



中醫認為，脾胃是“後天之本”，并有“內傷脾胃，百病由生”一說。明代著名醫學家張景岳也提出“養生要以脾胃為先”的觀點，并把脾胃稱為身體的基礎和軸心，其重要性可見一斑。

脾胃是身體的軸心

脾和胃雖然是兩個獨立的器官，但它們之間的關係却極為親密。打個比方來說，胃像是一個糧倉，脾是運輸公司。我們吃下去的食物先由胃初步研磨、消化，再由脾進行再次消化，取精華、去糟粕，把食物中的營養物質轉運至全身。中醫認為，講脾不離胃，講胃不離脾，脾胃是整體概念，包括整個消化系統。

專家指出，脾與胃在生理上息息相關，在病理上也相互影響。胃功能不好，必然會影響脾的運化，所以臨床上患者往往同時出現食欲不振、飯後腹部脹飽、消化不良等癥狀。脾胃之所以被稱為“後天之本”，主要因為人體的生命活動有賴于脾胃輸送的營養物質，是生命健康的軸心力量。脾胃有問題，不但影響食欲、睡眠、情緒，時間長了，還會引起器質性疾病。相反，脾胃健運，能讓身體氣血充足，保證各個器官有條不紊地工作。

更重要的是，脾胃好能長壽。以色列一項針對1258名70~82歲老年病人的研究發現，在排除老人身體活動量、人口學特徵、營養等影響因素後，脾胃健康、胃口好的老人，死亡風險更低。

脾喜歡燥，不喜歡濕；胃喜歡規律，討厭刺激，但壓力大、快節奏的現代生活中，喝酒、暴飲暴食、愛吃冰冷、吃腌制食物、久坐少動、焦慮緊張……種種不健康的生活習慣，讓原本脆弱的脾胃更不堪重負。中醫認為，脾具有“土”的特性，土很容易吸水，所以濕氣進入體內最容易傷脾，而現代人大多都

夏季：護脾胃最佳時

存在“脾濕”問題。

脾胃不好幾大表現

專家指出，脾胃出了毛病，癥狀主要可概括成8個字：納呆、腹脹、腹瀉、便溏。即不想吃飯、吃飯不香；不吃不脹，吃一點東西就發脹；拉肚子，水和糞能分開叫“腹瀉”，水和糞均勻混合叫“便溏”。如發現自己有這幾種情況，就該懷疑脾胃是不是出了問題，需盡快就醫。

仔細觀察膚色、五官、生活狀態，也能看出脾胃問題。

臉色發黃 一個人的臉色暗淡發黃，可能是脾虛，主要表現為吃飯不香，飯後肚子發脹，有腹瀉或便溏癥狀。如果沒有及時治療，臉色就會逐漸變成“萎黃”，即臉頰發黃、消瘦枯萎，這是因為脾的氣和津液都不足，不能給身體提供足夠營養造成的。與萎黃相反是黃胖，即面色發黃且有虛腫。

鼻頭暗淡 用手摸摸鼻頭會發現有一個小坑，以小坑為中心，周圍就是反映脾臟生理功能、病理變化最明顯的區域。如果鼻頭發紅是脾胃有熱證，表現為特別能吃，但吃完容易餓、消化不良、口苦黏膩等。

口唇無血色、乾燥 《黃帝內經》中指出：“口唇者，脾之官也”、“脾開竅于口”，就是說，脾胃有問題會表現在口唇上。一般來說，脾胃很好的人，其嘴唇紅潤、幹濕適度、潤滑有光。反過來說，如果一個人的嘴唇乾燥、脫皮、無血色，就說明脾胃不好。

睡覺時會流口水 《黃帝內經》中選指出：“脾主涎”，這個“涎”是脾之水、脾之氣的外在表現。一個人的脾氣充足，涎液才能正常傳輸，幫助我們吞嚥和消化，也會老老實實待在口腔裏，不會溢出。一旦脾氣虛弱，“涎”就不聽話了，睡覺時會流口水。如果經常不自覺流口水，可從健脾入手，進行調理。

