

回南天将至, 身体如何“除湿”?

每当春季到来,湿气也跟着来了。湿气这词来源于中医理论学的概念,在西医治疗上是没有湿气重的概念的。按照传统中医上认为,湿气来源于自然界的天气原因还有饮食习惯,进而导致人体体内积存湿气。湿气是人体水液代谢不正常导致的,身体湿气过重,无法排除体外,会直接影响到人的自身健康,直接伤及脾的阳气,而脾阳不足不能正常运化水液进而在体内产生湿气,于是便成了恶性循环。

>>> 湿气重有哪些症状

有湿气的人日常一定要做好健脾祛湿的工作,保护脾胃,排湿祛湿。湿气还喜欢湿性趋下,出现在人体的下部,比如有一些妇女体内湿气太重,出现白带异常,引起下体味道重的现象。甚至还可能出现阴道炎、细菌感染等症状,影响日常生活。对此现象一定要引起重视,才能慢慢变好。

身上有湿气还会有哪些症状呢?

1.头重脚轻

湿邪侵入身体时,会出现明显的头重脚轻的症状,甚至感觉没日没夜

的头昏脑涨、浑身不适,特别困倦。

2.容易发胖

脾湿气重会容易出现痰湿型肥胖。由于脾出现问题导致身体内湿气过重,体内的津液代谢不畅,进而引起肥胖。

3.嗜睡疲劳

体内湿气过重的人早上起床困难,容易犯困,可以睡一整天也不容易清醒,这都是湿气缠绕的表现。

4.舌苔厚重

中医辨证论治中,对人的舌苔进行观察,当舌苔黄而厚,而且粗糙,多是由于湿气过重引起的。

5.食欲不振

如果一个人长期胃口不好、食欲不振,需要考虑是慢性胃炎外,还要考虑是否是体内湿气过重了。当湿气过重,会影响脏腑运化水汽的能力,使身体无法正常新陈代谢,影响到消化功能。

6.大便异常

体内湿气重还会表现在大便上,如果上厕所所有厚重感,大便黏腻等,除了排除肠胃炎症外,还要考虑是否是

湿气重导致的。

古人有云,“千寒易除,一湿难去”,可见湿气一旦染上就难以去除。想要祛湿最重要的就是坚持改正生活环境和饮食习惯,持之以恒才能见效。湿气重的人群在平时生活中可以多吃一些味淡、性温的食物,如:薏苡仁、白萝卜、香菜和生姜等食物,通过饮食结构的调整帮助湿气排出。

>>> 戒掉不良的饮食习惯

居住的环境过于阴寒会加剧湿气在体内的聚集,要注意开窗通风。另外,酒类不宜多饮,饮食也要避免肥甘厚味,避免暴饮暴食等。

>>> 多吃健脾的食物

日常饮食可以多吃一些健脾的食物,如海蜇、薏米、莲子、赤小豆、山药这类健脾祛湿的食物,只有通过饮食调控才能减少湿气的聚集。除此之外,白果、大枣、枇杷等也都可以多吃。

据新华网



气血不足更易老 单靠美白可不行

很多女性会自我调侃:一过30岁,特别是生完小孩后,就踏上“黄脸婆”之路,一去不回头,任凭用再多的美白产品也收效甚微。中医专家提醒,女性脸部皮肤问题,往往是由于颜面局部气血不足或气血不通造成的。通过内在调理体质,改善内环境才是王道。

气血不足的女人更易成“黄脸婆”

中医专家介绍,女性长斑、变成黄脸婆的原因是气血不足或气血不通。中医认为,“气为血之帅”,气可以率领血运行到身体的各个部位,提供营养。颜面局部气血不足,就不能给脸部皮肤提供足够的养分,就会出现皮肤暗黄、干

