

脸是身体的“报警器” 看五官知五脏的健康状况

中医经典《黄帝内经》曾提出:心开窍于舌、脾开窍于口、肺开窍于鼻、肝开窍于目、肾开窍于耳。这就表明,五官的功能直接反映了五脏的健康状况,它们的一些异常变化也代表了五脏隐藏的病变。

心脏好坏看舌头。中医认为,舌的形态、色泽、灵活动、味觉情况等都能反映心的功能。若舌色红润、转动灵活、味觉灵敏说明心血充足健康;舌尖糜烂、生疮、疼痛,多为心火上炎;舌有瘀斑,多为心血瘀阻;舌色红而暗滞,多为心阳不足;舌体胖嫩,多为心阳不足。想要保养心脏,除按时休息、及时就医外,还可以配合食疗:心有实火的,可以用莲子芯代茶饮;体虚的可服党参、当归、生黄芪等。

养心最好的食物:红色食品,特别是红豆,可以是红豆沙包、红豆粥、红豆豆浆。早上吃好。

口味唇色反映脾。口是食物进入的门户,可以反映脾胃的问题。若脾气健运,气血充足,则唇红润泽;脾失健运,气血亏虚,则唇色淡白或萎黄无光;口淡无味,多为脾气亏虚;口唇黏腻或发甜,多为脾胃湿热;口中泛酸,说明肝脾不和;唇肿或口角溃烂而痛,多为脾热或脾火。此时,应调整饮食结构,尤其应禁食生冷、油腻的食物,还可服用健脾益气、滋阴养胃的药物,如党参、山药、薏米、百合、白扁豆等。

养脾最好的食物:白色食品,特别是黄豆,可以是豆浆、豆腐、豆腐干,都是上等的养脾佳品,当黄豆的蛋白质和米饭一起,就是绝佳的蛋白质。

肺功能影响鼻子。中医学认为,肺气通于鼻,只有肺气调和,呼吸通畅,鼻子才能发挥正常的通气和嗅觉功能。在临床上,鼻塞流涕,多为风寒袭肺;鼻子红,多是肺热或内火旺盛;鼻子干

燥或经常出血,多是阴虚火旺。诸如此类,嗅觉不灵敏、经常咳嗽或呼吸困难等现象,都说明肺脏功能的降低,此时应注意戒烟和防寒,加强体育锻炼,多吃新鲜瓜果蔬菜。可以将白萝卜、梨、藕切片煮汤,加入冰糖后代茶饮,具有清火润肺、降气除痰的功效,尤适用于老人和儿童。

养肺最好的食物:白色食品,特别是大萝卜,白萝卜生吃更能养肺。什么时候吃都好。

肝血足眼睛亮。中医认为,眼目的功能有赖于肝血的濡养和肝气的疏泄。若肝血不足,目失所养,则会出现两眼昏花、视物不明、夜盲等症;肝经火盛,可能出现眼目红肿肿痛;肝肾阴虚,则可能出现眼涩、眼干等。此时,除了注意用眼卫生外,还可以取枸杞子、白菊花适量,煎煮15分钟取汁,或以沸水冲泡,代茶饮,具有滋肝明目、补虚

益精之功。

养肝最好的食物:生吃绿色食品,特别是绿豆汤(把绿豆放水里煮,当水开了以后再煮7-8分钟,然后喝水,不是我们习惯的把绿豆煮烂,绿豆煮烂后会失去养肝的功效。晚上吃为好。

肾与听力相关联。肾气足,就会听力好。若出现头晕耳鸣、听力减退、耳聋失聪,或伴有足跟痛、腰酸背痛或尿频等症状,说明肾的功能有所下降。此时,应注意劳逸结合,房事适度,积极参加户外活动,保证睡眠,可服用一些补肾的中成药如六味地黄丸、知柏地黄丸等。