便秘 正常情況下，人喝進去的水通過脾胃運化，才能成為各個臟器的津液，如果脾胃運化能力減弱，就會導致大腸動力不足，繼而造成功能性便秘。

睡眠不好 古語講“胃不和，臥不安”。脾胃不好的人，睡眠質量也會降低，出現入睡困難、驚醒、多夢等問題。

精神狀態不佳 脾胃運化失常，容易導致健忘、心慌、反應遲鈍等。相反，脾胃健運，能讓大腦得到滋養，就會神清氣爽、精力旺盛、思考敏捷。

夏季，護脾胃的好時機

作為生命健康的基礎，脾胃一直都在辛苦地為我

們工作，因此，一年四季我們都需要呵護它們，尤其是夏季。這是因為，在中醫理論裏，脾與四時之長夏相應，是養脾胃的好時機。另外，夏天氣溫高、氣候濕熱，人們容易出汗，損耗了大量體液和營養物質，適合養脾除濕。但養脾胃不是一天兩天的事情，需要健康的的生活習慣和保健常識。為此，專家給出了以下建議。

規律飲食、定時定量、細嚼慢咽 這是保養脾胃的第一步，特別是胃本來就不好的人，更要少吃辛辣、刺激以及生冷食物。另外，要注意定時吃飯，不要狼吞虎咽，更不要站着或邊走邊吃，吃飯時不要討論問題或爭吵。

揉鼻頭 每次揉鼻頭20分鐘左右，能改善胃脹氣等癥狀。

按摩足三裏 足三裏（膝眼直下3寸處）是“足陽明胃經”的主要穴位之一，每日按揉50~100次，能健脾和胃、調中理氣、導滯通絡，適用於各種類型的脾胃病變。

吃對食物 夏季這個養脾的關鍵時期，應該結合健脾、祛暑、化濕等方法進行調補，可以吃些綠豆、蓮子、絲瓜、陳皮、鴨肉、鯽魚等。另外，多吃薏仁、茯苓和粳米煮的粥，也能起到滋養脾胃的作用。容易便秘的人要減少久坐，多吃綠葉蔬菜，增加膳食纖維的攝入量。

另外，脾胃差的人，不妨試試“四君子湯”，即用黨參或人參10~15克、炒白術10克、茯苓30克、甘草3~5克，熬在一起，補益脾胃的效果很好，且藥性平和。

常讀“呼”字音 可以培養脾氣，對緩解脾虛、腹脹、脾胃不和、食欲不振都有好處。

揉肚臍 一手掌心或掌根貼臍部，另一手按手背，順時針方向旋轉揉動，每次約5分鐘，每日1~2次。此法能溫陽散寒、補益氣血、健脾和胃、消食導滯。或者兩手分別緊貼肚臍兩側，上下來回搓動，搓至發熱為止，胃脹、腹痛的人可以試試，每日2~5次。

飯後慢慢走 中醫有“以動助脾”的養生觀念，飯後散步有助於增強脾胃功能、促進消化。但“飯後”并非指吃完飯立刻就開始散步，而是要休息至少10分鐘再進行，若吃得過飽則需適當延長休息時間，並且飯後半小時內不能做劇烈運動。

七類人不宜燙染髮



對染髮劑過敏者 染膏的主要成分是對苯二胺，極易引發皮膚敏感，染膏顏色越深，對苯二胺的含量就越高。皮膚易敏感人群染髮前應連續3天在耳後做過敏測試。燙髮劑所含的鹼性成分較多，因此過敏的情況相對較少，但人的皮膚對鹼的耐受性較差，易出現刺激反應。

經期女性 雖然沒有關於經期燙染髮的異常報道，但人體頭皮的毛孔超過10萬個，吸收化學藥劑的速率很快。經期女性存在抵抗力低、皮膚敏感等問題，此時更易受到染髮劑的侵害，甚至影響內分泌。若是一定要染髮，建議選擇簡單的髮尾挑染。

