春天不排毒 整年身体堵

人体血管、肠道、尿路等 8 个地方易堵，本报教你如何为身体防堵，如何排毒

中医常说，春天不排毒，一年身体堵。今天本报给大家科普一下，身体最容易堵的 8 个地方。教你如何防堵，如何排毒！

1 血管堵——堵的人最多

人的血管就像家中的自来水管，用的时间长了，管道内壁就要结垢、生锈，逐渐导致管道受阻而无法供水。血液中的“水垢”是指胆固醇、甘油三酯等，它们在血管壁上越积越多，形成如同黄色小米粥样的斑块，久而久之，使血管壁弹力下降，血液流动受阻，最终因缺血而引起心、脑血管病。

【支招防堵】预防血管堵塞，首先是要在吃上下功夫。餐餐大鱼大肉，血管最容易堵。很多人常在外就餐，“高油、高盐、高糖”炮制出来的菜肴，导致血管里的脂肪越来越多，最终将血管堵塞。减少高油、高盐、高糖饮食才是预防血管堵塞的最好办法！

2 肠道堵——生活中最常见

比“血管堵”更常见的则是“肠道堵”——便秘。长期便秘会引起多种疾病，如毒素在肠道内不断地积聚会导致大肠癌，便秘导致排便过于用力会引发痔疮和肛裂，以及心血管等疾病。

【支招防堵】要减少便秘，第一是要多喝水、多吃蔬菜和水果。建议每天喝 1500 到 2000 毫升水，多吃长纤维的芹菜、韭菜、菠菜，红薯等。第二是要建立正常的排便习惯，最好的排便时间是早晨。

3 尿路堵——堵得人最难受

尿路堵了，会让你疼到欲哭无泪！尿路结石都和饮食不当密切相关，草酸钙结石是吃多了富含草酸的食物，如菠菜、香菜、芹菜等蔬菜和草莓、葡萄等水果；磷酸钙和磷酸镁铵结石是吃多了高磷酸钙食物，如柠檬汁、可乐、咖啡；尿酸结石则与现代人摄入过量的肉类和脂肪有关。

【支招防堵】预防尿路结石，每天喝 2000-3000ml 水，每次 50-100ml 水，以增加尿量，稀释尿中形成结石物质的浓度减少晶体沉积，有利于结石排出。

4 鼻子堵——春天鼻炎特别多

春天鼻炎的人最多，眼下春暖花开，空气中花粉、尘螨逐渐增多，正是过敏性鼻炎的高发季。如果“感冒”反反复复老不好，就要考虑过敏性鼻炎的可能了。

【支招防堵】有鼻炎的人应尽量减少外出，外出时戴口罩、眼镜，鼻腔局部使用过滤器或阻断剂等；如果是尘螨过敏，家中要尽量保持通风，常晒被褥，清洗被褥时用 50 度以上的热水浸泡 10 分钟以上可杀死大部分尘螨；尽量不要用地毯、常清洗空调叶片，减少接触过敏源。

5 汗腺堵——堵了之后很难受

很多人觉得汗味让人尴尬，便想尽招数“堵塞”汗腺，最常见的当属脱毛抑制排汗、频繁使用止汗露等。殊不知，憋汗使代谢废物不能正常排出，更易发生中暑、毛囊炎、皮肤瘙痒红肿等问题。中医认为，如夏天很少出汗，气血没有“长开”，人体对风寒的抵抗力就会减弱，到了秋冬季更易受到邪气侵袭，容易感冒、咳嗽不止。

【支招防堵】建议大家平时加强运动，不求大汗淋漓，以微微出汗为宜。出汗是人体一种正常的代谢方式，如果一味地人为抑制出汗，长时间会导致毛孔堵塞，代谢产物不能正常排出，诱发包括皮肤病在内的多种疾病。

6 经络堵——经络不通全身不通

中医上讲，“滞则不通，不通则痛”。中医上说的经络是运行气血、联系脏腑和体表及全身各部的通道。人体很多重要经脉都起源于足部，从脚趾头开始，一直往上走，通遍全身，一旦经络不通就会导致各种疾病。

