

目录

1. 封面
2. 目录
3. [第1节 生理体质与病理体质](#)
4. [第2节 读懂自己的体质，选对你的养生术](#)
5. [第1节 热性体质的特点及养生之道](#)
6. [第2节 寒性体质的特点及养生之道](#)
7. [第3节 湿性体质的特点及养生之道](#)
8. [第4节 燥性体质的特点及养生之道](#)
9. [第5节 风性体质的特点及养生之道](#)
10. [第1节 阳虚质：热量低，要温阳](#)
11. [第2节 阴虚质：津液亏，要养阴](#)
12. [第3节 气虚质：正气虚，要固本](#)
13. [第4节 痰湿质：多肥胖，要运化](#)
14. [第5节 血虚质：血液缺，多补血](#)
15. [第6节 湿热质：内热重，要清利](#)
16. [第7节 血瘀质：有瘀滞，要疏通](#)
17. [第8节 气郁质：情志结，防抑郁](#)
18. [第9节 风体质：常过敏，要调护](#)
19. [第10节 寒湿质：祛寒气，有方法](#)

第1节 生理体质与病理体质

中国人生理体质源远流长

1. 《易经》开创生理体质

八千年前伏羲画八卦总结的八卦人就开创了中国人的胜利体质，其中：

离火质人——火型人（偏热体），多阳少阴了，火气通于心，易患心血管病、高血压、脑出血、冠心病等，宜低温养生。

坎水质人——水型人（偏寒体），多阴少阳，寒气通于肾，易患肾病，水肿等，宜温热养生。

坤土质人——土型人（偏湿体），多阴少阳，湿气通于脾，易患脾胃病、腹泻等，宜风温养生。

乾金质人——金型人（偏燥体），阴阳平和，燥气通于肺，易患肺、大肠病、消渴病等，宜凉润养生。

巽木质人——木型人（偏风体），多阳少阴，风气通于肝，易患肝病、中风、高血压、过敏性病等，宜疏肝养生。

2. 《黄帝内经》生理体质

三千年前的《黄帝内经》五态人：

太阳之人：多阳少阴

少阳之人：多阳少阴

太阴之人：多阴少阳

阴阳平和之人：阴阳均等

少阴之人：多阴少阳

阴阳二十五人：

火型之人：体质偏热，偏多阳，能春夏不能秋冬，急躁，不能寿终。

木型之人：体质偏风，偏多阳，能春夏，不能秋冬。

土型之人：体质偏湿，偏多阴，能秋冬，不能春夏。

金型之人：体质偏燥，偏多阴，能秋冬，不能春夏。

水型之人：体质偏寒，偏多阴，能秋冬，不能春夏。

专家问答：

1.小精灵问：我体形瘦小，从小就容易感冒，只要周围有人感冒了，我肯定会被传染，14岁得了痔疮，17岁体检时，脉搏只有80，现在结婚了，还是畏寒、怕冷，不管是春、夏、秋、冬，手脚都是冰凉的，请问这是不是里热表寒的体现？吃山药粥可以吗？

答：如果这种冷热交替，虚实不定的情况是先天体质造成的，那么建议不必过于关注，从脾胃着

手培补更加重要，因为脾胃是后天之本，可以弥补先天的不足。至于吃山药粥确实是一个不错的选择，需要提醒的是，山药一定要选用淮山药效果才会好。

2.美美提问：我的宝宝今年4岁半了，体形相对于同龄宝宝来说瘦小了很多，他很挑食，不爱吃饭，也不爱睡觉，脸色发白，年纪小小就有眼袋了，白天无法正常双脚交替下楼梯，习惯咬手指和塑料玩具，晚上睡觉会出很多汗，平时总是咳嗽，但是没有痰，请问这是什么体质？我该怎么办？

答：根据症状描述来看，您的宝宝属于肝旺脾虚的体质，中医理论中，肝属木，脾属土，而木又克土，所以肝火过旺会影响脾的功能，脾的功能不正常之后宝宝就会有流口水、消瘦、挑食、眼袋等症状。另外，“脾为生痰之源”，脾胃功能不好的话，就会总觉得体内有痰。针对宝宝肝旺脾虚的体质，我建议他以健脾祛湿的方式扶助正气，首推山药薏米粥，因为它能健脾祛湿，增长血气，而且不同于一般祛肝火的苦寒之剂，山药薏米粥不伤脾胃，很适合幼儿服用。

动植物也存在生理体质

生理体质不仅人存在，动物、植物也一样存在，如：

动物生理体质：

火型（偏热）：鹿、狗、羊。

水型（偏寒）：鸭、鹅、海参。

土型（偏湿）：猪、牛、蚯蚓。

木型（偏风）：鱼、虾、蟹。

金型（偏燥）：鸡、鸽、鸟。

植物也有生理体质：

火型（偏热）：辣椒、胡椒、大蒜、柿子、石榴。

水型（偏寒）：苦瓜、水芹、竹笋、苦荞、柚子。

土型（偏湿）：西瓜、黄瓜、梨。

木型（偏风）：香菇、芫荽（香菜）、桔子。

金型（偏燥）：坚果，如橡子等。

综上所述，生物的生理体质是与生俱来和普遍存在的。

专家问答：

1.非得猫问：你好，据我所知麻代表体内经络还算通畅，只是气到血未到，那么请问酸、痛代表的是什么？

答：中医认为，酸、麻、痛都表示经络还算通畅，只是有狭窄或者拥堵的部分。麻代表气到血未到；酸代表气血虚弱，需要温补，切记手法不可过

强；痛代表气血都至，但经络拥堵，可以稍微用力帮助气血突破拥堵，疏通经络。

2.苍狼问：我今年46岁，一次和丈夫剧烈争吵之后，右耳突然轰鸣不断，白天、晚上都不会停止，吵的我根本无法睡觉，我曾经吃过西药，没有作用，反而头痛加剧、心烦气躁。后来听朋友说太冲穴可以去肝火，但我按摩的时候为何没有任何疼痛的感觉？请问我应该怎么办？

答：按摩穴位一般起到的都是保健的作用，想要治病需要到专业医生处进行针刺治疗，如果针刺太冲穴也没有疼痛感的话，就说明肝火已经走到顶峰，需要刺头顶的“百会”穴，出血10毫升左右即可达到头目清爽的效果。对于耳鸣，建议沿三焦经从“角孙”至“翳风”到“天牖”一路刮痧，当刮至“天牖”时，耳鸣现象就会有很明显的改善甚至痊愈。

人的病理体质有十类

人的病理体质是由生理体质演变而来的，是中医辨证论治的主要依据，是中医自古以来积累下来的经验总结。

病理体质主要有十类：

（一）单纯型（主要有十类）：

气虚型、血虚型、阳虚型、阴虚型、痰湿型、

湿热型、寒湿型、气郁型、血瘀型、风质型。

(二) 兼并型(主要有三种)：

气血俱虚型：年青女性居多。

阴阳俱虚型：老年人居多。

气滞血瘀型：久病者偏多。

专家问答：

1.海地大叔问：我从年轻的时候就会感觉胸闷，那时年轻，没留意，现在人过中年了，还是胸闷。奇怪的是，当我把注意力放在其他事情上时，胸闷的感觉就没有了，但一旦注意到了，胸闷症状就会出现，而且我胸闷的地方还不一样，年轻时候不固定，现在是在右胸部，胃不疼，请问是什么原因造成的？真的是心理作用吗？我是应该吃药还是扎针灸还是用其他方式治疗？

答：不是心理作用，建议你平时多用手掌推腹或者按揉上臂的小肠经和三焦经走行的肌肉，越疼越要按，根据我多年的临床经验，按揉能减轻胸闷的症状。另外，胸闷也可能是肝气不疏造成的，如果是这种情况，那么推腹和敲胆经、胃经就能改善胸闷。

