

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，脾约束整个眼脸。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，其气血皆上于面”，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. 呼吸匀畅。《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、食后腹胀、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。

(秋贵)

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，还可以用麦冬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

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、食后腹胀、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，即白糖、蜂蜜、红茶适量，用水冲服。

(秋贵)

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，千万不能吃肥甘油腻之品，以免使脾胃受伤。

(孔薇)

“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。

中医将横隔以上的胸部，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，二是水液通行通道。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）

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）