

坐姿看出你的心理秘密

1.正襟危坐,两脚并拢并微微向前,整个脚掌着地:说明你为人真挚诚恳,襟怀坦荡。你的特点是做事有条不紊,但容易较真,力求周密而完美,有时甚至有洁癖倾向,这难免拘泥于形式而显得呆板。虽然从外表看来,你有些冷漠,但这都是假象。你是个古道热肠的人。你只做那些有把握的事,从不冒险行事,因此缺乏足够的创新与灵活性。

2.跷着二郎腿坐着,无论哪条腿放在上面,你都很自然:说明你还比较自信,懂得如何生活,周围的人际关系也比较融洽。

3.跷着二郎腿坐着,并且一条腿勾着另一条腿:说明你为人谨慎、矜持,没有足够的自信,做事甚至有些犹豫不决。而周围人会认为你的性格太复杂。不过由于你的吸引力和分寸的把握度还不错,所以能够让大大家正确地评价你,并喜欢你。

4.脚尖并拢,脚跟分开地坐着:说明你做事易犹豫不决,有时过分的一丝不苟将影响变通性。你习惯独处,交际只局限在你感觉亲近者的范围内。不过,你很有洞察力,能以最快的速度对他人的性格做出准确的分析和判断。只是有时

你会过高评价自己的能力。

5.把双脚伸向前,脚踝部交叉:当男人显示这种坐姿时,通常还将握起的双拳放在膝盖上,或双手紧抓住椅子扶手;而女性采用这种坐姿时,通常在双脚相碰的同时,双手会自然地放在膝盖上或将一只手压在另一只手上。那说明你喜欢发号施令,天生有嫉妒心理。所以,说老实话,你可能是个很难相处的人。研究表明,这还是一种控制感情、控制紧张情绪和恐惧心理,很有防御意识的一种典型坐姿。

6.腿脚不停抖动,而且还喜欢用脚或脚尖使整个腿部抖动:这种人最明显的表现是自私,凡事从利己角度出发,对别人很吝啬,对自己却很纵容。但你很善于思考,能经常提出一些意想不到的问题。

7.敞开手脚而坐的人:暗示了你可能具有主管一切的偏好,有指挥者的气质或支配性的性格,也可能是性格外向,有时不知天高地厚。女性若采用这种坐姿,还表明她们缺乏丰富的生活经验,所以经常表现得自以为是。

(金羊)

六味地黄不可当保健品长期吃

谈到六味地黄丸,因其具有补泻并用、平和甘淡、不燥不温、补而不滞、滋而不腻的特点,如今广泛用于神经衰弱、高血压、甲亢、糖尿病、前列腺炎等慢性病患者。只要有舌红少苔,脉细数,伴有头晕目眩、耳鸣耳聋、腰膝酸软、失眠心烦、睡觉出汗、手足心热等症状,属于肾阴虚或阴虚有热证型的,都可在医生指导下辨证服用这个药方。

六味地黄丸虽然药性较为平和,但如果把它当补药吃,却是错误的。滋阴药物可能损伤脾胃,长期服用可能引起厌食、腹胀、腹泻等。而且脾胃不好,药物无法吸收,会造成六味地黄丸越吃越没效。因此,无病症的人没有必要用药。若需长期服用,剂量不应超过药品说明书的规定剂量,最好请医生决定服药疗程。如连服两三个星期,停一两个星期;或连服一周停两三天再吃。

最后要提醒的是,按中医药性“咸入肾”理论,六味地黄丸最好用淡盐水送服,可以发挥更好的补肾效果。

(人民)

春节前后宜吃这些食物

春节前后,公司和家庭都有许多大小的餐饮聚会。不定时定量的饮食往往会引起身体新陈代谢系统的紊乱,而使体内毒素堆积。其中,肝、肾是人体内最重要的两个排毒器官。作为保健之用,平时我们该如何为自己的身体排毒呢?