燥、脱皮等;另外,气血不和就不能把自身的代谢废物、体内产生的湿浊等废物,以及从外界环境吸收的垃圾及时带走,这些废物停留在皮肤上就会导致色斑、痤疮的形成。

这部分女性除了面色显老之外,还可能伴有手脚冰凉、怕冷、经常头晕、睡眠不好等症状。

告别“黄脸婆”要内外兼修

要想告别“黄脸婆”,不能单靠美白产品,还要注意体质调理,才能达到内外兼修。

专家建议,这部分女性可以经常用党参、黄芪、当归、龙眼肉来煲汤,有非

常好的补气养血的功效,汤中还可以加些桑葚,可以补养肝肾。

少熬夜、少食生冷

最后还要提醒的是,要避免熬夜,熬夜对身体的损耗很大,容易导致心肝火旺、心肾不交、脾虚痰湿等等,均会导致气血不和。另外要避免吃生冷食物,注意保暖。过度吃生冷饮食或穿得少,容易生寒生湿,寒气凝滞。体内有寒,会凝滞气血的运行。湿气会导致脾虚,脾虚又会加重湿气;恶性循环,阻碍气血运行。天气已经慢慢转暖,女孩子要避免过早穿上春装,更不要穿露背装、露脐装,以免受凉。

据新华网

三款中药出马 帮你轻松消食

春节长假自然少不了饕餮大餐,我们的肠胃在得到满足的同时,也经受着考验,轻则消化不良,重则出现病症。中药师为读者介绍几种常见的消食中药,可助你的肠胃轻松摆脱重负。

山楂——善消油腻肉食

山楂性酸、甘,微温,既善健脾开胃,又能破气散淤。山楂中含有有机酸,能增加胃中消化酶的分泌,增强脂肪酶、蛋白酶的活性,所以对于油腻肉食积滞尤为适合,此外山楂还有降血脂的作用。当山楂炮制成焦山楂后,其消食导滞作用增强。

麦芽——善消米、面、薯食

麦芽性甘、平,作用和缓,因含淀粉酶,能助淀粉性食物消化,尤适用于米、面、薯、芋等食物积滞不化者。麦芽的不同炮制品功效各有差异,生麦芽健脾和胃,疏肝行气,用于脾虚食少,乳汁郁积。炒麦芽行气消食回乳,用于食积不消,妇女断乳。焦麦芽消食化滞。

使用注意:麦芽小量生用可通乳,大量使用可回乳。哺乳期妇女使用该药需注意掌握剂量。

神曲——善消谷食、金石之物

神曲为面粉和其他药物混合后经发酵而成的加工品。性甘、辛、温,能消食健胃和中,治疗食积不化,不思饮食等。神曲为酵母制剂,含酵母菌、淀粉酶、复合维生素B等,能促进消化功能,对谷食不消型的消化不良尤为适宜,对丸剂中有矿物类药难消化吸收者,也可用神曲助消化。

特别提醒

山楂、麦芽和神曲的炮制品焦山楂、焦麦芽及焦神曲同用,称为焦三仙,三者合用消食导积作用增强,适用于食欲不振、消化不良、脘痞胀满等症。大家可以在药店购买以上三味药,制作一道焦三仙粥:

材料:焦神曲、焦麦芽、焦山楂各10-15g,粳米50g,白糖或盐适量。

做法:

1. 将焦神曲、焦麦芽、焦山楂一同在砂锅中煎水取汁,去渣。
2. 将粳米放入砂锅中煮成稠粥后,根据个人喜好加入白糖或盐适量。

据新华网

春季预防痤疮高发

春天到了,长痘痘的人也越来越多,那为什么会出现这种情况呢?专家介绍,春季气温升高,皮质分泌量增加,过剩的皮质一旦与灰尘、老化角质混合,就容易堵塞毛孔,造成皮肤无法正常排除,就会容易长痤疮。

专家介绍,中医把痤疮归为“暗疮”范畴。痤疮的发病原因有很多,多数是饮食不节导致肺胃郁热,上蒸颜面而致,多属实证;如果长期精神不舒,睡眠不好,时常熬夜、月经量少,热毒之邪乘虚而入,客于肌肤之间,或流窜于经络以致气血脉络受阻,瘀久化腐成脓而致脓疮多属虚证。根据中医理论,分析长痘具体原因,比如肺火、胃火或者脾胃不调等,有针对性地制订针灸调理的方案,通过治疗病症,实现经络通畅,实现去痘美容的目的。

中医专家建议,治痤疮要避开经期,要想彻底杜绝痘痘光临到自己还要管好自己的嘴巴,不要暴饮暴食,要少吃辛辣食物,多吃新鲜的蔬菜水果;还要避免熬夜,适当运动,保持良好的生活习惯。

据新华网