

中医认为，“积”为百病之源。任何事物的质变都源于量变的积累，疾病也不例外。若体内的“垃圾”长期积蓄，不及时清除，必将带来健康隐患。为此，请中医专家给您讲讲身体中常见的五种“垃圾”。

体内堆不得五种“垃圾”

气积——伤肝

中医认为，气贵于流通。意思是说，若气机顺畅，则百病不生；反之，如果气机失调，则会影响健康。在中医专家李晓君看来，人的七情(即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)失常最易引起“气”的运行失常，从而导致气机郁滞不畅，形成气积。中医有“怒为肝之志”之说，容易发怒、脾气暴躁、长期情志不遂还会导致肝气持续处于上行状态，造成肝郁不疏。日常生活中，唉声叹气、情绪失常、烦躁、焦虑、抑郁等都是气积的警告信号。有心脑血管病的人尤其要注意，肝气上亢还会造成血压升高，容易使人晕厥、发病。

对策：李晓君表示，运动是疏肝降火、气机升降相得的好方法，建议多进行户外活动，打太极、爬山、健步走、慢跑都是不错的选择。日常也可以用玫瑰花泡水喝，有疏肝理气功效。此外，有阴精亏虚或实火旺盛体质的人，建议少吃肥甘及辛辣刺激食物，多吃一些养阴清火食物，如梨、枇杷、荸荠等。

血积——伤血管

血积，是指瘀血凝结成积。“人体内的血液不断流动循环，灌注全身脏腑器官，当营养成分过多，血管内甘油三酯等脂类物质便会大量积聚，甚至形成‘脂潮’。此时，血液黏稠度高，血流速度减慢，血瘀就离你很近了。”李晓君表示，高油、高脂饮食，抽烟喝酒

是造成血瘀的罪魁祸首。血瘀的人通常表现为面色晦暗、嘴色偏暗、舌暗有瘀点或片状瘀斑、有时在不知不觉中会出现皮肤瘀青，女性多见痛经、闭经或经血暗红甚至有紫黑血块等。若不加以控制，血瘀的最终结果就是血栓。

对策：日常饮食上应多吃有活血通脉作用的食物，如黑米、茄子、洋葱、金橘、桃仁、西柚等；不吃冷饮或寒凉的食物。此外，还可以尝试一个药膳方——三七粉。将一小勺(1~2克)三七粉混在少量牛奶或水中喝下，每天一次即可，有通畅气血、活血化瘀的功效。中医专家赵艳提醒，血瘀体质的人心血管机能一般较弱，锻炼不宜过猛，可选择散步、舞蹈、瑜伽、八段锦等。

水积——伤肾

水不但能滋养脏腑、经脉、肌肤、毛发等组织器官，还是津液、血液、胆汁的重要原料。人体对水的吸收、转换、运输和排泄，统称水液代谢。然而，一旦这种节奏被打乱，人体各部位所需水的正常值也将随之改变，一些地方出现供水不足，另一些地方则出现水液过盛而产生潴留，这种潴留即是水积，中医称之为“水肿”。赵艳认为，肾主水，主管水液的疏泄，可维持体内水液的正常代谢。如果肾脏“失灵”，就会发生水肿。生活中，小到熬夜后晨起的眼袋，大到面部浮肿、四肢沉重等都是典型病症。

对策：日常多吃些利水消肿的食物，比

如冬瓜、薏仁、芹菜、桑葚、鲤鱼等，还可以用玉米须泡水喝。此外，配合按摩掐合谷、点外关、足三里、三阴交等穴位，也能起到温阳利水、消除水肿的功效。需要提醒的是，肝脏、心脏、甲状腺功能下降等疾病也可能会引起水肿。如果出现严重、长期水肿，建议及时就医明确病因。

食积——伤脾胃

食积，即积食。现代生活中，孩子零食不离手，大人每餐必有肉，碰到应酬吃得更多，老年人由于肠胃功能减退，都会或多或少出现吃多了不消化、肚子胀等积食现象。赵艳表示，食积指饮食无节制，导致食积不化，使脾胃不能正常运转而引起的一种脾胃病。饮食不规律、暴饮暴食等都是造成积食的常见原因。除了腹胀、腹痛、食欲下降等不适，积食的人常出现口臭、手脚心发热、皮肤发黄、精神萎靡或睡不踏实，睡觉时身子不停翻动、磨牙等症状。

对策：发现积食后，首先应迅速减少饮食物量，比如平时每顿饭吃一个馒头，此时可减为每餐吃半个。同时适当配合一些食疗方，如糖炒山楂、白萝卜粥等，既容易消化，又有顺气、健胃、补脾的功效。另外，积食是“标”，真正的问题往往是“脾虚”，脾虚的人往往更容易积食。因此，平常可适当补充一些健脾的食物，如山药、栗子、小米、红枣等，少吃生冷食物、避免着凉等。此外，一些穴位按摩和推拿手法对积食效果也不错，自己在

家中就可以操作。具体方法：1.清大肠：从虎口开始，沿食指外缘推到指端；2.清胃经：用拇指从另一侧拇指手掌面的第2节推向指根。以上两个动作每次重复50~100次，每天一次即可。

痰积——生大病

中医将“痰”分有形与无形两种。有形的痰，一般指呼吸系统的分泌物，是贮于肺，咳之能出，可以看得见；而无形的痰，则是指机体内的体液在致病因素的影响下，失去了正常的运行途径和规律，逐步停蓄凝结而形成的一种黏稠的、有害的液体，肉眼无法看见。“相比之下，无形之痰更可怕。长期劳累、体虚、抵抗力弱的人更易被其盯上。”赵艳表示，这种液体长期积累、潜伏在人体内，可产生多种病变，如头目眩晕、恶心呕吐、心悸气短、中风，甚至肿瘤等，这些都是由停于脏腑、经络的无形之痰引起的，因此中医便有“百病皆由痰作祟”的说法。

对策：首先要远离潮湿的环境。老年人身体虚弱，若遇风寒，可致肺失宣发，肺津凝聚而成痰；夏季雨多潮湿也会引起湿邪内侵。其次，推荐祛痰良方“二陈汤”，取半夏、橘红、白茯苓、甘草各10克水煎温服，每天一次。或直接服用中成药二陈丸，具有同样的效果。另外，平时还可多吃一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物，如白萝卜、荸荠、紫菜、海藻、枇杷、红小豆等。

(据《生命时报》)