

# 女性夏季如何排毒

人體的疾病癥之源就在于腸道，一旦腸道中毒素累積就會表現在身體的表面，如面部色斑等。祇有腸道幹淨了，身體才會幹淨。所以，中醫上講內調。那麼，自然排毒的方法有哪些？吃什麼能排毒？一起來看一下。

## 夏季如何排毒

**洗臉排毒法** 早晨起來，先用溫水洗臉，再用冷水衝30秒，然後用溫水洗，再用冷水衝，如此冷熱交替，可以促進血液循環。這樣做能促進面部血管和皮膚收縮，是排除面部肌膚毒素的一個小竅門。

**飲食排毒法** 有些人覺得，節食就是排毒，不吃就不會產生毒素，其實這種節食的做法是錯誤的。節食不但對毒素的排出，而且還會損傷我們的五臟，特別是脾胃，會引起其他的疾病。排毒需要的不是節食，而是學會科學地調整飲食結構，安排好一日三餐。

**運動排毒法** 現在人工作繁忙，壓力大，下班就想回家睡覺，周末也祇想呆在家裏，根本就不想去運動。殊不知，這樣祇是惡性循環，越不動就越是想動，來一次大汗淋漓的運動定會讓你神清氣爽。

**充足睡眠排毒法** 有很多人喜歡熬夜，這是很不健康的生活作息習慣。因為晚上11時到次日早晨5時，是膽肝肺排毒的時間，而這些排毒的器官是需要安靜睡眠狀態下才工作的。長期做“夜貓子”，不僅會影響第二天的精神狀況，而且還會引起分泌系統功能紊亂，各種毒素無法排出，從而出現面色暗淡、口臭、便秘等。因此，睡眠質量很重要，保證充足的睡眠，讓肝膽肺得到充分休息，從而排出毒素。

**深呼吸排毒法** 日常生活中每個人都在呼吸，然而人們很多時候的呼吸都是無意識下的反射動作，每

次進入肺部的氣體容量是非常有限的。事實上，呼吸頻率越快，表示呼吸量越小，吸進的氧氣還來不及發揮作用，就又被送出去了，加上短促的呼吸，使得廢棄的二氧化碳殘留在肺裏。因此，與其做100次短促的呼吸，不如經常提醒自己做深呼吸或腹式呼吸，幫助加速體內廢棄物的代謝，淨化血液。

**飲水排毒法** 充分飲水可以通過稀釋毒素的濃度，並通過尿液將體內的毒素排出。因此，睡前半個小時也要飲一杯水，防止夜間睡眠時間過長水份流失，導致血液過於黏稠於身體不利。專家建議清晨起床後空腹喝一杯溫白開水用以清洗夜間腸道殘留毒素，並且每天要保證喝1500毫升水左右，並且不要去憋尿，因為尿液中的毒素很多，若不及時排出，會被重新吸收，危害身體健康。

## 排毒吃什麼

**胡蘿蔔** 胡蘿蔔含有豐富的β-胡蘿蔔素，以及極高的其它維生素含量，都是我們人體所需的元素。β-胡蘿蔔素進食以後，在我們人體的小腸內，也可以轉化成維生素A。我們都知道維生素A對於我們人體的皮膚有着非常好的滋潤作用，常食含有維生素A的食物，可以讓我們的皮膚有光澤且富有彈性，且還有清熱解毒，潤腸之功效。如果缺乏維生素A的話，是很容易引起皮膚老化鬆弛的。不過在吃胡蘿蔔時，也是有它的講究方法的，才能不會破壞其營養成分，才能讓我們人體得到更好的吸收。所以一般情況下，我們要把胡蘿蔔切碎，然後煮熟了食用。烹飪的方法，最好是用油炒，或是含油脂類食物一起食用，效果是最好的。

**蜂蜜** 皮膚最好的滋養品當然是少不了蜂蜜了，而且蜂蜜對於我們人體還有着很好的調補作用，有着



很好的、很高的營養價值。特別是在春季裏，天氣雖是慢慢地變暖，但由於處於梅雨時節，天氣變幻無常，所以春季也是感冒以及其它傳染病多發的季節，這個季節經常食用蜂蜜，可以提高我們人體的抵抗力以及免疫力。每天早晚喝一杯蜂蜜，不僅可以潤腸通便，清除體內毒素，達到養顏美容的效果，還可以增加感冒，預防感冒等疾病的產生。在食用蜂蜜時要需要注意的是：1.不能與豆腐同時食用，因為豆腐含有許多種礦物質、有機酸等，如果一起食用的話，可能會導致腹瀉，也不利於我們人體的生化反應，所以要切記兩者不能一塊食用。2.食用蜂蜜不能用開水衝服，這樣的話不僅達不到食用蜂蜜的效果與療效，甚至還會破壞它的營養價值與成分，這樣的話就會食無功效，反而對身體產生不良的影響。