助肝排毒食物:

胡萝卜:是有效的排汞食物。含有的大量果胶可以与汞结合,有效降低血液中汞离子的浓度,加速其排出。每天进食一些胡萝卜,还可以刺激胃肠的血液循环,改善消化系统,抵抗导致疾病、老化的自由基。

大蒜:大蒜中的特殊成分可以降低体内铅的浓度。

葡萄:可以帮助肝、肠、胃清除体内垃圾,还能增加造血机能。

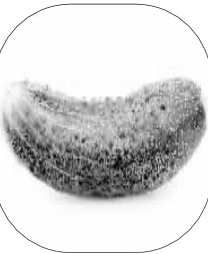
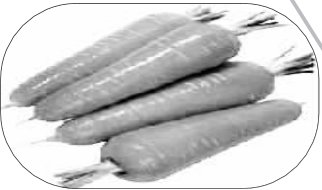
无花果:含有有机酸和多种酶,可保肝解毒,清热润肠、助消化。

助肾排毒食物:

山药:山药虽然可以同时滋补很多脏器,但最终还是以补肾为主,经常吃山药可以增强肾脏的排毒功能。拔丝山药是很好的一种食用方法,用焦糖“炮制”过的山药,补肾抗毒的功效会相应增强。

黄瓜:黄瓜所含的黄瓜酸,能促进人体的新陈代谢,排出毒素。黄瓜的利尿作用能清洁尿道,有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。含有的葫芦素、黄瓜酸等还能帮助肺、胃、肝排毒。

樱桃:樱桃是很有价值的天然药食,有助于肾脏排毒。同时,它还有温和通便的作用。(家庭)



暖冬时节防肺火

这个冬天不太冷。进入数九之后,全国各地仍然没有明显的降温,而且降水量也低于去年的水平。隆冬时节,却颇有“小阳春”的感觉,暖融融的感觉很不错。但是从健康的角度,暖冬天气却未必是一件好事。

四季轮回,也是人体的循环规律

中医的健康观,更宏观,也更完整。中医认为,人体的健康并非孤立的存在,而是基于人与自然的和谐互动。春夏秋冬,既是四季的轮回,同时也是人体阳气的发展变化规律。冬季,人体阳气潜藏,才符合自然规律,人才能够获得真正的健康。

用现代医学的语言来描述,冬季是人体新陈代谢水平的谷底期,在这个周期内,人体脏器将完成重要的自我修复过程。可以想象,当冬季温度过高,人体仍然处于亢奋运行状态,健康问题当然会随之发生。

暖冬时节,在所有的脏器中,肺脏是最受冲击的一个。一代名医叶天士,在其理论著述《温热论》中就有“温邪上受,首先犯肺,逆传心包”的描述。暖冬造成的“温邪”,也就是扰乱人体运行的阻碍力量,会首先侵犯人体肺脏,进而造成心脏甚至是神经系统的损伤。

实际生活中,我们不难发现,一旦出现暖冬的现象,咳嗽、咽喉不适、持续流涕的人特别多,而且病程特别长。这就不难理解为什么中医会特别注重肺脏的健康,因为它不仅仅是呼吸系统的核心,更是人体健康的门户。叶天士为后人留下的诸多经典方剂中,京都念慈菴蜜炼川贝枇杷膏,是影响最为广泛的一个,这正是因为“温邪犯肺”具有很强的普遍性。

润肺去火,健康的关键

既然存在“温邪犯肺”的普遍性,在暖冬时节,润肺降燥就成为健康的关键。我们就以叶天士创造的经典配方,念慈菴枇杷膏为例,它所具有的润肺化痰、滋阴降火的功效,是對抗暖冬“温邪”的有效方法。

肺脏是人体的门户,对肺脏健康的呵护,不仅仅是呼吸系统疾病治疗的关键,更是人体全面健康的保障。在叶天士的《温热论》中,对“温邪”侵袭人体的过程具有详尽的论述:温邪,首先侵犯人体的呼吸道,造成肺脏的损伤;然后进一步会转移到心经,造成心脏及血液循环系统的功能障碍;如果进一步发展,甚至造成神经系统和颅脑的损伤。现代医学对于炎性致病因子发展过程的研究,进一步验证了叶天士论述的科学性。

从这个角度上看,暖冬时节对肺脏健康的关注,同时也具有人体整体健康的意义与价值。

滋养肺阴,预防寒春的病毒性感冒

暖冬,在气象学的角度,往往连接着立春,又会是一个病毒性感冒的高发机会。从人体内部机能来看,温邪犯肺,对人体的影响是具有持续性的;而从外部环境来看,暖冬时病毒变异的温床,在春季到来,温度提升后,会造成病毒性感冒的高发。感冒病毒入侵人体,呼吸道是最主要的通道。在冬季对肺脏健康的关注,是强化呼吸道免疫系统的根本。当我们的免疫系统能够积极健康地运行,病毒性感冒的感染几率就会有效下降。

中医对于人体健康有着深刻而内在的理解,并更加强调人与自然环境的互动关系。在这个角度上看,中医所提供的方法体系是最具有前瞻性的,有时候,最传统的恰恰是最先进的。

(中网)