养肾最好的食物:黑色食品,特别是黑豆、黑芝麻,晚上吃为好。

需要提醒的是,尽管五脏与五官密切相关,但临床诊断还须结合其他症状综合判断,应仔细观察,及时就医,服用任何药物均要在医师指导下进行。

人民健康网

白发脱发喝八宝粥

中医认为,“发为血之余”“肾其华在发”,头发的疏密、润燥、泽枯等状态,不但是肾气盛衰的外在表现,更反映人体血气盈亏的状况。突然发现白发增多,“秃”如其来时,意味着初老症状已经呈现。想拥有一头茂密又有光泽的头发,除了善于舒缓压力、保证睡眠时间,摄入足量营养外还可常喝补益气血、固肾填精的八宝养发粥。

具体为:熟黑芝麻25克、核桃仁25克、桑葚20克、黑豆30克、枸杞15克、炒薏米30克、莲子30克、黑糯米40克。把黑芝麻和薏米洗净后,放进铁锅中以慢火焙香,铲起备用。其他材料略洗一下浸泡半小时。全部材料放进煲中,加入清水,大火烧开后转小火熬至绵软。食时可调入蜂蜜,早晚各1碗。

方中,黑芝麻性平,归肝、肾、大肠经,其色黑入肾,能益气血、补肝肾、乌

发美发、润肠通便,常用于治疗肝肾虚损、精血不足、须发早白。核桃、桑葚均为补肾佳品,常与黑芝麻搭配,用于滋肾生发。莲子性平味涩,素有“脾果”之称,有健脾益胃、通利血脉、补肾固精的功效。枸杞味甘性平,入肝、肾二经,擅长滋补肝肾、养血补虚。黑糯米又称“补血米”“长寿米”,有显著药用功效,能滋阴补肾、健身暖胃、活血润发,其补益作用缓和而持久,常用于产妇产后、虚弱者、老者补身。黑豆有“肾之谷”之称,入肾经血分,其味甘性寒,能补肾乌发、养血利水,因其有下气之功,故有降浊之力,补中泻胃,补而不腻。脱发患者常头油较多,是由于浊阴上逆,阻碍清窍,精血不能上荣所致。方中并非一味补肾养血,更有薏米健脾利水祛湿,黑豆清热降浊,使气血畅通,达到美发乌发的目的。 生命时报

致死率接近100%! 狂犬病的危害你了解吗?

提到狗狗,你一定会想到“人类最忠实的朋友”。不错,狗不仅是人类最早驯养的动物,也是饲养率最高的宠物。今天,药娃用拆字法(说文解字)来和您一起聊一聊“汪星人”的厉害——狂犬病。

传播途径

“狂”从犬旁。99%的狂犬病由犬咬伤传播。狂犬病的宿主以狗和猫为主,红狐、狼、鼬獾以及蝙蝠也是重要的野生宿主和传染源。此外,猪、牛、羊等家畜也可感染发病,但传播风险较低。禽类、鱼类、昆虫类、爬行类(如蜥蜴、蛇、龟鳖)等不感染和传播狂犬病。

狂犬病毒主要通过直接接触传播,常见的感染方式有被发病动物咬伤、抓伤及破损的皮肤或黏膜接触发病动物的唾液和分泌物。宰杀狂犬病动物偶尔也会造成感染。

死亡率

“狂”右为王,乃病毒王者也。如果说流感0.1%的致死率算青铜段位,那么拥有90%致死率的埃博拉病毒也只能区居白银。王者之位只属于狂犬病,一旦发病,从不失手,病死率几乎100%,是致死人数最多的动物源性传染病。

由“一”“人”和“、”三部分组成。“一”解为潜伏时间,“人”引申为神经系统,“、”则代表4个临床节点。

潜伏期

通常1~3个月,1周以内或以1年以

上极少。潜伏期内无任何症状。潜伏期长短与病毒的数量、毒力和侵入部位的神经分布等因素相关。病毒数量越多、毒力越强、侵入部位神经丰富、越靠近中枢神经系统,潜伏期就越短。