2.总是对问：我不胖，但为什么大腿和臀部这段特别肥胖、臃肿，是什么经络堵住了吗？有没有什么办法可以打通经络？

答：大腿和臀部是由膀胱经和胆经管理的，膀胱经负责代谢水分，胆经负责代谢油脂，如果膀胱经和胆经堵塞不通，水分和油脂无法代谢，大腿和臀部就会变得肥胖、臃肿。想要使这两条经络始终保持通畅，就要经常从上到下按摩臀部到脚外侧的这段膀胱经线路，按摩时以穴位有痛感为佳。一般来说，按摩越接近脚部痛感越小，当用轻掐小脚趾外侧至阴穴感到犹如针刺一样的痛感时，经络就算打通了。

防生理体质向病理体质演变

养生首先要养好生理体质，因为生理体质养生不好易向病理体质演变，如：

火体：伤阴易向阴虚体质演变，因为热伤阴、动血。

寒体：伤阳易向气虚体质及阳虚体质演变，因为寒伤阳、耗气。

湿体：易向湿热或寒湿及痰湿质发展。

燥体：易化热转为火体。

风体：最多变，可演变为风热、风湿或风寒。

体质产生连锁演变，如：

气虚质易向气郁质及血虚质演变。

气郁质又易向血瘀质发展，可见体质之间并非固定不变而是常发生兼及转化，从而为多种疾病

的发生埋下隐患。这就是养生重在养生理体质的原因。

专家问答：

1.我是谁问：你好，我今年45岁，曾经患过纤维瘤，服用中药后，纤维瘤基本消失，但小叶增生比较厉害，医生没有让我吃药，我也没有特别不舒服的感觉，吃饭、睡觉都很正常，只是上厕所比较费劲。最让我受不了的是，痰总是很多，吃完饭以后更加厉害，请问这是什么原因？

答：中医认为“气郁生痰”、“脾虚生痰”、“治痰先治气，气顺痰自消”，纤维瘤是痰浊流注经络以及脾虚导致的，可以用启脾丸、参苓白术丸等健脾祛湿的药物进行治疗，日常饮食少吃鸡肉、猪肉、牛奶、蛋糕、冰激凌，少喝茶、酒等容易助湿生痰之物，多喝水。每天饭后可以服用大山楂丸来避免生痰，也可以喝山药薏米粥，如果遇到腹胀、腹泻的情况还可以适当服用加味保和丸。从根源上来看，想要彻底解除症状就要解散肝胆郁结之气，阻断生痰之源，可以服用逍遥丸、越鞠丸等，当然保持精神愉快也是很重要的。

2.天青青问：我是一名朝九晚五的上班族，身体处于亚健康状态，听说刮痧和拔罐是很好的防病、治病方式，我想请问一下，拔罐和刮痧有先后顺序

的讲究吗？

答：这个没有一定之规，建议可以先刮痧，再拔罐，这样做的好处是把表层的瘀滞散掉，再把深层的瘀滞引出。

《易经》、《黄帝内经》体质及与国外体质比较

1. 《周易》八卦人：

离卦人：离为火，秉天之火气，面赤体实，脉数或洪。热情激动，上进奋发，勇敢无畏，思维迅速。擅长发明，有创见，属高度外向型。多有野心，骄傲好斗。耐寒恶热，易罹心系疾患，寿低。

巽卦人：巽为风，秉天之风气，面黄体瘦，脉弦。性急，好动。敏捷能干，善于外交，属外向型。善变不稳定，敏感多疑，见风使舵，易罹肝系疾患。寿中。

坤卦人：坤属土，秉天之土性，面黄，体胖，个矮头大，脉缓。柔顺厚道，勤恳实干、稳定持久，属内向型。思维较慢，反应较缓。易罹脾系疾患。寿高。

乾卦人：乾为金，秉天之金气，面白，高额方脸，大骨体魁，脉大。胸怀宽广，具有远见，富于精力，有组织才能，稳重自持。易虚伪、虚荣等。易罹肺系疾患。寿中。

坎卦人：坎为水，秉天之水气，面黑，体瘦细长，脉沉。城府较深，高度内向。善谋，长于心计。易阴险、诡秘，或消沉抑郁。易罹肾系疾患。寿长。

2.《黄帝内经》五态人：

太阳之人：多阳少阴，居处于于（自得的样子），好言大事，无能而虚说，志发于四野，举措不顾是非，为事如常自用。事虽败而常无悔。

少阳之人：多阳少阴，少阳之人，諛諛好自贵（志小而易盈满）。有小小官，则高自宜。好为外交；而不内附。

太阴之人：多阴少阳，贪而不仁，下齐湛湛，好内而恶出。心和而不发，不务于时，动而后之。

阴阳平和之人：阴阳均等，居处安静，无为惧惧，无为欣欣，婉然从物，或与不争，与时变化，兼则谦谦，谭（同“诞”意思是安闲、不羁）而不治，是谓至治。

少阴之人：多阴少阳，小贪而贼心，见有人亡，常若有得。好伤好害，见人有荣，乃反愠怒，心疾而无畏。

3.《黄帝内经》阴阳二十五人：

火型之人：赤色，小头、小手足疾，行摇肩满。有气、轻财。多虑见事明，好颜。

木型之人：苍色、水头长面，大肩背，直身，小手足。好有才，劳心少力，劳心少力，多忧劳于事。

土型之人：黄色、圆面大头，大腹，多肉。行安地，安心，好利人，不喜权势，善附人也。

金型之人：方面白色小头，小腹小手足。如骨发踵外，骨轻，身清廉，急心，精悍，善为吏。

水型之人：黑色、面不平，大头廉颈，小肩，下尻长。背延延然，不敬畏，善欺哄人，戮死。

4.希波革拉抵氏（希腊）：

胆汁型：勇敢胆大，热情易于激动。直率，精力旺盛，外向。

多血汁型：反应快，敏捷，灵活善变。

粘液型：安静稳重，忍耐性强，性格迟缓。

抑郁型：孤僻多疑善妒，长于观察及思索。

5.格瑞奇米尔（德国）：

矮壮型（强力型）：

膀大腰粗，手足粗短。个矮体壮，性格外向，易兴奋激动。

肌肉型（中等）：肌肉发达，体格适中。活动力强，性格内向。

瘦长型（弱力型）：肢长体瘦，孤僻沉静，多思善虑。

6.巴浦洛夫（苏联）：

兴奋型：兴奋有力，易于激动，好胜喜斗。强而不均衡，属不抑制型。

活泼型：活泼机灵，乐观，反应快，思维敏捷。属强而均衡型。

安静型：均衡适中，安静，从容，有节制力。

弱型：胆小抑制，不果断，迟缓被动。

7.古川竹二：

B型：活泼善言，长于交际，不踏实。轻信，注意力易分散。

AB型：兼具A、B型性格。

O型：坚定沉着，自信稳定，精力充沛，自制力强。

A型：劳心多虑，富于感情，成见较深，常计较。

专家问答：

1.可多拉问：我以前不容易感冒，不爱出汗，只是有些怕凉，但随着年龄的增长，我变得爱出汗，容易感冒了，而且还是怕凉，请问这是怎么回事？

答：年轻时，人的免疫系统等各方面都比较好，能够抵御外部细菌等有害物质的进攻，但随着年龄的增长，人身体各方面的机能会逐步下降，此时如果没有很好的锻炼，外部敌人就会入侵你的身

