



中医解说白领亚健康问题,如何对症调理?



资料图片

工作压力大, 饮食不规律, 睡眠不佳等问题, 导致很多人都陷入了亚健康状态。亚健康似乎成了都市人的“通用病”, 面对这种情况, 我们该如何调理呢?

中医如何解说亚健康

中医学虽无亚健康状态一词, 但中医“谨慎防病”、“防患于未然”的预防学理论形成久远, 对亚健康状态的认识由来已久。

中医所谓的“未兆”, 不是无病, 也不是具有明显体征的疾病, 而是指机体的阴阳、脏腑、气血等失调所导致的疾病前状态, 或某种疾病的征兆。中医学认为, 人体的健康是人与自然、社会协调以及自身阴阳动态平衡的结果。人体阴阳气血平衡, 脏腑功能协调, 气血充盈调畅是健康的根本保障。若阴阳动态平衡失调, 就会导致脏腑功能异常, 气血失调, 形神失养, 进而出现亚健康状态或疾病状态。

早在《内经》中就阐述了人体阴阳平衡学说, 认为人体是一阴一阳运动协调平衡的统一体, 《素问·生气通天论》曰: “阴平阳秘, 精神乃治”。并把“阴平阳秘”的“阴阳平和”之人作为身心和谐的健康标准。如果阴阳失衡, 即可产生亚健康状态乃至疾病。因此, 中医学将亚健康状态的病因病机归结为饮食、起居、情志、劳逸失常所致人体脏腑、经络生理活动紊乱, 气血阴阳平衡关系受到破坏, 导致“阴阳失调”出现的一系列临床症状。

白领常见的亚健康症状

1、气虚

切脉时, 中医发现不少白领脉弱、脉细, 并诊断为“气虚”。气虚本来在中老年人

中常见, 但由于生活节奏、工作压力和环境等方面的原因, 不少青年人也出现气虚, 比如头晕心悸、有气无力、脸色不好、容易出汗等。气虚的人宜食一些补气、甘温、营养丰富且易消化的食物, 但忌食生冷性凉、辛辣油腻的食物。平时可多加强运动, 增强免疫力, 保持心情舒畅, 使作息、饮食更健康。

2、阴虚

还有不少人表现出阴虚火旺, 经常内心烦躁、口干咽痛、神烦气粗、腰酸背痛, 还有人火气大、口腔溃疡久发不愈。阴虚的人可多吃些滋阴补阴食物, 少吃辛辣食物, 尤其是少吃火锅、油炸、烧烤食物。水果中的龙眼肉、荔枝等热性水果也少吃, 可吃些山药、金银花、决明子等寒性凉食物。

3、肾亏

防治肾亏除了劳逸适度之外, 还可根据自身情况适当进补, 比如: 多吃些具有补肾壮腰、强筋健骨的食物。偏于肾阳虚者, 宜服食具有温补肾阳作用的食物; 偏于肾阴虚者, 可适当进食滋补肾阴的食物。但肾亏者一般忌食生冷大凉之物和辛辣香燥之物。

如何调理白领亚健康情况

1、药食同源

中医学有“药食同源”的悠久传统, 人们日常生活中的普通蔬菜瓜果均具有四气五味, 即可食用, 又可治病。比如粥能“畅胃气, 生津液”。饮酒能“和血行气, 壮神御寒”等等。《素问·藏气法时论篇》: “五谷为养, 五果为助, 五畜为宜, 五菜为充”强调食物对健康的重要性, 因此, 以中医理论为指导, 选择合适的食疗方案, 能达到强身健体, 调理亚健康的目的。

药补不如食补

时下, 越来越多的老人追求口服液、维生素片的药补效果, 或者过度迷信大补的中药材如人参、黄芪等。实际上, 不论哪种保健品, 都容易出现成分不明、药不对症、应用过量等弊端。相比之下, 食补从日常食物而来, 虽见效缓慢, 但作用温和。对于身体状况良好的老人来说, 只需合理安排三餐, 食物新鲜、多样、均衡即可。老年人合理膳食组成包括: 每日谷类300克左右、肉禽50克、鱼虾50克、蛋25克、豆及豆制品50克、蔬菜500克、水果250克、奶及奶制品250克、食用油25克。