**蓮藕** 蓮藕性寒，有着清熱除煩之功效，可以改善我們的氣色。蓮藕的吃法可以有許多種，生藕對於因為血熱而引起長痘痘的人群食用，效果非常的好；如果煮熟了，是一道非常好的食補又養顏之佳品，有着很好的養胃滋陰，健脾養血益氣之功效。經常食之，皮膚光澤，閃亮動人，還可以健脾開胃、養血。

## 經常惡心 警惕腎萎縮

不少老年朋友常感到惡心，一般以為是飲食不當而很少重視，但如果由於年老體虛、精神壓力大，以及常飲酒、服藥等損傷腎功能，導致腎小球和腎小管結構受到破壞引起的，繼續發展會導致腎功能衰竭，發生尿毒症。

腎萎縮時，尿液的濃縮功能減弱，尿素氮會大量積累並分解，產生氨刺激胃腸道黏膜，就會出現惡心、嘔吐。飲食不當導致的惡心、嘔吐常在飯後發生，所以一定要認真鑒別，以免延誤治療。

## 防五更瀉 中醫有四神



五更瀉又叫晨瀉，是指黎明前腹痛作瀉的腹瀉，瀉後則安，同時伴有畏寒肢冷、四肢不溫、腰膝酸軟、神疲乏力等表現，是老年人的常見病之一。

中醫學認為，五更瀉多屬脾腎陽虛，或不暖土所致。人至老年，腎陽虛衰，命門之火不能溫煦脾土，致脾胃陽虛，不能運化水谷，就會出現泄瀉。而黎明之前，陽氣未振，陰寒較盛，故尤易發作。這類泄瀉積年累月，經久不愈，故病人甚為煩惱。

五更瀉治療應以溫腎健脾、固澀止瀉為主。方用四神丸加減，四神丸由補骨脂、肉豆蔻、吳茱萸、五味子、生姜、大棗組成，可制丸服用，也可做湯劑用水煎服。方中補骨脂是主藥，善補命門之火，以溫養脾陽，輔以肉豆蔻暖脾澀腸，佐以吳茱萸、生姜以溫中散寒，五味子酸斂固澀，另加大棗健脾養胃，諸藥合用，成為溫腎暖脾、固腸止瀉之劑，用於“五更瀉”每獲良效。若形寒肢冷等腎陽虛癥狀較明顯，可酌加附子、炮姜，以增強其溫腎暖脾之力；若久瀉不止，身體虛弱，中氣下陷，宜加黃芪、黨參、白術、升麻等益氣、健脾、升提之藥；小腹疼痛較甚者，可加小茴香、木香以暖腎行氣止痛。

此外，可選命門、天樞（雙）、關元、足三裏（雙）等穴位進行艾灸。

同時，五更瀉的預防也至關重要，主要應注意以下幾個方面：

**注意保暖** 由於老年人自身調節功能下降，在季節變換時期往往一下子不能適應，會出現多種病癥。因此，老人要當心着涼，特別是注意腹部及下肢的保暖。

**飲食有規律** 飲食以清淡、易消化、少油膩為基本原則。一日三餐定時定量，不過饑過飽，不暴飲暴食，這樣有利於腸道消化吸收平衡，避免因無規律飲食而致腸道功能紊亂。除不吃生冷不潔食物外，還應禁食酒、咖啡、果汁、汽水、辣椒、洋蔥、生冷瓜果、油膩性及纖維素含量高的食品，避免誘發或加重腹瀉。在日常膳食中可多吃一些溫補腎陽的食物，如牛羊肉、狗肉等進行調理，對五更瀉的防治大有裨益。

