

中医眼中的健康标准

每个人都希望自己拥有健康的身体。以往人们普遍认为,“健康就是没有疾病”。如今,健康已不仅仅是四肢健全、没有病,除了躯体健康外,还需要精神和社会适应能力处于良好的状态。与西医靠化验检查的量化指标判断健康不同的是,中医有自己的一套健康指标,二者结合起来,才能更全面地评估。

中医认为,健康的人应该符合以下 10 个标准:

- 1.双目有神。**目光炯炯有神,无呆滞之感,说明精充、气足、神旺,脏腑功能良好。《黄帝内经》说:“五脏六腑之精气,皆上注于目而为之精。”意思是眼睛为脏腑精气的汇聚之所。《黄帝内经》还有“精之窠为眼,骨之精为瞳子,筋之精为黑眼,血之精为络,其窠气之精为白眼,肌肉之精为约束”一说。古人将眼睛的不同部位分属五脏,整个眼窝是精气的表现。其中肾表现在瞳孔,肝表现在黑眼球,心表现在眼睛的血络上,肺表现在白眼球,脾约束整个眼睑。由此可见,眼睛的状况跟五脏六腑的精气息息相关。
- 2.脸色红润。**面色红黄隐隐,明润含蓄。古人说,“十二经脉,三百六十五络,其血气皆上于面”,因此面色是气血盛衰的“晴雨表”。脏腑功能良好,气血充足则脸色红润,气血亏虚则面容没有光泽。
- 3.声音洪亮。**肺主气,肺气足,则声音洪亮;肺气虚,则声音低弱无力,故声音的高低取决于肺气充足与否。
- 4.呼吸匀称。**《难经》指出:“呼出心与肺,吸入肝与肾”,可见呼吸与人的心、肺、肝、肾关系极为密切。只有呼吸不急不缓、从容不迫,才能证明脏腑功能的良好。
- 5.牙齿坚固。**口腔卫生,基本上没有龋齿

和其他口腔疾病。中医认为,“肾主骨”,“齿为骨之余”,牙齿是骨的一部分,与骨同源,所以牙齿也依赖肾中精气来充养。肾精充足,则牙齿坚固、齐全;精髓不足,则牙齿松动,甚至脱落。

6.头发润泽。中医认为,“肾者,其华在发”,“发为血之余”。头发的生长与脱落、润泽与枯槁,不仅依赖于肾中精气之充养,还有赖于血液的濡养。健康的人,精血充盈,头发润泽;反之,精血亏虚时,头发易变白而脱落。

7.腰腿灵便。腰为肾之府,肾虚则腰乏力。膝为筋之府,肝主筋,肝血不足,筋脉失于濡养,则四肢屈伸不利。灵活的腰腿和从容的步伐是肾精充足,肝血旺盛的表现。建议大家保持每周 3 次以上的运动,每次半小时,使肌肉、骨骼和四肢灵活自如。

8.体形适宜。即保持体形匀称,不胖不瘦。标准体重=身高(厘米)-100(女性减 105)(公斤)。中医认为,胖人多气虚,多痰湿;瘦人多阴虚,多火旺。过瘦或过胖都是病态的反映,很容易患上糖尿病、咳嗽、中风等病。

9.记忆力好。“脑为元神之府”,“脑为髓之海”,“肾主骨生髓”。脑是精髓和神明高度汇聚之处,人的记忆全部依赖于大脑的功能,肾中精气充盈,则髓海得养,表现为记忆力强、理解力好。

10.情绪稳定。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化,反映着机体的精神状态。七情能正常表达则身体健康,七情过度表达则直接伤及五脏:过怒伤肝,过喜伤心,思虑过度伤脾,过度悲忧伤肺,惊恐过度伤肾。因此,对于日常产生的各种情绪,能正确对待,善于调节,才是健康的表现。

(生时)



胃寒的人怎么调理

很多人经常上腹部痛,特别是吃的不合适以后就难受,他们会说自己“胃寒”。这种说法是不准确的。“胃寒”实际上也分寒热、虚实,不能一概而论。

实寒证即寒邪侵犯了胃,是因受寒或过食生冷而引起的疾病,以上腹部发凉、冷痛胀满甚至剧痛、遇寒加重、得温则缓解为临床表现。特点为发病急、病程短、病情重,治疗以散寒止痛为主,可用厚朴温中汤。

虚寒证即脾胃虚寒证,是由脾胃阳虚、消化功能衰退引起的疾病。老百姓口中的“胃寒”多属于这一类型,主要症状有腹部冷痛绵绵、喜温喜按、泛吐清水、口淡不渴、吃饭不香、餐后腹胀、四肢发冷、大便清稀、进食生冷症状加重等。特点为病程长、病势较缓,治疗以温中散寒为主,可用附子理中丸。

脾胃气虚证是由脾胃功能减弱引起的疾病,以上腹部隐痛、吃饭不香、餐后腹胀、恶心想吐、打嗝、大便稀溏、乏力为临床表现。这类比脾胃虚寒证的病情轻,治疗上以健脾益气为主,可用四君子汤。

实寒证和虚寒证可以相互转化,相互影响。此外,胃部不适还可能与湿、积、食、热、淤等有关,因其中医专业性较强,故在此不做详细论述。

脾胃病“三分治七分养”,无论哪种类型的胃寒,病人在日常生活中都应注意以下几个方面:生活起居要规律,饮食定时定量,常八分饱;多吃松软、易消化食物,如粥、羹类等;饮食要温热,忌生冷坚硬;天气转寒时,注意增减衣服;保持情绪稳定和乐观。平时可自制糖蜜红茶饮,即红糖、蜂蜜、红茶适量,用水冲服。