【支招防堵】双脚是人体很多重要经络的起源，通过泡脚可以促进经络的自我调节，疏通经络，达到治病、防病的目的。

7 毛孔堵——毛孔堵了皮肤差

如今很多女性都要经常化妆，皮肤分泌的油脂以及各种化妆品常常会堵塞毛孔。毛孔有排泄功能，如果油脂分泌过于旺盛且没做好卸妆和清洁，很容易造成堵塞，除了让皮肤新陈代谢不顺畅，还会让毛孔增大，出现黑头、粉刺、痘痘等，甚至还导致皮炎等问题。

【支招防堵】疏通毛孔首先要从合理清洁开始，这是排除毛孔堵塞的最好方法。保持毛孔畅通无阻的同时也不要过分清洁，皮肤分泌的油脂与汗液结合是很好的保护剂，能够预防外界对皮肤的伤害与感染。

8 心情堵——堵什么也不能堵心情

情绪变化会直接影响血气运行，如喜伤心、怒伤肝、悲伤肺等。心情不畅还会增加其他疾病的风险。一项研究发现，200 个猝死病人中，一半的人曾在 24 小时内生气、着急、情绪低落。

【支招防堵】好心情是防癌、防病的“利器”。一阵开怀大笑之后，会让人感到身体轻松，心情十分舒畅。生活中，要做到心平气和，保持豁达的心态。当然，加强体育锻炼也是必要的。进行锻炼，常常可以淡忘那些令人不愉快的事情，心旷神怡。

（本报综合）

梅花：赏食俱佳解肝郁

梅花不但可以用来观赏，还能做成营养可口、颇具养生保健功效的茶饮、佳肴。

泡茶 疏肝理气助消化

江苏省南京市中西医结合医院脾胃病科副主任中医师孙刚介绍一款“梅花茶”，兼具养生与保健的功效，物美价廉，制作起来也是非常简便。

梅花茶做法：首先取梅花（最好到正规药房购买）10 克，绿茶 4 克，然后以沸水冲泡，代茶频饮。

中医认为，梅花气清香，味酸涩，性平，具有疏肝、和胃、化痰、解毒的功效，主治梅核气、肝胃气痛、食欲不振、头晕以及精神抑郁等。梅花与绿茶搭配具有理气疏肝、和胃止痛的功效，常常用于肝胃不和，两胁胀痛，胃脘胀痛，郁闷不舒，食纳减少等。

对于一天到晚坐在办公桌前、缺乏运动、不思饮食的白领朋友们是一个不错的选择。

最后，孙刚提醒大家，阴虚重症（舌红无苔、少津、口干喜冷饮等）的患者不宜长期饮用梅花茶，因为该茶是理气之饮，品饮时间过长会伤阴耗气。

煮粥 健脾和胃除烦忧

春天万物复苏，整个世界都呈现一片“上升”的勃勃生机。而有些人总感觉犯困、没力气，孙刚提醒，这有可能和“扶阳”不足有关。还有些人由于饮食不节制而导致脾胃失和。面对着一桌的美食，总是感觉没什么食欲。上述两种症状其实都可以通过食用梅花粥来缓解甚至消除。

孙刚介绍，肝主疏泄，喜条达，肝郁不舒则为病。梅花与粳米为粥，气香味甜，功专疏肝解郁，健脾开胃，对治疗肝胃气痛之梅核气、胸闷不舒、饮食减少等有较好的疗效。

梅花粥做法：首先取绿梅花（最好到正规药房购买）5 克，粳米 80 克，先将粳米煮成粥，再加入绿梅花，煮沸二三分钟即可，每餐吃一碗，可连吃三五天。绿梅花性平，能疏肝理气，激发食欲。食欲减退者食用效果颇佳，健康者食用则精力倍增。