发病机理

狂犬病病毒具有高度嗜神经性。人字一分为二,“撇”和“捺”就像两条高速公路,病毒进入伤口后开始复制,接着侵入外周神经,沿轴突向大脑中枢“向心性”移行,占领大脑高地,脑干最先受累也是感染最重区域,经过短暂修整、增殖后,再通过运动轴突“离心性”扩散进入腹侧根、背根神经及其感觉轴突。

发病期

分为前驱期、急性神经症状期、麻痹期和死亡期。发病初期(前驱期)一般2~10天,出现厌食、头痛、恐惧、易怒等症。急性神经症状期一般持续1~3天,狂躁型神经症状表现为极度恐惧、全身痉挛、恐水、怕风、多汗、流涎。其中恐水最典型,患者听到水声都会害怕。麻痹期一般持续6~18小时,急性期之后逐渐进入安静状态,以肢体软瘫最为多见。死亡期在首次出现临床症状的7~10天后因呼吸、心脏衰竭死亡。

如果被狗咬了,怎么办?赶紧打疫苗!狂犬病虽然不可治,但可防。被狗咬伤后,及时、规范的处置是预防狂犬病的最有效策略。

光明网

秋吃豆腐最滋补



豆腐迄今已有2100多年历史,由西汉淮南王刘安发明的豆腐诞生于安徽六安市寿县。历来受到人们的普遍欢迎,一直被人们誉为“植物肉”。民间素有“金秋豆腐似人参”之说。《随息居饮食谱》认为:“豆腐清热,润燥,生津,解毒,补中,宽肠,降浊。”《本草纲目》认为:“豆腐能清热散血。”《食鉴本草》有:“豆腐能宽中益气,和脾胃,下大肠浊气,消胀满。”

中医认为,豆腐性寒,味甘、咸,具有补中益气、健脾利湿、清肺润燥、清热解毒、下气消痰、养颜防衰等功效。适用于目赤肿痛、牙龈肿痛、咽喉疼痛、咳嗽痰黄、心烦不寐、口干鼻燥、潮热盗汗、五心烦热、神疲乏力、健忘多梦、面部色斑、皮肤瘙痒、色斑痤疮、乳汁不足、小便短赤、大便秘结等症。对支气管炎、咽喉炎、上呼吸道感染、营养不良、记忆减退、高血压、高脂血症、高血糖、血管硬化、冠心病、肥胖症、产后乳汁不足、骨质疏松症、更年期综合征、痤疮、焦虑症、失眠症、黄褐斑、多囊卵巢综合征、前列腺增生症等有效果。

豆腐营养极高,含铁、镁、钾、烟酸、铜、钙、锌、磷、叶酸、维生素B1、蛋氨酸和维生素B6。豆腐不含胆固醇,是高血压、高血脂及动脉硬化、冠心病患者的药膳佳肴;含甾固醇、豆甾醇,均是抑癌的有效成分;赖氨酸的含量相当高,对儿童发育和增强记忆力有显著作用;

骨质疏松症有良好的作用。豆浆中所含的卵磷脂,能减少脑细胞死亡,提高脑功能,增强记忆。豆腐宜煮食,炒食或油炸。值得注意的是因豆腐中含嘌呤较多,对嘌呤代谢失常的痛风病人和

尿酸浓度增高的患者,忌食豆腐;脾胃虚寒,经常腹泻便溏者忌食;摄入量过多豆腐,会加重肾脏的负担,使肾功能进一步衰退,肾功能不全者慎用。

人民网

“累点低”人群怎样恢复满满元气?

经常听到有人说“心好累”,一周工作5天,从第一天开始就盼着周末,下班拖着疲惫身体回家,除了瘫在沙发上什么都不想做……这些通通让人感到“心累”。那么,应该如何调节才能恢复满满的元气?

为啥越年轻越是喊累?