**加強鍛煉** 保持良好的心理狀態，平常要注意加強體育鍛煉，如散步、慢跑、打太極拳等以強腰壯腎、增強體質。也可選用一些適合老人腎虛泄瀉的中藥腹部保健袋。

## 空腹吃荔枝易致低血糖

荔枝甘甜鮮美，營養豐富，含水量多，但却不可貪吃。如果一次吃得過多，尤其是空腹食用，容易讓人陷入健康風險。

荔枝含糖量約為16.6%，且大部分為果糖，在含糖量相同的情況下，果糖比例高的水果會更甜，這也是許多人愛吃荔枝的原因之一。但果糖會刺激胰島素的分泌，有可能引發低血糖反應，出現頭暈、心慌、臉色蒼白、

眩暈、昏厥等低血糖癥狀。因此食用荔枝一定不要過量，成人一般控制在每日300克以內，且選擇在兩餐之間吃更安全。

另外，中醫認為，荔枝性溫，多吃易“上火”，因此陰虛火旺者最好少吃，正在長青春痘、生瘡、咽喉幹疼、牙齦腫痛、便秘或患有急性炎癥的人最好別吃，糖尿病患者慎食。荔枝更適合脾胃虛弱、寒性體質的人群。

## 易胖可能是肝有問題

很多人說：“我就是易胖體質，喝口水都長肉，又節食又鍛煉也瘦不下來，真的是太命苦了。”其實，出現這種情況時，除了遺傳、體質等因素外，很有可能是肝出了問題。

**脂肪在人體內的來龍去脈——肝臟是代謝中心**

肝是人體脂肪代謝的場所，食物中的脂肪會在小腸內分解，以甘油和脂肪酸的形式吸收，進入人體後，要在肝細胞內重新合成甘油三酯，即脂肪，然後以脂蛋白的形式運出肝臟，運送到皮下貯存。當身體產生的脂肪在合理的範圍時，脂肪會被運輸到合理的地方，如乳腺、臀部、大腿內側等，但是脂肪太多了，就祇能隨便亂放，腹部皮下的空間最為廣闊，當然是脂肪堆積的理想場所。其實，脂肪是體內的能量的貯存形式，當人體需要脂肪供應能量時，皮下的脂肪就會被調動，它從皮下通過脂蛋白，再運輸到肝臟，然後在肝內燃燒供能。

**肝臟的脂類代謝異常才是肥胖的罪魁禍首**

毫無疑問，“吃得多動得少”容易導致肥胖，但是有很多人吃得也不多，動得也不少的人為什麼也胖呢？極有可能是肝出了問題。當肝臟受損，如飲酒、吸煙、熬夜等生活方式及某些營養素缺乏時，脂肪代謝就會紊亂，大量的脂肪會積聚在體內，同時人體對脂肪的利用也產生障礙，肥胖和高血脂就產生了。而且，脂類代謝異常時，也常常伴隨着糖和蛋白質的代謝紊亂。因為這兩者都溶于水，祇是不像脂肪肝那麼容易被B超檢查出來。

**肥胖的人其實最缺營養——肝臟的合成障礙**

這一點看上去很冤，很多肥胖的人每天大魚大肉吃很多，怎麼還會是體內低蛋白或蛋白質合成不足呢？當肝臟受損時，肝代謝障礙時，從食物中吸收人體內的氨基酸合成人體需要的蛋白質的反應就會減慢，甚至停頓。這會導致氨基酸在體內堆積，而身體是不允許它們發生堆積的，會把這些堆積的氨基酸轉化為脂肪貯存

起來，而吸收進來的甘油和脂肪酸又在肝內重新合成脂肪，吸收進來的糖也可轉變為脂肪，所以肝臟代謝不好時，吃什麼都會變成脂肪，人就容易發胖。“喝口涼水都長肉”大概就是這麼回事。

**節食減肥難以成功，是因為肝臟受到慢性損傷**

節食勢必導致蛋白質和其它維生素、礦物質的缺乏，它們很多都是脂肪燃燒的酶，這種缺乏不但有礙脂肪的代謝，還會造成肝臟的慢性損傷，節食6個月，人體的基礎代謝會下降40%，想要真正減肥根本不可能，反彈是遲早的事，而且這樣折騰幾次之後，肝臟的損傷加倍，以後修復起來更加困難，一輩子也難以擺脫“易胖難瘦”的體質。所以，停止節食，吃營養均衡的膳食才是減肥的真正開始。