老人养生有“4不如”, 你知道吗

很多老人热衷养生, 却因观念不对而多走弯路。以下“四个不如”, 可以帮老人们避开一些常见的保健误区。

跑不如走。运动有益长寿, 但要量力而行。有些老人喜欢在晨练时快跑, 这并不值得提倡。因为, 跑步时机体耗氧量会增加, 易导致呼吸短促、机体缺氧, 而大多数老人本身患有不同程度的高血压、支气管炎等慢性疾病, 很容易诱发心肌梗塞或脑血管意外。对老人来说, 运动的最佳选择是散步, 同时甩甩手、拍拍肩膀、扭扭腰胯, 适可而止。体质很好的老人可以试试慢跑, 但一定要做好跑前热身和整理运动。

听不如唱。听个小曲儿排遣寂寞, 是不少老年人的爱好。但如果要达到延年益寿的效果, 光听就不够了。老人最好选择开口唱出来。经常放声歌唱, 除了增加肺活量, 一

定程度上改善其心肺功能之外, 还能提高认知能力, 增强思维活力及记忆力。从心理学角度看, 唱歌能有效调节情绪: 忧伤的歌有助于宣泄不满、压抑, 轻快的歌能增加快乐, 经典老歌还能唤起人们对青春的回忆, 增添朝气, 对生活充满希望。

需要的是, 根据老年人的身体特点, 饭菜要软烂、温热, 味道清淡。

2、针灸按摩

针灸、按摩的理论基础都是经络学说, 中医认为, 经络能运行气血, 联络脏腑, 沟通内外, 贯通上下, 具有传到感应, 调节虚实的功能, 针灸、按摩能通过刺激经络、腧穴, 促使机体气血流通, 达到“扶正祛邪”的目的。《灵枢·经脉》说: “经脉者, 所以决生死, 处百病, 调虚实, 不可不通”指出经络不通可以导致疾病发生, 那么, 疏通经络就可以防病治病。

3、以情胜情

《素问·阴阳应象大论》提出: “悲胜怒”、“喜胜忧”、“思胜悲”、“怒胜思”、“恐胜喜”等学说, 认为不通情志之间会有相互制约的作用, 这就是“五志相胜”理论。医者可以用言行, 事物激起病者的某种情感变化, 达到治病的目的, 这种治疗手段可以针对造成亚健康的不同情志因素, 采用与之相应的情志进行刺激, 达到“以情胜情”的效果, 并可按照“五志相胜”理论指导患者转移情感和注意力, 学会情绪的自我控制, 减轻或化解不良情绪对人体的刺激。

4、从改变生活方式开始调理白领亚健康

首先要有规律的作息时间, 11点之前最好能上床睡觉, 白领们每天要保证7小时的睡眠时间。一日三餐的饮食要定时, 每天的早餐一定要吃, 早餐对保障人体健康、维持体能、提高学习和工作效率至关重要。不吃早饭容易引发胆囊炎、胆囊结石等问题, 男性最好戒烟戒酒, 女性避免辛辣油腻的食物, 要保持愉快的心情, 避免繁重的体力活。现在白领普遍工作压力增大, 还需及时进行舒缓压力的自我调节, 并且避免过度疲劳。

白领常见慢性疾病该注意对症调理:

久盯电脑屏幕用眼过度怎么办?

办公一族用电脑比较多, 一直会盯着屏幕, 很多人在眼睛酸痛、疲劳的情况下会自行点眼药水, 在此建议大家最好到专科医院检查并遵医嘱, 不要自行使用眼药水, 对于没有器质性眼病的白领办公一族则可以服用杞菊地黄丸达到益肾明目的效果。

怎样避免电脑辐射导致的皮肤问题?