我们不妨从当下的生活方式找找原因。

读屏时代,自我被手机绑架,海量信息对个人“狂轰乱炸”。一不留神,刷朋友圈就可以刷到凌晨,或是连续刷抖音大半天仍兴致勃勃,甚至逛淘宝、看直播都能消磨好几个小时……看似是在使用手机,实质上“自我”已经被手机“绑架”。

在各种算法对用户的精准计算之下,手机成为“戒不掉的瘾”,成为老少咸宜的最佳玩具。它极为霸道地掠走了我们大部分的注意力,让一天的时间过得飞快。一日将尽,工作低效,手机没少刷,怅然若失,提不起精神。

熬夜透支,健康生活渐行渐远。

“日出而作,日落而息”“早睡早起身体好”——从什么时候开始,这些简单的生活作息规律,都成为说起来容易

做起来难的数学题?

然而,随着城市化的进程,都市里“996”的工作模式已成常态,下班通宵与追剧等来纾解压力、补偿自己、安慰心灵的生活方式也随之伴生。加上互联网与商业的合谋,网络上的繁荣生活不眠不休,任何人不论多晚都可以找到适合自己的娱乐方式,年轻人只能说,“熬夜透支,我也不想”。

过度焦虑,负面情绪被放大。这届年轻人实际上生活在一个更富足、更便捷、更安全的时代,但他们的焦虑感却普遍更大。近些年,大学里的心理咨询中心前来求助的学生人数呈现连年上升趋势。

在资讯更为发达的当下,来自社会的压力、家庭的期待、同辈的竞争,更容易通过种种渠道与方式被放大。同时,随着学业期的增长与就业期的延迟,年轻人心智的社会化程度与面对压力和挫折的坚韧程度令人堪忧。往往放在人生长河中不值一提的事情,都足以变成焦虑、抑郁等负面情绪。

想摆脱脆弱人设怎么做?

没有人想被“累点低”的人生裹挟。在此给那些想走出“累点低”的年

轻人一些建议,以帮助他们恢复元气满满,让漫长的人生旅程多些神采奕奕。

使用媒介,变被动运用为主动掌控。要想告别被“手机绑架”的生活,就要有意识地提升媒介素养,让媒介为自己服务。比如,能够清楚地意识到自己在使用媒介,能为自己设定合理的使用时间和使用范畴。同时,能够清晰地判断媒介信息的意义和价值,不被无意义的垃圾信息包围,利用媒介来充实和发展自己。

重建属于自己的生活秩序。年轻人正处于迈入与适应成人世界的过程中,反思过去,并依据当下理想和现实,重建属于自己的生活秩序是非常重要的。在过去的家庭生活与个体成长当中,哪些价值观是值得保留的,哪些是经过反思后需要提升的,哪些是经过尝试后需要作出调整和变化的,都请你在大脑中重新排列和组合。这一番碰撞之后,年轻人往往会选择更为适合自己的生活,为自己的健康和幸福负责。

营造属于自己的幸福心灵。米哈里·契克森米哈赖在《发现心流》一书当中,曾经解释说“心流”是指

我们在做某些事情时,那种全神贯注、投入忘我的状态。这种状态下,你甚至感受不到时间的存在;完成这件事情之后,会有一种充满能量、非常满足的感受。运动员所谓的“巅峰状态”、艺术家及音乐家所说的“灵感泉涌”,指的就是这种感觉。“累点低”的人,恰恰是因为没有找到这种状态和感觉。我们不妨找一找,享受一下“心流”。

疲惫感也需定期清理

学会放空大脑,定期放松自己。很多人越累越忍不住熬夜,但熬夜让人错过了身体自我调节的最佳时机。大脑需要定期清理,就像我们需要定期收拾房间一样,而睡觉是大脑清理垃圾的最好方式。同时,在累这种感受转化为焦虑前,我们需要来一次彻底放松。

想拥有有放松心态,就要训练自己的身体具有想放松就能放松的能力。其实,这与古今中外修身养性的很多方法是相通的,当身体放松下来,呼吸恢复平静,心情也自然而然会平复下来。