炖汤 神清气爽肺气畅

很多职场人士经历忙碌的一天过后，浑身困乏，脑子里面像被灌了浆糊似的，一团糟。对此，孙刚建议吃点梅花鸡块汤。

中医认为“肺朝百脉”，如果一个人的肺气不够顺畅，肯定会昏昏沉沉，就像一条河长久被堵塞一样，而梅花正是一位善利肺气的“姑娘”。明朝中医药学家李中立在自己所著的《本草原始合雷公炮制》（又名《本草原始》）中对梅花的功效有着这样的记载：“清头目，利肺气，去痰壅滞上热。”现代医药研究也证实，梅花花蕾含挥发油，主要为苯甲醛、异丁香油酚、苯甲酸，促进胃肠蠕动，增加食欲，帮助消化，具有一定的健胃作用，同时对多种病菌有抑制作用，为药食佳品。与鸡块一起炖汤更有补益身体的功效。

梅花鸡块汤做法：准备鸡块 500 克，鲜汤 1000 克，豌豆 50 克，梅花瓣、蘑菇适量，味精、盐、胡椒粉等调配料适量。熟鸡块去骨，切成小块，将鲜汤倒入锅中煮。汤内放进鸡块、蘑菇、豌豆，烧开后，放盐调好口味，再撒入梅花瓣，微微沸腾后，即可食用。需要注意的是，梅花花质轻气芳香，易挥发，所以，当梅花入粥或者炖汤时，都不宜时间过长，以免影响功效。

（据人民网）

许多人都有这种苦恼：春天万物生发，可头发却比往常更易脱落，梳子上总留下缕缕秀发……

8 个护发心得 助你春季生“发”

春季气候干燥、多风，易起静电，会加速头发水分的挥发，打破头发的毛鳞片，导致发质结构遭到破坏，头发因此变得干燥、失去光泽，给人以“脱发”现象严重的感觉。

记者采访专家，告诉你此时最该掌握的养发常识，拯救脆弱的头发。

一、少熬夜，睡好觉

规律而充足的睡眠可以保证体内各种激素的正常分泌，让皮肤和毛发进行良好的新陈代谢。应尽量保证在 23 时前睡觉，每天睡够 8 小时。

二、烫染间隔 3 个月

过多地染发、烫发，使头发失去光泽和弹性，甚至变黄变枯，更易脱落。过多使用吹风机，会破坏毛发结构，损伤头皮。

三、不吃油腻辛辣食物

保持饮食均衡，少抽烟、节制饮酒，少吃油腻、多糖及辛辣食物，适量吃核桃、芝麻。

四、洗头别太勤

频繁洗头会令头皮干燥，进而伤害头发。最宜每 2—3 天洗一次头发。

五、养成正确的洗护习惯

①、洗头前先梳顺

既能除去头发间的污垢，把皮脂带到头发表面，形成天然防护层，还能避免头发纠结在一起。

②、用棉质旧 T 恤擦干

用偏硬或毛巾使劲擦头容易摩擦发丝，可用干净的旧棉 T 恤吸干头发水分。

③、温风吹头皮，冷风吹发丝

电吹风会伤害头发毛鳞片，要尽量少用；可用温风吹干头皮，再用冷风吹干发丝。

④、尽量散着头发

马尾辫容易造成发根松动，导致脱发、发际线上移等。披散着头发可以让头发不受束缚，自然生长。

⑤、使用丝绸枕套

丝绸材质的枕套不易起静电，且表面光滑，能减少对头发的摩擦，与棉质、化纤等相比，对头发的伤害更小。

六、多吃肉蛋奶

头发的主要成分是蛋白质，因此要适当多吃些肉、鱼、蛋、奶、豆等优质蛋白质食物，同时注意荤素搭配，营养平衡，控制脂肪的摄取，有利头发生长。

七、湿发不外出

头发没干就外出，易沾染空气中的灰尘，附着在头皮上容易堵塞毛孔，引起脱发。洗头后最好用电吹风低温档吹干头皮，然后让发丝自然风干，既能预防头皮滋生细菌，又能防止高温伤害头发。

八、强烈太阳光下戴帽子

长期日晒、空调房中或空气湿度过低的环境，都不利于保护头发。建议阳光直射的日子出门带帽子，并减少空调直吹。

（据《生命时报》）