体。针对你这种情况，我建议要常常敲打按摩经络，调动体内卫士帮你打击敌人，收复失地，同时要注意培补正气，以免身体消耗气血过多，造成疲乏、困顿的情况。另外也可以适量服用玉屏风颗粒，增强肌体抵抗疾病的能力。

2.五成人问：我今年33岁，男性，白天痰多，总是不停的想要咳痰。夜间睡觉磨牙，有白头发，这是怎么回事？

答：“脾为生痰之源”，有痰的问题出现时，就要从脾胃上面找原因。平时建议服用可以健脾消痰的参苓白术丸，吃肉之后要服用大山楂丸，饭后若有腹胀的情况可服用加味保和丸。至于夜间睡觉磨牙，应该是气郁不舒或者精神紧张造成的，除了放松心情外，还可吃些健脾舒肝的逍遥丸，或者能够通气的白萝卜，气顺了，痰自然就没了。

十大病理体质特点

1.阴虚型：

热伤阴，火热型生理体质易演变为阴虚型病理体质。

易患疾病：咳嗽、便秘、糖尿病（消渴）、失眠等。

特点：形体瘦长，面潮红，性急，口干，肤干，便干，舌红，苔少，脉细，手足心热，好动。

养生方法：滋阴养生。

2.阳虚型：

寒伤阳，水寒型生理体质易发展为阳虚型病理体质。

易患疾病：泄泻、心肾虚衰、脾虚等。

特点：面白，怕冷，手足发凉，尿多清长，大便常稀，舌质淡，苔白，脉缓，喜静。

养生方法：温阳养生。

3.气虚型：

特点：少气懒言，神疲乏力，头昏自汗，舌淡苔白，脉虚无力。

易患疾病：脱肛、腹泻、中气下陷。

养生方法：补气养生。

4.血虚型：

特点：头昏眼花，面色苍白或萎黄，指甲苍白，舌质淡，脉细。

易患疾病：贫血等。

养生方法：补血养生。

5.痰湿型：

特点：偏胖，肚大，肢沉，舌质淡，舌苔腻，痰多，脉滑，汗多食少，大便粘。

易患疾病：高血脂、高血压、糖尿病、脂肪肝、动脉硬化等。

养生方法：健脾利湿。

6. 湿热型：

特点：面油，红光，面赤，长痘，长疙瘩，便秘粘滞，尿黄，汗多。

易患疾病：便秘、溃疡等。

养生方法：清热利湿。

7. 气郁型：

特点：形体偏瘦，少乐，肋胀，爱叹气，舌淡苔薄。

易患疾病：抑郁症、神经衰弱、内脏下垂、心脏供血不良等。

养生方法：舒肝、理气、开郁。

8. 血瘀型：

特点：面暗目青，甚则黧黑，脉细涩，舌紫暗有瘀斑。

易患疾病：冠心病、心肌梗塞、脑梗等。

养生方法：化瘀活血。

9. 寒湿型：

特点：舌淡，苔白腻，面色晦黄，畏寒，形体浮肿，食少讷呆，尿少，便溏。

易患疾病：腹泻、关节炎等。

养生方法：温热散寒。

10. 风质型：

风质型包括风热型和风寒型。

风热型特点：面偏红，咽常痛，头疼，舌质红，苔薄黄。

风热型易患疾病：咽痛、头痛等。

风热型养生方法：疏风清热。

风寒型特点：面青，怕风，常自汗，舌淡，苔薄白，脉弦浮。

风寒型易患疾病：感冒、过敏、伤风等。

风寒型养生方法：益气固表。

专家问答：

1.花仙子问：医生你好，我今年22岁，皮肤粗糙，爱起疙瘩，头发没有光泽，总是大把大把的掉头发是什么原因？我姐姐25岁，皮肤没有光泽，脸色苍白，是什么原因？我嫂子也是25岁，皮肤总给人感觉脏脏的，好像蒙了一层灰尘，太阳穴附近还有暗斑，是什么原因？

答：皮肤粗糙，爱起疙瘩多是由于肺的功能虚弱造成的；头发没有光泽，大把大把的掉头发是肾气虚弱造成的；皮肤没有光泽，脸色苍白多是由于心的功能虚弱造成的；皮肤总给人感觉脏脏的，好像蒙了一层灰尘，太阳穴附近还有暗斑多是由于肝胆郁结造成的。

2.好问题问：我今年28岁了，皮肤还总是长痘

痘，而且有脓，另外不管春夏秋冬皮肤都非常油，毛孔粗大，脸色苍白，听朋友说毛孔粗代表肺功能不好，可以我的头发却又黑又亮，只是经常掉头发。另外我觉得脸有些肿，虽然我不胖，但给人第一印象就是我是个胖子，我小时候常常流口水，现在经常失眠，肠胃也不好，吃一点东西就撑的受不了了，请问该怎么办？

答：以上所有症状都是脾胃虚弱造成的，现在的首要任务就是调养脾胃，脾胃调养好了以后，皮肤出油、面部浮肿、掉发、睡眠质量不好等问题都会迎刃而解。脾胃虚弱的患者可以喝山药薏米粥，也可以服用参苓白术丸、柏子养心丸，也可以按摩足三里穴和太白穴、阴陵泉穴。日常饮食注意规避冰镇食品、冷饮、油炸食品，少吃鸡肉、河鱼、猪肉。感觉腹胀时，可以服用加味保和丸。

《黄帝内经》运气学说强调五运六气对人的生理及病理体质皆有重大影响

五运是指：木运、火运、土运、金运、水运。

六气是指：风化、火化、湿化、燥化、寒化。

1.五运六气对人生理体质的影响。

《黄帝内经》极为重视五运六气对胎孕的影响。《黄帝内经》把动物分为毛虫（属木），倮虫（属土），介虫（属金），羽虫（属火），鳞虫

（属水），其中人是倮虫，龟是介虫，鱼是鳞虫，鸡是羽虫，兔子是毛虫。《黄帝内经》提出“同者盛之，异者衰之”。就是说胎孕期间是火年（比如说胎孕期间是鸡年，鸡为羽虫，羽虫属火）的，就禀赋了火热的体质；是水年的，就禀赋了寒凉的体质；是土年的，就是湿体；金年则燥体；风年多风体，这是天地气化对体质的影响（当然也包括动植物在内），比如火年的辣椒最辣，水年的鸭肉最好等。

2.五运六气对人病理体质的影响。

正常人的生理体质偏风、偏火、偏水、偏燥、偏湿，这是影响不大的，每一个人都有一定的偏倾，但太过了就会成为病理体质，如火年太过则热气大行，热气通于心，对于火体的人来说肯定是火上浇油。反之，水年太过，寒气大行，寒气通于肾，那么对于寒体的人来说难免雪上加霜，同样，土年太过，湿气大行，湿气通于脾，对于湿体的人来说好比屋漏偏逢连夜雨；金年太过，燥气大行，燥气通于肺，燥体的感受之，好比干柴遇烈日，燥上加燥；木年太过，风气大行，风气通于肝，对于风体的人来说则是小风遇大风，风上加风。

可见，天地气化风热寒燥湿太过，都会导致人的体质发生偏盛而使疾病产生。

专家问答：

1.从未忘记问：我平时非常喜欢吃大枣，但又怕热量太足不敢多吃，不知道如果做大枣粥会不会好一点？另外，我属于四肢冰冷的人，最近每天会抽出时间慢跑半个小时，希望能够改善手脚冰冷的情况，我还听朋友说，用冷热水交替冲脚，重复几次后再用热水泡也能缓解手脚冰冷的情况，请问老师这个方法管用吗？能从根本上帮助改善体质吗？

