會降低消化系統的營養吸收能力。如果放到睡前飲用，不僅能安神，更有保護腸胃的功效。

養生湯啥時喝最好

湯是飲食中不可少的一味，加上現代人對健康越來越渴求，養生湯也成為人們熱捧的飲食。但是養生湯什麼時候喝最好？養生湯怎麼做才養生？

有人說光喝湯不吃飯能減肥，所以很多人選擇在下班以後的晚餐，用一鍋熱氣騰騰的美味鮮湯犒勞自己，但專家建議晚餐應適當吃得清淡些，有些湯不宜晚上喝。肉類煲湯較油、熱量高，不適合晚上食用，應在上午或中午喝比較好。

排骨湯抗衰老

骨湯中的特殊養分以及膠原蛋白可促進微循環，50~59歲這10年是人體微循環由盛到衰的轉折期，骨骼老化速度快，多喝骨頭湯可收到藥物難以達到的功效。

鷄湯抗感冒

鷄湯，特別是母鷄湯中的特殊養分，可加快咽喉部及支氣管膜的血液循環，增強黏液分泌，及時清除呼吸道病毒，緩解咳嗽、咽乾、喉痛等癥狀。煲制鷄湯時，裏面可以放一些海帶、香菇等。

魚湯防哮喘

魚湯中含有一種特殊的脂肪酸，它具有抗炎作用，可以治療肺呼吸道炎癥，預防哮喘發作，對兒童哮喘病最為有效。