(秋贵)

“三焦”通畅元气足

中医的脏象学说中有一个非常特殊的概念——三焦,即上焦、中焦、下焦。三焦作为六腑之一,是指脏腑之间的通道。这一通道中运行着元气和津液,所有气的升降出入、津液的疏布与排泄,都有赖于三焦的通畅。

中医将横膈以上的胸部,包括心、肺两脏和头面部,称作上焦。上焦的功能是主气的升发和宣散。中焦是指膈以下、脐以上的上腹部,包括脾和胃的整个运化功能,是升降之枢、气血生化之源。胃以下的部位和脏器,肝、肾、小肠、大肠和膀胱等为下焦,主要功能是排泄糟粕和尿液。

三焦有两大生理功能,一是通行元气,二是水液运行通道。人体的气通过三焦输送到五脏六腑和全身;全身的水液代谢是由肺、脾胃、肠、肾、膀胱等多个脏腑协同完成的,但必须以三焦为通道,才能正常地升降出入。

三焦也会受到病邪的侵袭,如果未能及时祛除,会在脏腑间“流窜作案”。例如,温邪

侵犯上焦,患者会出现身热自汗、口渴、午后发热等;若邪气逆传到心包,则出现神志不清、说胡话;

温邪传到中焦,则出现脾胃病证,如面红目赤、喘粗气、便秘、腹满、口干咽燥、唇裂舌焦等胃燥热表现,或者面色淡黄、头昏身重、胸闷、小便不畅、大便不爽或溏泄等脾湿热表现;燥热不除,就会灼伤下焦,耗损阴液,出现肝肾阴虚,表现为身热面红、手足心发热、口干舌燥、疲倦、耳鸣等。

中医对三焦的调理就是对上焦心肺、中焦脾胃和下焦肝肾的调理。调理上焦,平时要养心肺之阴,可多吃百合、麦冬、枸杞、梨、藕等养阴润肺的食物,也可按内关穴(位于前臂正中,腕横纹上 2 寸)。对于中焦脾胃的调理,如果是胃燥热,宜清泻胃火,可选用石膏、知母、芦根、黄芩等药物;如果是脾湿热,宜清热化湿,可选用甘露消毒丹。对下焦的调理,宜滋补肝肾,可选用杞菊地黄丸,也可将枸杞、吴茱萸捣烂后敷胁下或涌泉穴。此外,保持心情舒畅,多与人沟通,多参加户外活动,清淡素食,忌肥甘厚味,生活起居有规律,避免过劳过逸,对于三焦的健康都是必要的。(晓玲)

芒种时节养心肺

芒种是最适合播种有芒谷物的时节,此时气温升高,空气潮湿闷热,南方进入“梅雨季节”。这段时间,“热伤风”、心脑血管疾病、妇科病等都高发,要注意防暑湿、养心肺。

随着气温、湿度增高,人的心脏负荷逐渐加重。有心脏病的人要注意保养,少熬夜,避免紧张,可以吃一些养心的食物,如桂圆莲肉小枣小米冰糖粥、麦冬桂圆肉枸杞菊花茶,还可用麦冬 5 克、桂圆肉 5 克泡水饮,气虚乏力者加西洋参 3 克。

中医认为,心与小肠相表里,芒种开始,湿热更重,若心火重、小肠积热,就会出现小便黄短、舌红苔黄、大便秘结、口舌生疮,应该少吃

热性食物,如白酒、羊肉等,多吃黄瓜、青菜、绿豆。此外,芒种季节内衣要经常更换,防止各种皮肤病、妇科炎症的发生,也可以多吃一些健脾利湿的食物,如薏米、山药、白扁豆、粳米粥等。

这个时节,最恼人的是吃啥都不香。名医孙思邈曾提出:“夏宜增辛减却苦。”他认为夏季心火当令,而苦味入心,所以可适当吃些苦味的食物以清心火;但也不能吃得太多,否则会损伤肺气,可以适当吃些辣味食物,以补肺气。另外,夏季炎热,人们的食欲普遍减退,脾胃功能较为迟钝,千万不能吃肥甘腻补之品,以免使脾胃受伤。(孔薇)

周五易发心脏病

据英国《每日邮报》5 月 28 日报道,一项新研究发现:周五是心脏病的高发期,在这一天住院的患者,治疗的时间更长,因心衰死亡的风险也更高。美国科罗拉多大学医学院的研究人员,通过对纽约医院 1994~2007 年间因心力衰竭而住院治疗的病人进行调查后得出了上述结论。

研究还发现,除了周五,一月份也是心脏病高发期。与此同时,周一接受手术治疗的病人,其住院天数最短,死亡率最低。

研究人员认为,有多种理论可以解释心力衰竭的发病率和死亡率存在季节性波动的

原因。比如,人们在假日里更容易饮酒和滥用药物。冬季里肺炎患者数量的增加,也会影响心力衰竭的死亡率。

此外,医院的人员配备情况(白天医护人员多,夜间减少;工作日人多,周末人少)也对一周内心力衰竭的死亡率和住院天数存在差异造成了影响。

研究人员表示,这项新的研究成果有助于医院和医生更清楚地知道,一年中的什么时段和什么日子需要格外警惕,在人员配备上做到更加合理。专家也特别建议,存在心脏病隐患的人应当意识到突发心脏病的高危时段,提早防护,如切勿在周末或节假日娱乐过度,白天有心脏不适的人切勿拖到晚上才去看病。(安伟)