戶外工作者 交警、環衛工人等露天工作者，頭髮會長期暴露在陽光下，髮質易乾燥受損。此外，冬季戶外寒冷，頭皮因血管處於收縮狀態而無法得到充分營養。這類人燙染髮會對頭髮造成較大傷害，建議戶外工作者平時加強頭部防護，如戴頭巾、帽子等。

天生髮質較差者 原本髮質就比較糟糕，易開叉、斷裂的人群，比如缺鐵、有甲狀腺問題的人及內分泌失調者，不適宜染燙髮。這類人原本就易脫髮，再加上燙染，無疑是雪上加霜。

妊娠期及分娩後半年內的女性 整個妊娠和哺乳過程中，都應避免接觸不必要的化學品，以免影響自己和孩子。在此期間，女性生理狀態都有所變化，髮質較脆弱，容易脫落，再用化學品燙染髮，更會加劇頭髮脫落，還會影響孩子的正常生長發育。

頭皮破損者 包括濕疹、牛皮癬、毛囊炎、外傷等。這類人皮膚屏障不完整，燙染髮不僅會加重原有的皮膚問題，還會增加破損處的皮膚對有害物質的吸收。

兒童、老人及肝腎功能不全者 小孩皮膚嬌嫩，對化學品更易出現過敏反應，且身體的解毒能力較弱。老人肝腎功能逐漸減弱，有害物質可能積聚體內，增加健康隱患。肝腎功能不全者，身體的解毒能力已經出現問題，更不宜增加其負擔，致使病情加重。

燙染髮對髮質的損傷非常大，因此要注意選擇合格的產品，並找有經驗的美髮師操作，平時要注意營養，將損傷降到最低。此外，染髮間隔要盡可能拉大，以3個月以上為宜。染髮前，可在耳後、脖頸等部位塗上乳液，以防染髮劑直接沾到皮膚，染髮後要清洗徹底。

脂肪肝讓人減壽四年

已有證據顯示，脂肪肝可以使50歲以下的人群壽命縮短4年，50歲以上的人群壽命縮短10年。

脂肪肝患病率逐年增加，而且越來越年輕化。專家指出，很多30歲左右的年輕人，整日大魚大肉，喝酒應酬，晚上熬夜、吃夜宵，很容易患上脂肪肝。而在剛剛結束的一份兒童脂肪肝專項檢查中發現，小學生的脂肪肝患病率也從5年前的1.5%

上升至3%。

同時，由于沒有癥狀，很多人並不重視脂肪肝。專家指出：脂肪肝如果不及時防治，肝炎、肝纖維化、肝硬化和肝癌可能會接踵而至。脂肪肝是代謝綜合疾病的第一步，患者不好好控制，幾年後就會逐漸成為2型糖尿病患者，並且腦梗塞、腦溢血、冠心病、心肌梗死等心腦血管事件的發生率遠高于正常人群。

