

睡不着、怕冷、老忘事…… 现代人“亚健康十大标记”最新出炉,快来看看你中了几个

占三个以上,身体得“调调”了

亚健康是“介于健康与疾病之间的一种生理功能低下的状态”。它是一种现代文明病,仪器检查无阳性及器质性病变,但又频繁出现不健康的生理状态。实际上就是我们常说的“慢性疲劳综合征”。

根据调查发现,处于亚健康状态的患者年龄多在 18 至 45 岁之间,其中城市白领、尤其是女性占多数。这个年龄段的人因为面临高考升学、商务应酬、企业经营、人际交

往、职位竞争等社会活动,长期处于紧张的环境压力中,如果不能科学地自我调适和自我保护,就容易进入亚健康状态。现代科学叫“亚健康”或“第三状态”,在中医学中称“未病”。“未病”不是无病,也不是可见的大病,按中医观点而论是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑营卫的不平衡状态。

现代人“亚健康十大标记”最新出炉,中医专家认为,占到三个以上,你的身体一定得“调调”啦!

A 亚健康的 10 大标记

1. 疲劳乏力:经常感觉到疲劳,即使有充分的睡眠,这种疲劳也不会消除,并且经常感到疲劳,但又说不出具体的部位,总感到浑身不舒服、不舒展,总想找到一些毛病,但又都不像。
2. 睡眠不佳:经常失眠,多梦或是嗜睡,早上一起床觉得疲惫,睡眠质量不佳。
3. 头晕健忘:想问题不能集中注意力,记忆力下降,有时会忘掉刚刚想做的事。
4. 头部钝痛:工作而过度疲劳及其情绪过度紧张及不安时,经常会在额头、太阳穴或顶枕部,出现连续性的钝痛、重压及其紧箍感,去医院就诊却检查不出实质性的疾病,通常只要好好歇息一下,头痛的症状就会消失。
5. 皮肤问题:新陈代谢显然减慢,肌肤的血液微循环显然短缺活力,结果造成眼眶周围出现皱纹,面颊上显现出色素沉着,肌肤显得灰暗,没有光泽,出现亚健康状态。
6. 食欲不佳:经常有人埋怨“没有胃口”“吃不下饭”“没有食欲”,心情稍一不好或者温度升高一点就不想吃东西。
7. 便秘:食物从摄入到残渣的排出,通常应在 24 小时内完成。很多亚健康患者排便不顺利,消化系统及内分泌系统的失调,带来一系列的亚健康症状。
8. 抵抗力差:换季特别容易感冒,或是容易出现过敏等毛病,怕冷,经常口腔溃疡。
9. 心病:心情抑郁、容易焦虑或者紧张,经常感觉烦躁或者恐惧,或是精神不振、情绪低落、郁郁寡欢。
10. 性欲减退:腰酸腿软,性欲降低、性功能减退。

B 冬季食补得当,可调回健康状态

中医有一句老话,冬不藏精,春必病瘟。春季是传染病流行的季节,“病瘟”包括各种流行性感冒、肺炎等等传染性疾病,古代中国人就已经体会到了食疗的调补作用,在冬季食补打好身体的基础,吃得下、睡得着、面色红润、精力丰富,人体的内环境比较好,到春天也不容易闹病。

中医认为“冬令与肾气相通”,“肾藏精”,五脏之中,肾主封藏,所以中医其实特别强调冬令补肾。肾主温煦,肾精充足,人体温暖而有动力,全身气血运行充沛,才能不畏寒冷、面色红润;肾主水,人体水液代谢有赖于肾阳的蒸腾气化,改善肾阳亏虚,也可改变小便清长、夜尿频多等症状;肾还主骨充髓,补肾亦能改善骨质疏松、骨骼与关节疼痛、牙齿松动等情况。

冬季还讲究肝肾同补。肝主疏泄,具有疏通、条达、升发的特性,调畅人体全身气机的功能。现代人工作紧张、压力较大,肝气郁结,则精神抑郁,沉闷不乐,而升泄太过,肝阳上亢,又容易精神亢奋,烦躁易怒,失眠多梦。肝的疏泄功能正常,是保持脾胃升降协调的重要条件。

在中医看来,有类似亚健康症状的人群,可以服用食药同源的中医学方子来调理身体。利用药食同源的食物,比如枸杞、红枣等,这些食物吃得对、吃得好,一样可以有补身的作用。同时,药食同源的食物没有侵害性,没有毒性,也更适合大多数人。冬季进补不在于药猛、量大,而在于持续,从小量开始,逐渐达到调补脏腑的目的。