“累点”变低是日积月累的,需定期清理身体的疲惫感,学会放空、放松自己,我们才更能感受到生活给予我们的幸福感。

人民健康网

活得糙、不自律? 别给身体埋雷

明知要早睡,却忍不住熬夜追剧;明知酗酒伤肝,却挡不住劝酒的人;明知吃垃圾食品有害健康,却挡不住食物的诱惑;明知健身有益,却一步都懒得走……生活中,很多人并不缺少健康常识,更多缺的是种自律精神,还有人对生活过于随意,却不知,这样的生活却给自己处处埋雷。

活得糙,年轻人胃癌越来越多

在过去,胃癌患者的确诊年龄通常为70多岁,东南大学附属中大医院肿瘤科主任王彩莲说,但现在,越来越多的患者与30~50岁发病,其主要原因可能与不良的生活方式有关。

1. 饮食不健康。比如现在很多年轻人垃圾食品吃得多,喜欢碳酸饮料、烧烤、麻辣烫、火锅、反季节蔬果等,这些食品中的化学物质和添加剂,都对人的消化道有很大负面影响,长期刺激可

能致癌。

2. 抽烟喝酒。研究证实,吸烟使胃癌的发病风险增加一倍,而既吸烟又喝酒的人胃癌发病风险增加5倍;吸烟的男性死于胃癌的人数是不吸烟男性的2倍;饮酒也可损伤胃黏膜,并且促进致癌物质的吸收。

3. 压力大,作息不规律。胃病与心理因素关系密切,当人疲劳、工作压力过大时,会导致胃消化不良、胃溃疡、胃炎等,而严重的胃溃疡是胃部肿瘤的癌前病变。

4. 防病意识弱。很多年轻人对自己的健康不够重视,总是自诩“身体好”“还年轻”,就忽视了身体的一些不良信号,也不做体检,很多病拖着拖着就成了重疾。

很多慢病皆因不自律起

自律是个人根据自我行为和环

境状态,选择与自己最匹配生活方式的一种能力,并能控制自己的欲望,获得更多的身心享受。《美国国家科学院院刊》曾发表过一项研究,自律性强的人,血液中的胆固醇和C反应蛋白水平低,腰围更小,代谢性疾病和心血管疾病的发生率更低,社交方面也有更多优势,美国加州大学的研究也指出,自律的人能抗拒酒精等诱惑,比生活散漫的人多活4年。

但是,很多人却难以培养自律的生活习惯,背后有哪些原因呢?一是在青少年时期,没有培养起健康意识和行为;二是成年后没有确定明确的健康目标。如很多患上慢性病的人,自律性差是他们患病的一个重要原因。主要体现在六个方面:

1. 服药乱。很多慢病患者存在忘记吃药、随便补服、骤然停药等不合理

用药行为。世界卫生组织的报告显示,全球按时服药率仅为50%。

2. 不运动。英国麦克米兰癌症援助中心发现,缺乏运动减寿3年至5年,更易患癌症、心脏病、中风等疾病。

3. 不忌口。一些人难以改变多年养成的不健康饮食习惯,外出就餐管不住嘴,大鱼大肉、暴饮暴食、不爱吃菜等会导致“三高”、尿酸升高、骨质疏松等。

4. 常熬夜。晚上是身体“排毒”、大脑“重启”的黄金时段,熬夜加剧内分泌和高危因素,但是很多人都有这些不健康的生活习惯。

6. 不复查。慢性病患者需长期监测血糖、尿酸、血压等指标,定期复查能减少疾病恶化几率。

人民网

汤泡饭其实很伤胃

老年人常常面临吞咽、消化吸收功能不好,牙齿松动或脱落等问题,而汤泡饭由于含水较多,容易吞咽,同时制作简单,既节省时间,又能顺便处理剩菜剩饭,深受老人喜爱。

在我国,汤泡饭多以热水、菜汤泡饭为主,老人常常认为,经汤泡过的饭会变得更松软,更容易下咽和消化,但事实并非如此。

增加胃肠负担。不同于将米完全煮软的米粥,汤泡饭中的米粒仍然保持着完整结构。而吃汤泡饭时不用咀嚼,米粒未经唾液淀粉酶初步消化就直接进入到胃中,增加了胃肠负担,容易刺激胃肠黏膜,引起胃胃、腹胀等不适,严重者可引起慢性胃炎、胃溃疡等疾病。