答：粥本来就是食品，可以服用，而且大枣还有养血的功效。慢跑和快走都是很好的健身方法，慢跑或快走时注意把意志力集中在脚掌上，体会脚掌和地面接触的感觉，这样有助于把气血引导到脚底，脚底热了，全身就都温暖了，身体经脉就通畅了。至于用冷热水交替冲脚这个古方就有提过，平和体质的人可以用这个方法来锻炼身体，但是虚寒体质者不建议使用，容易把寒气引入经络。如果想温经通络可以每天睡前用粗盐水泡脚，每次用盐半斤，效果也很好。

2.九天银河问：我是一个年轻的妈妈，生完宝宝快半年了，腰部、臀部和腿部的水肿非常严重，用过很多方法都不见效，请帮帮我。

答：腰部、臀部和腿部水肿是膀胱经堵塞造成的，从中医角度来说，属于脾、肾双虚，我建议你

尝试一下刮痧，从后背整个膀胱经由脖子到臀部一直刮下来，效果会很明显。平时也建议你多吃有健脾利水作用的山药薏米粥，或者多吃冬瓜、萝卜等有利水通气的蔬菜。另外如果你有尿少、怕冷、腰酸的症状，还可以服用桂附地黄丸。

中医治疗十大体质因素心理障碍

1.阳虚体质心理障碍

阳虚体质的心理障碍多为抑郁症。患者除有抑郁症的“三低”，即生活兴趣低落、心境低落、情绪低落之外，还有畏寒发凉，神惫乏力，精神萎靡不振，腰酸腿软，小便清长，夜尿多，舌质淡苔白，脉沉无力等肾阳虚症状。

中医治疗用温肾扶阳方法，可以有效地通过改善生理症状缓解心理症状。方用金匱肾气丸：每日早饭后半小时服1丸，严重者每日早晚各服1丸。再不行，请就医。

2.火热体质心理障碍

火热体质的人，有心理障碍，多出现躁狂症。因气郁化火，易出现火气盛，表现为兴奋激动，坐卧不安，心烦，面青舌红，小便短黄，脉数有力。

中医用清心除火方法减轻躯体症状而有助于消除心理障碍。方用导赤散加减（生地、竹叶、玄参、栀子、连翘、黄连）。

3.肝旺体质心理障碍

肝旺体质的人，平素性急易怒，巅顶胀痛，眩晕，脉弦有力。如有心理障碍症状表现为躁狂不安，激动，易怒。

中医疗法用镇肝潜阳之法，解除生理症状，则有助于心理症状的缓解。方用镇肝熄风汤加味（代赭石、牛膝、龙骨、牡蛎、龟板、白芍、石决明、天冬、麦冬、生地、玄参、丹皮、夏枯草、栀子等）。

兼心火重的，出现心肝火盛，如心烦不安，头痛易怒，甚至发狂躁动，那么阻截治疗就应平肝阳，又清心火，可用上方加黄连、竹叶。

4.肝胆虚体质心理障碍

平素肝胆虚的人，除平素胆小，不愿立大志，遇事不果断之外，如有心理障碍，那多是疑病症、癔病及强迫症等。还多见舌淡红、少苔、脉弦细。

中医治疗用调肝胆法，可以柴芍温胆汤加味调理（柴胡、白芍、半夏、竹茹、枳实、陈皮、茯苓、甘草、当归、珍珠母、郁金、合欢花）。

5.痰重肝旺体质心理障碍

平素痰重的人，表现为痰多胸闷，苔腻脉滑，头重，肢重，大便稀溏粘滞。如有心理障碍，则易出现表情呆滞，头重如裹，精神抑郁，甚至出现痴

呆、木僵等症状。

中医治疗用豁痰开窍的方法，可以通过化痰减轻生理症状而有利于缓解心理症状。方用张仲景的半夏厚朴汤加味郁金、菖蒲，或用涤痰汤（陈皮、茯苓、半夏、枳实、胆南星、菖蒲、人参、竹茹）。

如气郁化火，日久痰火扰心，可出现哭笑无常，心烦不安，失眠甚而谵语。方用礞石滚痰丸（礞石、大黄、黄芩、沉香），必要时用生铁落饮（生铁落、胆南星、天竺黄、菖蒲、远志、郁金、黄连、朱砂等）。

经过化痰开窍，病人的心理症状将随着生理症状的缓解而转轻。

6. 阴虚体质心理障碍

阴虚体质人尤其心阴虚的人患心理障碍时，除情志抑郁外，心阴虚的症状就会更为明显，如心烦失眠，健忘多梦，盗汗颧红，舌红少苔，脉细数。

中医宜养心阴，宁心神，方用天王补心汤（柏子仁、天冬、麦冬、当归、生地、丹参、元参、人参、茯苓、五味子）。

如属肝肾阴虚体质，表现除头晕，眼睛干涩，视物不清及腿酸膝软外，无心烦热，咽干、舌红，脉细数，还有心理障碍、失眠健忘、多梦等。中医

疗法用杞菊地黄汤加味（枸杞、生地、菊花、山茱萸、泽泻、茯苓、丹皮、山药、郁金、菖蒲、远志）。

7.肝郁体质心理障碍

肝郁体质的人，素感胸闷，胁肋胀痛，舌质淡红，苔薄白，脉沉弱。如有心理障碍，除心情抑郁外，常伴有较重的肝郁症状。中医治疗用疏肝解郁法，调节肝气。方用逍遥散加减（柴胡、白芍、白术、薄荷、郁金、菖蒲、合欢皮、青皮、陈皮）。

如肝郁日久痰结，表现为梅核气，咽中如有异物梗阻，用张仲景半夏厚朴汤（半夏、厚朴、茯苓、生姜、桔梗）加菖蒲、郁金、胆南星、竹茹等。

如肝郁化火，出现口苦目赤，急躁易怒，头痛头胀，小便赤，大便干，舌边红，脉弱数，用丹栀逍遥散（丹皮、栀子、柴胡、白芍、白术、生姜、薄荷、甘草）加龙胆草、珍珠母。

8.肺气虚体质心理障碍

平素肺气虚的人，患心理障碍易得抑郁症，出现悲伤，气弱无力，咳声低，神色黯淡，精神抑郁，舌苔白，脉弱。

中医疗法宜补肺益气。可用四君子汤（人参、白术、茯苓、甘草）加菖蒲、郁金。

9.脾虚体质心理障碍

平素脾虚的人心理障碍易出现抑郁，不思食，乏力，脉弱，食则不消化，甚至厌食。中医疗法宜益气健脾，用四君子汤（人参、白术、茯苓、甘草）或补中益气汤（黄芪、白术、陈皮、党参、升麻、柴胡、当归、甘草）。

如发展为脾阳虚，出现神疲乏力，大便稀溏，脾发凉，喜暗喜温，畏寒肢冷，面色无华，脉无力，舌质淡，苔白滑，用附子理中汤（附子、肉桂、干姜、白术、甘草）。

脾虚湿困者，恶心呕吐，食欲不振，头重如裹，多眠，四肢困重，大便粘滞不爽，舌质淡，苔白腻，脉濡弱，用四君子汤（人参、白术、茯苓、甘草）加三仁（薏苡仁、白蔻仁、砂仁）。

10.血虚体质心理障碍

血虚体质的人，出现心理障碍易患抑郁症。可用甘麦大枣汤（甘草、麦冬、大枣）加百合、菖蒲、远志、当归、川芎调理。

专家问答：

1.日出日落问：最近我的父亲，我妻子的母亲和姐姐相继去世，一连串亲人去世的打击不禁让人感叹生命的可贵和生病的无奈，看着至亲的人备受疾病的折磨，我们只能无助的守在一旁，听任医生的

