

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。有心脏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入侵。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》)