消化吸收不良。吃汤泡饭时咀嚼时间短,唾液、胃肠道消化液分泌时间也跟着变短。汤泡饭水分多,一定程度上稀释了消化液,使食物不能与之充分混合并完全软化,不利于食物消化及营

养物质吸收,可导致胃肠功能紊乱、营养不良。

老人要“吃得下”又吃得健康,可遵循以下几点建议。

饭菜做软烂。比如,蒸米饭时多放一点水,适当喝粥等。粥类主食容易消化吸收,适当喝粥不会影响消化功能。吃较硬食物时,可以先喝几口水,润润口腔和食管,防止其刺激消化道黏膜。

吃饭慢一些。吃饭时多嚼几下有利于食物消化吸收。有研究发现,咀嚼时颞颌关节的运动可促进大脑血液循环,增强大脑皮质的活化,从而有助于预防脑萎缩和老年痴呆。

恢复咀嚼功能。如果老年人吃饭咀嚼困难,应及时就医,建议首先到医院就诊,排查脑血管、食管或自身免疫相关疾病,并及时诊治。有些老人因缺牙导致难以咀嚼食物,应及时就,恢复咀嚼功能,不能长期因缺牙而吃汤泡饭。

生命时报

痛风为何爱在脚趾发作

目前我国约有1.2亿人存在尿酸偏高的问题,但大都被忽略,直到某一天患者脚趾突然红肿、疼痛难忍,不能下地走路,严重影响日常活动时,才得知病情已经进展到痛风的地步。许多患者常有两个疑问:“我怎么就得了痛风”“为何痛风好发在脚趾”?

平时经常下馆子、喝啤酒撸串、暴饮暴食、大腹便便的人,更容易血尿酸增高,而尿酸高正是痛风发作的基础。高尿酸血症发展为痛风的一个关键步骤就是尿酸盐结晶,其会受到诸多因素影响。

血尿酸水平。血液中尿酸盐的饱和度约为420微摩尔/升,当机体中尿酸持续超过此范围,就会在关节或其他组织周围形成结晶,血尿酸越高越容易析出尿酸盐结晶。

机体温度。不同温度的水能溶解的盐是不一样的。同理,尿酸盐在体内的溶解度也受到温度影响。在机体温度偏低部位,溶解的尿酸盐相对较少,则容易析出尿酸盐结晶。

酸碱值。体液酸碱值偏低时,尿酸

盐结晶更容易形成。以下因素均会使体液酸碱值偏低:过度、剧烈活动导致局部乳酸等代谢产物堆积;过量吃肉,肉类经代谢后最终形成氮、碳等酸性产物;阿司匹林等药物,以及慢性肾病、糖尿病等,可能导致体内酸性产物堆积。

综合以上因素,痛风在脚趾发作就不足为奇了。脚趾处于肢体末端,血液循环相对较差,温度偏低,加之每天走路反复运动,容易有酸性代谢产物聚集,出现微小损伤,而局部酸碱值降低又使微血管通透性增加,从而使尿酸盐更容易进入关节腔。

一旦痛风急性发作,患者应及时到风湿病专科就诊,并做到以下几点:合理使用“止痛药”,不可盲目模仿身边人的做法,超量服药危害极大,可用药物有芬必得、扶他林、依托考昔等,也可服用小剂量的秋水仙碱;痛风发作时,可进行活动会加重局部损伤,故在早期需要制动,采用局部冰敷、使用巴布膏等膏药缓解症状;多喝水,每天2000毫升左右。

生命时报