**長期空腹、超負荷地運動減肥，肝臟雪上加霜**

我們身體的器官分為生命器官和非生命器官，人體有五大生命器官，即大腦、心、肺、肝、腎，剩下的都是非生命器官，四肢就是最大的非生命器官。在營養素本就供應不足的情況下，身體會調用非生命器官的營養素給生命器官使用，因為保命要緊。但是如果這個時候你大量運動，無疑是在和生命器官爭奪營養素，血液會由中央流向四肢。這種情況下不但會造成生命器官如肝臟的慢性或急性損傷，還容易加速四肢的老化和受傷。很多足球運動員都是在下半場受傷，因為營養跟不上了，技術動作也會變形，更容易受傷。

**保護肝臟，你需要做這些事情**

充足均衡的營養素，尤其注重優質蛋白和各種維生素、礦物質的攝入。

少吃垃圾食品、深加工、油炸食品，多吃天然的、完整的食物。

戒煙酒，少熬夜，晚上11時之前躺下。

修身養性，遇事不急不躁，看淡得失，心胸開闊。適當鍛煉，不可過度。

## 暑夏兩茶養心安神

### 降脂養心茶

材料：炒決明子、陳皮、山楂、何首烏、烏梅各10克，澤瀉、野菊花、車前子、甘草各5克。

做法：將藥一起放在鍋中，用水煮30分鐘後，去掉藥渣，用壺裝起，用作茶喝，一天3到5次。

功效：預防心臟血管疾病，幫助體內脂肪代謝，減少脂肪的堆積，增加心臟抗壓性。

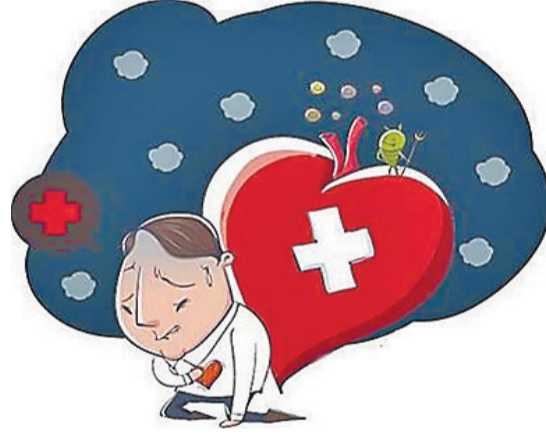
### 寧心安神茶

材料：茯苓10克、遠志10克、浮小麥15克、甘草4克、大棗4枚。

做法：將藥一起放在鍋中，用水煮30分鐘後，去掉藥渣，用壺裝起，用作茶喝，一天3到5次。

功效：有效幫助舒緩壓力。

## 劇烈牙痛恐是心梗



57歲胡先生無慢性病史，近半年來，每當着急和劇烈運動時，他都會感到劇烈牙痛。牙痛的次數逐漸增多，後來服止痛藥效果也不好，到口腔科檢查後，也沒有發現明顯異常。

一天他與朋友聚餐時，牙齒又出現劇痛。好友見他面色蒼白、頭冒冷汗，便將他送往醫院。醫生馬上對其進行檢查，經診斷，胡先生患有心梗，已經出現明顯的心肌缺血。經過一系列治療後，他的面色好轉，牙痛也消失了。

心梗的常見表現是情緒激動或飽餐後出現胸前區疼痛，但也有一些跟心臟直接聯繫較小，這個案例提醒大家注意以下聯系點。

首先，劇烈牙痛伴大汗、面色蒼白，應及時就診。臨床發現，很多心梗患者，尤其是中老年患者，有時會以牙痛為首發癥狀，醫學上稱為心源性牙痛。具體表現為牙痛劇烈，但無明顯牙病，同時伴有大汗淋漓、面色蒼白、極度虛弱、有瀕死感；牙痛部位不確切，往往數個牙齒都感到疼痛；服常用止痛藥不能緩解；心電圖檢查有心肌缺血改變，或顯示梗死波形；按心絞痛或心梗治療後牙痛消失。

其次，約50%的心梗都是有先兆的，祇不過患者及家人沒意識到。心梗先兆的胃疼、牙疼、肩周炎和真正的相應器官疾病表現主要有兩點區別：第一，心梗先兆是一過性的，如心梗導致的牙痛，通常3分鐘左右就會消失，而牙周炎不會這麼短時間就好轉。第二，心梗前疼痛有誘發原因，如一騎車牙就痛，停下後就不痛了，再騎車又開始痛。這些情況祇可能在1周內反覆出現。

最後，中老年人突然出現不明原因的劇烈疼痛，應及時就診，以免延誤治療時機。