C 亚健康食补方推荐

1.心神不宁:莲子膏

莲子的寿命很长,历代很多本草著作都以为莲子可以延年益寿。《神农本草经》列莲子为上品,可以颐养天命。莲子有补肾、健脾、养心、安神、抗衰老功效。

食疗方:莲子 50 克,白茯苓 30 克,淮山药 50 克,糯米 50 克,大米 30 克,白砂糖适量,蒸熟成膏。逐日服食能延年益寿,安神养心。

2.面色晦暗:西红柿银耳羹

银耳具有润肺止咳、生津养阴的功效,而且经常食用银耳还能消除肌肉疲惫,达到健脑防衰的作用。

食疗方:水发银耳 1 朵,放入砂锅中熬至浓稠酥软,再将西红柿 1 个洗净去皮捣烂,放入银耳羹中煮开,加冰糖适量调味食用。

补充食疗方:银耳咸蛋冬瓜羹清热下火。亦可选用补而不燥的平补食材,如银耳、核桃、芝麻等。

3.身体衰弱:西洋参粥

西洋参,又叫花旗参。它所含的皂甙有明显的抗疲惫、抗缺氧能力。

食疗方:人们出现阴虚少气、口干口渴、萎靡乏力时,在煮粥或者炖肉中

放入一些西洋参,不仅能冷静,还能温柔滋补。

小贴士:专家提醒,西洋参虽然具有很好的滋补作用,但并非所有人都适合服用,药不对症,也会起到反作用。身体有热症,比如口干烦躁、手心发热、脸色发红、身体经常疲乏无力,使用西洋参类补品可以达到调养的目的。反之,若咳嗽有痰、口水多或有水肿等状态时,就应避免服用西洋参,否则就会加重病情。在吃法上,西洋参含片最好不与浓茶或咖啡一起服用,以免减轻功效,也不宜与其他药物同时服用。

4.稍有痰火:蜂蜜雪梨

梨被誉为百果之宗,具有润肺清痰、降火除热、冷静安神、降低血压、消炎去痛的作用。

食疗方:雪梨 1 个,切成小块和适量蜂蜜一起搅拌食用,甘甜可口,可祛痰火。

5.稍微干咳:糯米百合甜杏粥

百合味甘,微苦,性微寒。是清补的上品。而且百合具有养阴润肺,清心安神,解热利尿,止咳平喘,理胃健脾的功效。经常食用对身体非常有好处。

食疗方:糯米 100 克,百合 30 克,甜杏仁 20 克,洗净同煮成粥食用就可以了。补充食疗方:百合三豆汤祛斑又养肤。

6.大便干燥:芝麻粥

芝麻可以润肠通便,维持我们大便不干燥。另外,因含有丰富的蛋白质与不饱和脂肪酸,能维持血糖的稳定,有益于骨密度的进步,柔韧我们的关节,美化我们的肌肤。

食疗方:玉米面粥煮开后盛到碗里,表面撒上厚厚的熟芝麻,淋上一点用香油和盐调好的芝麻酱即成。

7.失眠健忘:甘草红枣汤

此方功效为和中缓急,养心安神,补脾和胃。

食疗方:每次用甘草 10 克,红枣 5 枚,净水两碗,煎至一碗,去渣饮汤。

8.眼睛疲惫:枸杞肉丝

枸杞可滋补肝肾、润肺明目,猪肉富含蛋白质,两者共食,可负气血旺盛,营养眼内各组织。

食疗方:枸杞 100 克,猪瘦肉 300 克,青笋(或玉兰片)10 克,猪油 100 克,各种佐料适量。

1. 首先将猪瘦肉和青笋一同洗干净,然后都切成 6 厘米左右的细丝,枸杞子洗净。

2. 待油七成熟时,下入肉丝、笋丝煸炒,加入料酒、酱油、食盐、味精,放入枸杞,翻炒几下,淋入麻油即可。

9.畏寒怕冷:益气祛寒粥

很多人在大雪之后就开始手脚冰凉,尤其是女人最畏寒怕冷,说明气血不好。

食疗方:粳米 100 克,党参 20 克(或东北人参 6 克),黄芪 20 克,生姜 5 片,白扁豆 30 克。上药加水常法共煮粥,每日 1 次,连服 1 周。

补充食疗方:当归生姜羊肉汤可提高御寒能力。

据新华网

青光眼患者请注意！ 原湘雅二医院眼科副主任段宣初教授即将莅临衡阳亲诊手术

青光眼是世界首位不可逆的致盲性眼病,急性青光眼更是被眼科医生比作为夺取视力的“强盗”,一旦没有进行及时的治疗,患者就可能在短时间内视力严重受损,甚至彻底失明。

青光眼虽然如此可怕,但并非没有

“防盗”之策,青光眼患者只要及时采取专业措施,积极配合治疗,也能够终生保有良好的视力。眼科专家表示,青光眼的治疗以控制眼压为主要手段,稳住了眼压,大部分患者的病情就会得到控制,视野和视神经的损害也会停止。所

以,早期发现并进行相应的治疗才是防治青光眼的重中之重!

为更好地帮助衡阳地区青光眼患者免去舟车劳顿享受名医亲诊,衡阳爱尔眼科医院将于 12 月 15 日,特邀中南大学眼科学教授、原湘雅二医院眼科副主任、现爱

尔眼科湖南区副院长段宣初教授来院亲诊手术。因段宣初教授在衡时间有限,当天只能亲诊少量衡阳患者及开展限量手术。即日起进行报名预约,并提前到衡阳爱尔眼科医院接受初步检查,约完即止。报名热线:0734-8239955/18974738806。