



无忧简介:

吴俊巧(无忧)是河北省中医院中医养生老师,曾获河北省文明办和燕赵都市报共同主办的“感动河北”2015年度人物奖,被粉丝们尊称为“最美女医生”。

变幻无穷的湿邪(上)

无忧/文

变幻无穷的湿邪,总是与“风、寒、暑、痰”形影不离。

它从来不孤军奋战,总是要与别的邪气为伍。当人的身体受风时,它就变身为“风湿精”,专门找关节处安家,人就会浑身疼痛;当人身体有寒了,它就和寒狼狈为奸,变成寒湿,折腾得人们手脚冰凉、跑肚拉稀、浑身乏力,两腿像灌了铅一样沉重;当它遇到饕餮之徒,整天大鱼大肉,就在人体内转化成痰,老中医称之为“痰湿”,渗透到血液,于是人们慢慢开始头晕、记忆力衰退、血脂血压增高、患脂肪肝等,经常浑身难受;暑天闷热、雨多,它就和暑邪亲密接触,依偎在人身上,人体会出现腹胀不想吃饭、头痛、身痛、口苦、胸痞、尿黄而短等症。一旦湿气进入皮下,就会形成肥胖。

那么,湿邪是怎么产生的呢?

1. 爱吃生冷食物、冰品或凉性蔬果,饮食油腻,缺乏运动,会让肠胃消化吸收功能变弱。同时,越是不运动,体内的湿气就会越多。久而久之,必然就会导致湿气攻入脾脏。脾不好好工作了,湿邪就产生了。

2. 住房潮湿,或直接睡地板,或洗澡时间太长且频繁,洗了头发不干,这些都会给湿邪创造侵入肌体的机会。

湿邪入侵到人体后,会有哪些表现呢?

1. 对着镜子看舌头,健康的舌头淡红而润泽,舌面有一层舌苔,薄白而清静,干湿适中,不滑不燥。如果舌头达不到这些指标,那说明身体机能已经出现问题了。如果舌苔白、厚、滑而湿润,说明体内有寒;如果舌苔粗糙肥厚、发黄发腻,则说明体内有湿热。

2. “我全身没劲儿,两条腿沉重无力好像有千斤重,上下楼梯都很困难,腰部像背了个大包袱,头也昏昏沉沉的。”这些表现,从根本上来讲就是因为“湿生重浊”。脾受湿困,功能受到抑制,清阳的升发受到影响,人就会表现出各种不适之症。

3. 一些老年人,长期咳嗽、痰多,体温并不升高。其实这并不是所谓的炎症所致,而是“脾虚失运,痰湿内盛”。止咳化痰,不能从根本上解决问题。

4. 在中医看来,肥胖也好水肿也好,体态臃肿都意味着体内有湿,水液不能随气血流

动,只能滞留在身体细胞之间,使人体迅速膨胀起来。水肿如此,肥胖也是如此,只不过是程度有深有浅而已。

5. 睡觉时口水流出。湿邪泛滥于身体时,还会淹没五脏六腑,充斥于脏腑经络。五脏化生五液,通过五液的形式来排泄,患者就会表现为五液过多,口水流出。

网上流传着用薏米和赤小豆煮水去湿的方法,看完,许多有症状的男女老少照做了。可怎么喝了半年多,还是不管用,为什么会越喝越厉害呢?——因为薏米是寒性的。老中医说湿邪是“湿性黏滞”,治好它没有那么简单。

无忧老师讲解养生方法,旨在提高大家的自我保健意识,防病于未然。本报提醒大家:患病后找专业医生面诊辨证治疗,更加准确,更有利于您恢复健康。

生活通

这四款水果 适合老人在夏季食用

老人夏季吃什么水果好呢?肯定有很多老年朋友对此还不了解,今天就来看看哪些水果适合老年人食用。

桃子

桃子素有“寿桃”和“仙桃”的美称,因其肉质鲜美,又被称为“天下第一果”。桃子富含多种维生素、矿物质及果酸,尤其是铁含量比较高。经常吃桃子能够预防便秘、延缓衰老、提高免疫力、促进食欲。桃子适合低血糖者食用,适合口干饥渴之时食用,适合低血钾和缺铁性贫血者食用,适合肺病、肝病、水肿患者食用,适合胃纳