长时间坐在电脑面前, 白领办公一族易出现各种痘痘、痤疮等皮肤问题。建议要保持心情舒畅; 饮食要注意避免油腻辛辣食物; 保持大便通畅; 避免使用成分不明的化妆品; 最好根据自己的体质, 以内养外, 注意调理自己身体。

空气干燥该如何保护嗓子?

对于有咽喉炎病症的人, 饮食要戒油腻, 戒烟戒酒; 保持室内空气湿润, 若空气干燥建议使用空气加湿器; 外出最好戴上口罩; 避免长时间说话; 平时可以用生甘草、桔梗、胖大海、罗汉果泡茶喝来保护嗓子。

据家庭医生在线



注意:

中草药茶不宜随意饮用

现在很多药茶凭借营销的健康概念, 深入人心。但是在喝之前, 我们首先要明确一点, 中草药茶以及主打有中医疗效的饮品, 它是药, 而后才是饮品。

药草茶严格来说算中药

其实很多人并不知道, 中草药泡茶严格来说, 算是药, 而不是普通的茶。

现在很多人都习惯饮用药草茶, 加上越来越受欢迎的凉茶市场, 各种中草药在各类饮料中时常露面。对此, 如果是一些大家都很熟悉的凉茶饮料, 用的药材都比较温和, 一般属于药食同源, 本身产品也完全属于食品行列, 喝起来就没有太多禁忌。从健康角度来说我们还是建议大家多喝白开水, 少喝各种饮料。

如果是自己用中药材浸泡出的茶饮, 那还是应该更慎重一些。否则可能引发一些意想不到的问题。

中草药不能随便泡茶喝

中药品种多, 来源广, 加上质地、口味等不同, 有些中药可以泡茶, 有些则不能。比如西洋参、龙眼肉、枸杞子、陈皮、莲子心、生姜、胖大海、薄荷、乌梅等等, 都可以泡茶。而有些质硬、味苦、有刺激性之类的中药, 就不能泡茶用。特别是有一些中药材, 本身是有毒性的, 更不能随便泡茶。比如附子, 又称乌头或附片, 其中的乌头碱是有毒的。临床用药时用到的药材, 基本都是专门炮制过的, 但如果炮制不当、剂量过大或煎煮时间不对, 仍可能引起中毒反应。这种药材就绝对不能用来随便泡茶喝。

此外, 中药冲泡也应当选用适宜的器具, 建议选择砂质、陶瓷、玻璃的茶壶, 带盖的保温杯也可以, 但不要使用铜、铁、铝等金属器具。

三种药茶不宜常喝

1、胖大海。可以缓解风热感冒导致的咽喉肿痛、声音嘶哑, 常用来泡茶喝。但长期喝胖大海茶会出现大便稀薄、胸闷等副作用, 突然失音和脾虚的老年人更应慎用。

2、决明子。可缓解上火和便秘等症状, 还能降血脂, 可用来泡茶喝。由于决明子性寒凉, 服用过多会损伤正气, 伤害脾胃功能, 长期饮用会引起腹泻, 平时肠胃不好的人应慎用。

3、甘草。能补脾益气、清热解毒, 改善心慌气短等症, 但用的量和时间必须根据病情轻重来调整。由于甘草有类似肾上腺皮质激素的作用, 服用过多会引起血压升高, 导致水肿和低血钾。

此外, 干花泡茶也不是绝对安全, 如饮用野菊花茶后, 少数人会出现胃部不适、肠鸣、大便稀等症状。老人最好不要将干花、中草药当补品饮用, 无论剂量过大还是服用时间过长, 都有可能发生毒副作用。如果希望长期喝茶来调理身体, 建议咨询中医医生或药师, 遵医嘱严格限制服用剂量和时间。正在服西药的患者更应注意, 以免发生药物间的相互作用, 损害健康并引发危险。

据《生命时报》

中医养生