处置，这实在是太可悲了！虽然生病时我们无能为力，但健康时我们可以防病，杜绝疾病的发生，在这里我恳请专家教授几招简单、有效的防病招数，以免悲剧反复重演！

答：首先，我对你的遭遇深表同情，其次，你的观点很正确，没病防病才是真正的明智之举，要知道，在疾病面前，我们绝对不是听天由命的弱者，而是大有可为的主宰。下面我就列举两个简单，一学就会而又效果显著的方法。一、刮痧法：刮痧法是防病功效最显著的方法之一，它是中医六法中的第一法，最擅长治疗轻浅之患，是感寒、中暑、受风、突发的肠胃病、颈椎病、肩背痛、皮肤病等很多种疾病初期最佳的治疗方案。刮痧法操作非常简单，只需要一块牛角板、一瓶刮痧油，循着受损的经络，以和皮肤45度以下的角度，轻轻刮拭即可；二、拔罐法：民间有句俗语：“针灸拔罐，病去一半”，现在很多医疗中心和按摩场所也都将拔罐作为保健项目之一，拔罐治疗虚证的效果非常好，特别是对于疗肾虚引起的腰酸、腰痛，拔罐治疗可以马上见效，另外对于刮痧无法触及的，位置较深的患部，如慢性肩周炎、痛经、肝胆疾患等，拔罐也能起到很好的效果。对于拔罐初学者，我建议买枪式的塑料罐，不用点火，很方便。有一定经

验的，可以准备一套8个以上的真空罐，再准备一张经络图，需要注意的是，湿气较重的人拔罐容易起疱，所以拔的时间不必过长，拔得也不必过紧。

第2节 读懂自己的体质，选对你的养生术

体质危机：现代人健康的大漏洞

大量研究证明，很大一部分疾病，特别是慢性代谢性疾病与体质下降有很大关系。如果人在20—30岁这个黄金时期，没有创造一个体质高峰，反而过度消耗体质，那么30岁以后体质就会快速下降，健康问题大量出现。但遗憾的是，体质下降这个问题几乎被所有的人忽略，没人认识到它的重要性。

体质的健康对人来说是非常重要的，男性大概在18~32岁、女性大概在16~28岁时体质会达到顶峰，之后体质会随着年龄的增长而下降，特别是男性在32~48岁、女性在28~42岁时，体质下降的速度是惊人的。如果我们能在体质达到高峰前进行锻炼，那么我们体质的高峰会比一般人更高，高峰过后，我们的健康水平也会保持在一个较普通人更好的状态。但现在面临的问题是，人们普遍把体质看成是只有运动员才需要注意的东西，就算是偶尔参加些运动，也只是模糊的知道是为身体好，而没有意识到是为了提高或保持自己的体质。

目前人群中体质状态有三大问题：一是年轻时候锻炼不够，体质高峰期的“峰值”不够高，基础没有打好，高峰期过后，体质迅速下降；二是维持

体质健康的手段不足，体质得不到足够的维护和保护，人提前进入衰老期；三是对体质认识不够，不重视体质对人体健康的影响，过度挥霍体质。那么体质下降到底会给我们的健康带来什么危害呢？

1. 体质下降与猝死。首先我们应该清楚的是，体质下降不单单指的是四肢能力的下降，还有人体各个脏腑功能的下降，其中就包括心脏功能。我曾经遇过这样一件事，某个炎热的夏天，儿子急匆匆搀着自己的母亲前来看病，当时这个儿子进来的时候大汗不止、面色苍白，我建议他休息一下，他摇了摇头，说要出去给母亲买水喝，谁知这一出去就再也没回来。原因就是他的心脏出了问题，导致猝死。如果他平时能多注意保护自己的体质，多吃一些运动，他的心脏绝对能承受这一切，也许白发人送黑发人的惨剧就不会出现。

2. 体质下降与亚健康。亚健康和体质下有着十分密切的关系，每个人刚出生的时候，体质状况都基本一致（特殊情况除外），但随着生活方式的改变，人的体质会发生各种变化。那些经常锻炼的人，体质水平就会逐步提高，并且在最高峰处停留很长一段时间；而那些不注意锻炼、生活又不规律的人，体质会很快下降，并持续下滑，这时就会出现一系列的健康问题，其中就包括亚健康。

世界卫生组织将机体无器质性病变，但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”，我国称为“亚健康状态”。亚健康处在健康和疾病中间的灰色地带，据相关调查显示，处于亚健康状态的患者年龄多在18至45岁之间，以中青年人居多，他们总觉得身上有说不出的难受，感觉全身关节与肌肉酸、软、痛、麻，但去医院检查，却查不出什么问题。亚健康的人虽然没有明确的疾病，如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易心理障碍、胃肠道疾病、高血压、冠心病、癌症、性功能下降、倦怠、注意力不集中、心情烦躁、失眠、消化功能不好、食欲不振、腹胀、心慌、胸闷、便秘、腹泻等疾病，甚至有人还会出现厌世的感觉。

3. 体质下降与代谢性疾病。现代社会，代谢性疾病可以用“流行”来形容，而预防代谢病的方法只有六个字：少吃点，多动点。体质下降的人，多精神不振，四肢乏力，贪恋床榻，除了日常行走外，很少愿意再进行额外的锻炼，基本与“动”无缘，所以代谢性疾病就会找上门来。为什么要多动呢？因为“动”能消耗掉身体多余的能量、脂肪，能帮助我们提高和维持体内的肌肉总量及质量，加快体内新陈代谢。体内新陈代谢正常了，代谢性疾病自然就远离了。

随着现代医学的进步，人类的寿命也在不断延长，但健康情况却不容乐观，可以说很多人都是“煎熬”着度过漫长的岁月。想要享受高质量的生命，就要远离体质下降，而远离体质下降最好的方式就是多参加体育锻炼，拒绝不良的生活方式。

专家问答：

1.拼凑的回忆问：我是个很怕冷的人，一到冬天就手脚冰凉，最近这几年又新添了口干舌燥的毛病，特别是每天早上起床的时候，口干舌燥的症状特别明显。我容易生气，睡觉时候爱留口水，脉搏缓而且弱，请问我这样的身体情况吃杞菊地黄丸合适吗？还是吃桂附地黄丸呢比较好？我究竟应该怎样调整自己的身体？另外，我这几天便秘很严重，是不是应该停止服用杞菊地黄丸？停用之后服用补中益气丸可以吗？

答：杞菊地黄丸不太适合你，建议停止服用。针对你的情况可以上午可吃一袋补中益气丸，下午吃一袋参苓白术丸，晚上临睡前再吃一袋参苓白术丸，早上起床感到口渴就吃桂附地黄丸，可按说明量加一倍服用。另外，建议你平时多吃大枣，如果伴有腹胀的问题，可以服用加味保和丸，这样一来便秘的问题很快就会解决的。如果你容易生气，就在生气后服用逍遥丸，这样气很快就消了，但最好

还是靠精神调节。

2.那些花啊问：我的眼睛最近总是酸痛酸痛的，是不是上火了？我按摩太冲穴按摩了一周，但收效甚微，请问医生还有没有其他方法了？

答：你这种情况还可以风池穴（位于项部，当枕骨之下，与风府穴相平，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处）、中渚穴（掌心向下，中渚穴位于手背部位，小指与无名指根间下二厘米手背凹陷处，用力按压，会有力量脱落的感觉。）和养老穴（在前臂背面尺侧，当尺骨小头近端桡侧凹陷中），效果都很好。

体质养生有“三因”，辨证调养要看清

中医认为养生应该遵循“三因制宜”原则，即：因时制宜、因地制宜、因人制宜。在养生的时，全面衡量和考虑不同季节、不同地域、不同环境、不同个体等因素，具体情况具体分析，区别对待，以制定出合适的养生方式。