女人乳暈深預示疾病

更年期後的女性，因雌性激素水平低下，乳頭、乳暈及小陰唇會出現粉紅色。但如果發現乳頭、乳暈的顏色在某一段時間慢慢加深，則可能是疾病發作的信號。

乳頭、乳暈顏色加深，並伴有雙乳頭和乳暈周圍奇癢，乳房體檢時可發現雙側或單側乳房內有增生性病變或囊性增生性病變。

乳頭、乳暈單純性顏色加深，成為深褐色或黑褐色，甚至還可發現乳暈腺周圍有小結節生成，形成突起，此時查乳房時並沒有病變，應考慮肝臟功能是否出現異常。

女性卵巢由于患某種良性腫瘤，使卵巢分泌雌激素量增加，可以導致乳頭乳暈顏色加深，同時周圍可以出現小結節。

生姜水治病十大奇效

口腔潰瘍 用熱姜水代茶漱口，每日2~3次；一般6~9次潰瘍面即可收斂。

痰多咳嗽 用生姜15克煎湯，加白糖適量溫服，早晚各1次，可治痰多咳嗽。

感冒頭痛 將雙腳浸于熱姜水中，水以能浸到踝骨為宜。浸泡時可在熱姜水中加點鹽、醋，並不斷添加熱水，浸泡至腳面發紅為止。此法對風寒感冒、頭痛、咳嗽治療效果顯著。

牙周炎 用熱姜水代茶漱口，每日早、晚各1次。如果喉嚨痛癢，可用熱姜水加少許食鹽代茶飲用，每日2~3次。

偏頭痛 當偏頭痛發作時，可用熱姜水浸泡雙手。大約浸泡15分鐘左右，痛感就會減輕，甚至消失。

面部暗瘡 用溫熱姜水洗臉，每天早、晚各1次，

持續約60天左右，暗瘡就會減輕或消失。此法對雀斑及乾燥性皮膚等亦有一定的治療效果。

腰肩疼痛 在熱姜水裏加少許鹽和醋，用毛巾浸水擰幹，敷于患處，反復數次。此法能使肌肉由張變弛、舒筋活血，可大大緩解疼痛。

醉酒 用熱姜水代茶飲用，可加速血液流通，消化體內酒精。還可在熱姜水裏加適量蜜糖，可緩解或消除醉酒。

齲齒 每日早、晚堅持用熱姜水漱口1次，並每日代茶飲用數次。此法對保護牙齒、預防和治療齲齒頗為有效。

腳臭 將腳浸于熱姜水中，浸泡時加點鹽和醋，浸泡15分鐘左右；抹幹，擦點爽身粉，臭味便可消除。

肚子疼可能病在腰

夏季出現急性腹痛，很多人認為是吃了壞東西，患了急性胃腸炎。但如果嘔吐、腹瀉的癥狀不明顯，即便服藥後也不見好，此時就需要到醫院檢查一下，是否腰部出了問題。

腰椎的左右有兩個橫突，腹壁的肌肉、神經、血管附着在上面，尤其是第三腰椎位于腰部的中間位置，橫突最長，受到的牽引力也最大，而外周的保護結構(肌肉及韌帶)却不如其他腰椎豐富，容易受傷。受傷後會牽涉到腹肌而引起急性腹痛。另外，大腦對腹部疼痛的感覺是通過外周神經、脊髓傳導的，腹部周圍的輕微刺痛也會產生信號，傳到大腦，引起疼痛的“錯覺”。

這種腰源性腹痛大部分起病急，表現也不相同，有的是持續性痛，也有的痛一陣、好一陣，或痛如針刺、刀絞，或放射到身體其他部位，但沒有腹肌緊張。

當然，大部分病人都有外傷史，腹痛前後可能伴有腰部酸痛，通常在第三腰椎橫突部位可以找到壓痛點。老年人經常進行腰背肌的鍛煉，可有效預防腰椎損傷。

手腕上的“不老穴”



陽谷穴堪稱我們人體的一個“不老穴”。之所以有此美名，在于經常按摩陽谷穴可以起到促進新陳代謝、協調臟腑功能、增強機體抗病能力的的作用。而且，對於老年人常見的肩臂酸痛、視力減退、腰腿痛等多種不適，都可以通過按摩陽谷穴起到一定的緩解作用。陽谷穴位于手腕尺側，尺骨莖突與三角骨之間的凹陷處，即手掌側面連接手腕橫紋處。

按摩時，兩手屈肘于胸前，一手前臂豎起，半握拳。另一祇手的四指托在前臂內側，拇指指端放在陽谷穴處。用指端甲緣拍按，一拍一送，連做14次，然後再用拇指指腹按揉陽谷穴1分鐘。兩手交替進行。用于保健按摩時力度要輕柔，如果是輔助治療上述老年常見病，則力度可以適當加大。按摩時講究心情平和，要堅持不懈，有助於抗衰老、助延年。

另外，按摩陽谷穴還有降血壓的效果。陽谷穴屬於五臟穴中的經穴，具有明目安神、通經活絡的作用，血壓高的朋友不妨每天多揉一揉。

陽谷穴是一個增強人體免疫功能的穴位，我們平時可以用食指指住該穴位，拇指與其相對卡住手腕，同時緩慢地旋轉手腕，這樣也可以起到按摩的作用，簡單方便。