欠香、消化力弱者食用。

温馨提示:桃子性热,有内热生疮、毛囊炎、痈疖和面部痤疮者忌食;糖尿病患者忌食;桃子忌与甲鱼同食;烂桃切不可食,否则有损健康。

杨梅

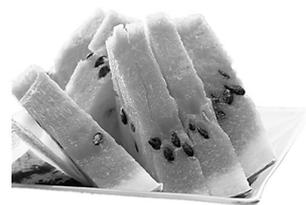
在炎热的夏季,吃上几颗杨梅,消暑开胃,神清气爽,还可以排毒养颜和减肥。杨梅酸甜适中,既可直接食用,又可加工成杨梅干、酱、蜜饯等,还可酿酒,有止渴、生津、助消化等功能。杨梅富含纤维素、矿物质、维生素,含有蛋白质、脂肪、果胶及8种对人体有益的氨基酸,其果实中钙、磷、铁含量非常高,超过多种水果。



温馨提示:杨梅性温热,多食会有周身发热、多痰等上火反应。另外,杨梅中的果酸会腐蚀牙齿,因此吃后应及时刷牙。

西瓜

西瓜为夏令的主要瓜果,所以又称“西瓜”。西瓜一身都是宝:西瓜瓢、西瓜水可以补充人体的皮肤、肌肉、毛发在炎热夏季的营养需要。尤其是西瓜所含的维生素、酶类、氨基酸等营养物质,能够滋养皮肤,促进食欲,是夏令食疗佳品。西瓜不含脂肪和胆固醇,它含有大量葡萄糖、苹果酸、果糖、番茄素及丰富的维生素C等物质,是一种富含高营养的食用佳品。



温馨提示:因为西瓜属于“生冷食品”,任何人吃多了都会伤脾胃,导致食欲不振、消化不良及胃肠抵抗力下降,引起腹胀、腹泻。另外,糖尿病人、肾功能不全者、感冒初期及口腔溃疡病人、产妇都不适合吃西瓜。

樱桃

樱桃性温,具有补中益气、健脾和胃、祛风湿等功效,对食欲不振、消化不良、风湿身痛等症状均有益处。樱桃富含抗氧化物质,有软化血管、降低血脂、延缓衰老、抗癌防癌的作用。樱桃还能缓解电脑工作者的不适症状。常食樱桃可补充体内对铁元素量的需求,促进血红蛋白再生,既可防治缺铁性贫血,又可增强体质,健脑益智。适用于脾胃虚寒、便溏腹泻、食欲不振、贫血、乏



力者和痛风、关节炎、慢性肝炎病人。

温馨提示:樱桃性温,不可多食,热性病及虚热咳嗽、便秘者忌食,肾功能不全、少尿者慎食。

(来源:99健康网)

花百科

鲜花的保鲜技巧 温度很重要

在室内摆放一束鲜花可以增添不少气氛,但是鲜花价格一般都不低。那么,在花店买的鲜花保鲜方法都有哪些,怎样才能更好地延长花期呢?

现阶段,网上流传不少鲜花保鲜方法,一般都是往花瓶里放入啤酒、白糖甚至硬币等,但是用这些方法效果并不明显,甚至是徒劳。

其实,要想让鲜花的保鲜期长一些,只要做到用正确的方法养护和摆放就可以了。

首先,我们应该将花瓶清洗干净,特别是里面,要用清水清洗干净。花瓶里不要放太多的清水,一般来说,水的高度有10厘米左右就可以了,

并不是水越多越好。

然后,我们将从花店买的鲜花按照花瓶的深度适当修剪,花茎底部一定要修剪,最好是用锋利的刀斜切45度,然后插入花瓶即可。建议花茎不要剪得太短了。每隔2天左右,可以重新切一次并换一次水。

鲜花处理完了,剩下的就是摆放的问题。要想鲜花花期长,周围的温度就不能太高,应当尽量低一点,5~10℃最佳。当然了,这个温度我们人体感觉就不舒服了,只要我们尽力就可以了。花友们要知道,温度太高,花就容易凋谢。

还有,就是不要把花放在光照强烈的位置。相对光线



弱的环境下,花期会更长一点。另外,可以适当给鲜花喷水。

一般来说,按此流程去养护,一束鲜花可以观赏7~10天。(来源:浴花谷花卉网)