前两天我的妹妹给我打电话，说她的同学很喜欢我，希望我能帮她制定一个养生的计划。对此，我只能说，不是我不愿意帮忙，而是养生并没有一种单纯的方子或是放之四海而皆准的方法，没有见到本人，没有经过详细的询问和了解，任何负责的养生专家都不会给出这个养生计划的。

中医认为，养生受很多因素的制约，比如时令气候、地理环境、体质强弱、年龄大小等等，具体来说就是需要考虑“三因”：因时制宜、因地制宜、因人制宜，这是中医学的整体观念和辨证论治在养生上的体现。

因时制宜的意思就是根据不同的气候特点来制定养生的方式。比如春夏秋冬四季不同，养生的方式也各不相同。正如《素问·六元正纪大论》所说：“用寒远寒，用凉远凉，用温远温，用热远热。”春、夏两季，气温逐渐增高，阳气处在升发的状态，人体腠理疏松开泄，这个时候养生应该注意少吃辛温发散的食物和药物，以免耗伤阴气。秋冬两季，气温逐渐降低，阳气敛藏于内，阴气盛而阳气衰，人体腠理致密，此时养生就应该注意少吃寒凉的食物和药物，以防苦寒伤阳。

因地制宜的意思就是根据不同地区的地理环境、地域特点来制定合适的养生方式。比如对于气候寒冷，干燥少雨的西北高原地区居民来说，他们因为生活在风寒的环境之中，经常吃肉类喝牛、羊等动物的乳汁，所以体内容易产生寒邪、燥邪，日常生活中应该多吃辛散滋润的食物；东南地区，沼泽较多，地势低洼，炎热多雨，这里的居民经常会被湿邪、热邪所染，生活中应该多吃能够清热化湿

的食物。

因人制宜的意思就是根据每个人年龄、性别、体质、生活习惯等不同特点，来制定养生方式。

①年龄：不同年龄的人有不同的生理特点和气血情况。《温疫论·老少异治论》说：“凡年高之人，最忌剥削。设投承气，以一当十；设用参术，十不抵一。盖老年荣卫枯涩，几微之元气易耗而难复也。不比少年气血生机甚捷，其气勃然，但得邪气一除，正气随复。所以老年慎泻，少年慎补，何况误用也。亦有年高稟厚，年少赋薄者，又当从权，勿以常论”。小儿生机旺盛，但气血未充，脏腑娇嫩，不必刻意养生，如沾染疾病，应该少剂量，多观察，不宜用峻泻、涌吐以及大温大补的药物。青、壮年发育成熟，气血旺盛，脏腑功能趋于稳定，对各类疾病的抵御能力也较强，此时的养生应该重在“固”，固阳、固气、固精，如沾染疾病，则多用攻邪药。老人生机减退，气血两亏，应多吃补气、补血的食物，如沾染疾病，应多用补益药物，慎用祛邪峻猛药。

②体质：体质有强弱与寒热之偏，对偏于阳盛或阴虚的人，应该慎食辛温燥热之物；对于偏于阳虚或阴盛之人，应该慎食寒凉伤阳之物。

③性别：男女性别不同，生理特点不同，养生方式也不尽相同。女性有经、带、胎、产

等情况，养生时应该加以考虑。如在妊娠期，对峻下、破血、滑利、走窜伤胎或有毒药物，当慎养生调理。当男性患有阳痿、早泄、遗精、滑精等病症时，也应针对不同病因进行调理养生，不可一概而论。

养生不能孤立地看某一点，需要具体情况具体分析。很多养生之道是因人而异的，一套养生方法不可能适用所有人，千万不能盲从，要根据个人的实际情况、健康状况有目的的进行选择，全面看地问题，因时制宜、因地制宜、因人制宜地处理问题，这样才能取得较好的养生效果。

专家问答：

1. 打不蒙你问：我的女儿课业压力很大，每天都要熬夜到凌晨两三点钟，最近我发现她的体内好像充满了气，既不是普通的肌肉或肥肉，也不是水肿，脸上还长了一些暗疮，变得爱出汗，体重也上去了。请问我应该怎样帮助女儿按摩减肥，把身体中的气排出去？

答：想要减肥，首先就要明确减肥的理念，中医认为减肥是添加气血能量，排除体内垃圾。而人体首先要排除的垃圾就是体内的浊气，浊气会污染血液，也是形成暗疮的主要原因。人体排浊最简单的方法就是打嗝、放屁，具体方法是每天按摩腹部

的中脘穴（胸骨下端和肚脐连接线中点）、丰隆穴（小腿前外侧，当外踝尖上八寸，条口穴外，距胫骨前缘二横指处）足三里穴（在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指处）和天枢穴（位于脐旁两寸，人身之中点），同时用十指指肚推腹部由心窝至肚脐附近。平时可以吃些牛羊肉和柴鸡肉，以便快速增加气血，吃肉后最好好吃两粒大山楂丸，既可防止增加血脂，又能加快增长气血。如果你的女儿属于肝火旺的体质，还可以适当喝一些绿茶，让浊气从尿道排除。

体质分寒热，养生也要因人而异

中医很早就意识到体质直接关系到人的健康状况和生命质量，因此自古以来就非常重视体质。

《黄帝内经》的《灵枢·寿夭刚柔》就记载了：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳……”这是说体质与先天禀赋有很大关系，体质差异与生俱来，反映在性情、脏腑、形体、寒热偏性上，所以养生也不能一概而论，要因人而异。

中医治病的精华是重视个体差异，辨证施治，而精华中的精华就是“治未病”，也就是养生保健，把疾病扼杀在萌芽状态。想要做到“治未病”就要把握人的体质。那么究竟什么是体质呢？人的体质为什么跟养生有如此重要的关系呢？所谓

体质，就是指人的生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上，逐渐形成的在形态结构、生理功能、物质代谢和性格心理方面，综合的、固有的一些特质。

体质由四个方面组成：形态结构、生理功能、物质代谢、性格心理。这四个方面可以高度概括为：形和神。形指的是看得见、摸得着的有形态结构的物质部分，比如肌肉、骨骼、五脏、五官、皮肤、毛发、血脉等。神指的是人的功能活动、物质代谢过程以及性格心理精神，比如心跳、呼吸、吸收、消化、排泄、性格特点、精神活动、情绪反应、睡眠等。形神兼具就形成生命，形神和谐人就健康，形神不和人就生病，形神消失人就死亡。

人的一生中，体质有其相对的稳定性，但也不是固定不变的，它能够在一定的范围内发生变化。正因为体质是可变、可调的，所以才能通过养生使人的体质向好的方面转化。应该说明的是，养生并不是针对原本的体质，跟它抗衡，而是顺应体质的稳定性，放大它的优点，改善它的缺点。体质决定了人的健康情况，决定了人对某些疾病的易感性，也决定了人生病之后的反应以及治疗效果，所以体质对我们每个人来说都非常重要。

我们常说养生不能一概而论，要因人而异，但

这也不代表一万个人就有一万种养生之道，那么究竟应该怎样根据自己的情况选择适合自己的养生方法呢？其实很简单，辨寒热。人有寒性体质，也有热性体质，根据体质的寒热，我们可以选择适合自己的养生方式。那想知道自己是什么体质一定要去看医生吗？其实不然，我们可以通过下面两种简单的方式来判断自己属于寒性体质还是热性体质。

方法一：看舌头。中医认为，舌为心之苗，又为脾之外候，能敏感地反映出人体寒热。如果舌头淡红而润泽，舌苔薄白而清静，干湿适中，不滑不燥，就说明我们体内寒热均匀；如果舌苔过于白，滑而湿润，那说明体内有寒；如果舌苔很粗糙，或者很厚、发黄带腻，那说明体内有湿热。如果舌头赤红无苔，那说明体内已经热到一定的程度了。

方法二：寒性体质的人偏畏寒，手足冷。热性体质的人偏畏热，手足热。

方法三：看手指甲根部的月牙。一般来说，正常的月牙应该占整个指甲盖的1/5左右。如果月牙不到1/5，就说明人体内有寒；如果月牙超过1/5，就说明人体内有热；正常的月牙是奶白色的，越白越健康。需要注意的是，不是每根手指都出现月牙人才健康。健康的人应该是拇指和中指出现月牙。

中医认为，拇指通于肺，中指通于心，这两个指头上的月牙正常，就说明我们体内寒热比较适中，健康状况较好。如果小指上有月牙，就明肾中有热。还有的人生来就没有月牙，而且是10个手指头都没有，这就说明你是娘胎里带出来的寒性体质。如果是以前有，现在没有，那么就说明最近一段时间你体内的寒气较重，平时需要多做祛湿的工作。

寒性体质的人大都微循环不太好，手脚容易冰冷，建议每天睡前用温水泡泡脚，水中可以适量加点盐。平时注意多活动腰部和腿部，加强体育锻炼，锻炼可以让血液循环好一些。在饮食方面，寒性体质的人应该多吃温热性食物，适当吃辣味、酸性食物以及芳香食物（比如桂花、香菜、香葱等），不要吃寒性的东西。温热性食物有温中，补虚，助阳、驱寒的作用，能改善其已衰退、沉滞、萎缩、贫血等症状；辣味食物能够刺激内分泌，散寒；酸性食物能收敛、生津益阴，防止湿气聚集体内。另外，寒性体质人吃水果时应注意少吃香蕉、甘蔗等寒性水果，多食用李子、樱桃、荔枝等温性的水果。

热性体质的人普遍喜凉怕热，容易生气、动怒，所以热性体质的人应该加强德修养和意志锻炼，培养良好的性格，用理性克服情感上的冲动。

在饮食方面，热性体质的人应该多吃水果和蔬菜，比如香蕉、西瓜、柿子、杨桃、苦瓜、番茄、奇异果、草莓、梨子、葡萄柚、樱桃、莲藕等，少吃辛辣燥烈食物、温阳食物，如辣椒、姜、葱、牛肉、狗肉、鸡肉、鹿肉等。可以常喝菊花、苦丁茶、决明子、薄荷、仙草、绿豆、薏仁、大麦、绿茶等。

人就好比一棵树，想要好好照顾、养护这棵树，就要看它目前植于什么土壤，是肥沃的还是贫瘠的，是干燥的还是潮湿的，是偏寒的还是偏热的。只有充分了解自己、认识自己，才能呵护自己，照顾自己。

专家问答：

1.从头开始问：我怕冷不怕热，冬天难熬，夏天好过，生完孩子之后，跟老公同房时没有分泌物，腿上皮肤很干，经常掉皮，嘴里有异味儿，去西医那里做了相关检查，没有查出什么毛病。看了中医之后，说我有些肺热、气虚、湿热，医生让我吃六味地黄丸，但吃了六味地黄丸之后，月经后会腰酸背痛。请问，我到底应该怎么办？

答：冬天怕冷，说明肌表有寒，夏天不怕热，说明体内没有火，如果还有不爱喝水，小便次数少，容易疲倦等症状，那就是脾虚湿盛了。对于脾虚湿盛的人来说，再服用六味地黄丸这样的滋阴药

显然是不合适的，我建议你服用柏子养心丸或者参苓白术丸，平时多吃大枣养气。至于分泌物少，皮肤干燥是气少血虚无力输布津液造成的，可以在月经将结束时吃八珍颗粒两袋合三七粉一瓶。

2.小打小闹问：我今年30岁，还没有结婚，排卵期会出现褐色分泌物，月经很准时，每次月经完了之后，会觉得浑身乏力、头晕，脖子和腰后面会起皮疹。另外，我每个月10号会有疲劳、困顿的情况出现，但真躺下了又睡不着，请问我这种情况能吃六味地黄丸吗？

答：六味地黄丸是一个治疗肾阴虚的方子。肾阴虚的主要症状是口干口渴、怕热、腰膝酸软、头晕耳鸣、舌红无苔、脉细而数。从描述来看，您的症状应该是脾肺气虚、心血不足，建议服用柏子养心丸和参苓白术丸进行调养，平日多吃大枣补血安神。

养生的大道在于两个字：“和谐”

“养生”一词最早出现在春秋战国时期的《黄帝内经》，它提出的养生三个原则是：人与自然和谐，人的心态和谐，人的身体和谐。正如中国传统养生的经典著作《黄帝内经》所说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。”这是对养护生命的科学解释，也蕴

涵着中国传统养生的精髓：“和谐”。

健康长寿是人类一直不断追求的目标，是人类生活一个永恒的主题。人人都希望自己身体健康，人人都希望能够活到天年。但是，对于养生，不管是观念还是方法，我们可能都存在一些误区。人的身体除了受思维支配以外，也会有自己的感知，自己的喜怒哀乐，身体会尽最大的努力维护自身健康。当我们摄入对身体有害的食物时，它会召集身体的禁卫军，跟有害物质进行殊死搏斗；当我们明明已经疲累不堪，却还要勉强东奔西跑的时候，它会调动阳气来供给能量，支持我们的工作；总之，不管我们做了什么违背身体规律的事情，身体都会尽力维持生理功能，维护我们的健康。但是凡事都有“度”，如果我们无止境的过度“使用”身体，那么终有一天，身体会承受不住，疾病就会发生。所以想要养生，想要健康，就要按照身体自身的运行规律行事，让身体达到一种和谐的状态，这样才能健康长寿。

古人认为“一阴一阳谓之道，偏盛偏衰谓之疾”，健康是一种平衡、和谐的状态，疾病的出现是因为这种状态被破坏，阴阳气机不是偏盛，就是偏衰，身体各部丧失协调，所以人才生病。所以养生应该“以和为贵”，“和谐”的人阴阳是平衡

的，五脏六腑的工作是正常的，能够互相配合完成各项生命活动，这时人自然就健康了。

明白了养生应该讲究“和谐”以后，现在来了解一下，到底是什么原因导致人体状态不和谐：

1.七情。七情指的是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。自古以来，中医都很重视七情，七情会扰乱五脏六腑的功能，使脏腑功能失调，比如过喜或者过惊会伤心；过怒会伤肝；过度思虑会伤脾；过悲或过忧会伤肺；过恐会伤肾。相对应的，如果脏腑功能失调也会导致情绪的异常反应，如肝气虚则恐，实则怒，心气虚则悲，实则笑不休等。所以我们要保持良好的心态，凡事顺其自然，不强求，要不以物喜，不以己悲，永远保持一颗平常心，这样我们的身心才会和谐，身体也才会健康。

2.饮食失度。在身体的各个脏腑中，脾胃的责任是受纳、消化和吸收食物，如果我们平时不注重饮食的健康，经常暴饮暴食，或者饥一顿饱一顿，或者偏食，或者不讲究卫生都会损伤脾胃。中医认为，脾胃为后天之本，如果脾胃伤了，就会使五脏失调，累及其他脏器引发疾病。

3.过度疲劳和过度安逸。首先应该明确的是，不管是过度疲劳还是过度安逸都会导致疾病的发生。首先说过度疲劳，过度疲劳可使脾胃内伤，百病由

生。《黄帝内经》中就有“五劳所伤，久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤骨，久行伤筋”一说。“久视伤血”：现在很多人都是上班对着电脑，路上对着手机，回家对着电视，岂不知这样很耗伤人的精血。血是肝血，肝主魂，心藏神，长时间看电脑、手机、电视会耗散肝血心神。“久卧伤气”：很多上班族一到节假日就整日的睡觉，就算醒了也躺在床上不愿意起来，时间长了气脉运行不起来，就会伤气；“久坐伤肉”：这个肉指的就是脾，脾在身体里是主运化的，总是坐着不动，脾无法运化，就会伤脾；“久立伤骨”：就是说站的时间长了，会伤腰、伤腿、伤膝盖、伤筋骨；“久行伤筋”：伤筋就是伤肝，如果人总是不停的四处奔波，筋得不到休息，就会有损伤，也会伤肝。下面说过度安逸，和过度疲劳一样，过度安逸、懒惰也不利于健康。如果把人体比做一台机器，那么懒惰就是让机器停滞的铁锈。懒惰会使脏腑气血失调而诱发疾病，主要表现为脾胃功能的呆滞不振、厌食、腹胀等，日久可以影响气血津液的代谢，产生气滞血淤、形体肥胖等病变，所以懒惰比操劳更消耗人的身体。

4. “六气”过度成“六邪”。一年四季，春夏秋冬更替轮回，各有特点，比如春风、夏暑、长夏

湿、秋燥、冬寒等，它们是自然气象的基本类型，是万物生长变化的重要条件，被称为“六气”。一般来说，“六气”不会致病，但当人的自我调节能力下降，正气不足时，“六气”就会变成引发疾病的“六邪”。“六邪”包括风邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪和火邪。风邪：风一年四季都有，但以春天为主。人感染风邪会引发鼻塞流涕、咽痒咳嗽、头痛发热等疾病，所以一年四季，特别是春天，一定要注意风邪的侵入；寒邪：寒邪就是“寒气”入侵人体引发的病邪。寒邪会使人体气血津液运行迟滞，甚至凝结不通，从而出现各种疼痛的症状；暑邪：暑邪多在夏天发生。夏天天气炎热、暑湿交蒸，人感染了暑邪后，多会表现出高热、大汗、烦渴、肌肤灼热等症状，夏天中暑就是典型的暑邪；湿邪：湿邪多发于雨水较多，湿热熏蒸的时节，这个时节湿易困于脾胃，使人不思饮食，口黏口甜，如果人沾染了湿邪，则会出现以湿疹为代表的皮肤病；燥邪：燥邪易发于秋季，秋季空气中缺乏水分，湿度降低，气候干燥，这种气候容易引起身体的不适，甚至疾病，比如口鼻干燥、皮肤干涩、大便干结不通等都与燥邪有关；火邪：火邪大都是因内因而生，但也有部分是外因导致的。内因最常见的就是身体阴阳失调，另外经常熬夜，吃辛辣的食

物等也都会引发火邪，导致出汗、口渴、小便短赤等。外因最常见的就是温度过高、缺水，以及在闷热的环境下待过长的时间。

如果人的身体能够一直维持在和谐的状态中，生命力就会很旺盛，抗病能力就会很强，心理承受力也会很强，就能够长久保持愉快、平和的心境，而这才是养生的最高境界。

专家问答：

大家好问：我今天37岁，已婚，18岁之前身体都很好，只是体形瘦弱一些。18岁时，我的姐姐因病去世，我在之后的很多年里都无法摆脱痛苦的情绪，身体状况也越来越差，常常会感冒，嘴唇里面会长囊中，连走路都气喘吁吁。后来因身体实在太差，就练了气功，健康状况刚刚好转，单位就倒闭了，我的心情再次滑落到谷底，手脚无力，总是感觉很疲惫。23岁结婚，24岁怀孕，刚怀孕3个月就自然流产了，25岁怀孕6个月死胎引产，26岁怀孕52天药物流产，我和丈夫的关系也一天不如一天，这几年中，我的情绪已经到了崩溃的边缘，我不能走超过15分钟的路，不能拿过重的东西，而且非常的怕冷，冬天手脚冰凉，夏天不敢吹风扇，我去看中医，医生说我应该是肾阳虚。28岁生下女儿后，人变得很胖很胖，不仅无力，还头晕，容易尿路感

染，容易腰酸痛，去看中医，中医说我心脾失调，肺肾气虚，脉细，开了一些中药，虽然症状有所缓解，但还是容易头昏脑胀，失眠健忘，请问我该如何在饮食及药物方面进行调理？

答：通过以上的描述，首先您先天就气血亏、脾胃不太好，后来又遇到了痛失至亲、单位倒闭、怀孕不顺利等问题，严重伤及了心、肺、肝，从而导致体内各经络、脏腑工作的紊乱，最后造成肝郁、气血双亏的局面。现在建议您做的是：首先是调整情绪，然后是补充气血，再来是疏肝健脾，最后是益肺补肾。这些是按照先后逐步来的，无法同时实现，需要比较长的时间，希望您有耐心。

10种偏颇体质，10种养生方法

中医认为，根据临床上的症候表现及脉象、舌苔等，人体主要分为10种体质——阴虚体质、阳虚体质、气虚体质、血虚体质、阳盛体质、血瘀体质、痰湿体质、湿热体质、寒湿体质、气郁体质。根据体质的不同，其养生方法也不尽相同。

现代人都讲究养生，但铺天盖地的养生专家、养生书籍、养生节目却让人头昏眼花，失去方向。究竟应该听谁的？到底哪种养生方式适合我？我是应该补阴还是应该补阳？是应该多运动还是应该多休息？是食疗好还是穴位按摩好？其实，自己最好

的医生就是自己，只要弄清自己属于什么体质，自然就知道应该怎样去养生了。

中医认为，人分十种体质，分别是阴虚体质、阳虚体质、气虚体质、血虚体质、阳盛体质、血瘀体质、痰湿体质、湿热体质、寒湿体质、气郁体质。那么应该怎样辨别呢？以下我将逐个进行讲解。

1.阴虚体质：阴虚体质人的体质特点是形体消瘦、面色偏红、心烦易怒、手足心热、口咽干燥、少眠、便干、尿黄、畏热喜凉、不耐春夏、多喜冷饮、脉细数、舌红少苔、干咳少痰、潮热盗汗、心悸健忘、失眠多梦、腰酸背痛、眩晕耳鸣、胁痛、视物昏花、男子遗精、女子月经量少。冬天对于阴虚体质的人来说，似乎并不难熬，因为阴虚体质的人普遍怕热不怕冷，耐冬不耐夏，再加上阴虚质大多性情急躁、外向好动、活泼，往往被视为“火气旺”、身体好。但其实他们是体内津液精血等阴液少，阴不制阳，阳热之气偏旺而生内热，简单地说，就是“内火旺”。阴虚质的人只适合做中小强度运动，比如太极，运动时以微微出汗为宜，要及时补充水分。阴虚质的人应保证充足的睡眠，尽量避免工作紧张、熬夜、剧烈运动、高温酷暑等，以免加重阴虚倾向。阴虚体质的人应多食滋补肾阴食

物，以滋阴潜阳为法，缓解阴不制阳导致的阳气偏旺。平时可以多吃芝麻、糯米、蜂蜜、绿豆、乳品、甘蔗、鱼类、乌贼、龟、鳖、海参、鲍鱼、螃蟹、牛奶、牡蛎、蛤蜊、海蜇、鸭肉、猪皮、豆腐、甘蔗、桃子、银耳、蔬菜、水果等甘寒性凉，能滋补机体阴气的食物，远肥腻厚味、燥烈之品，还要注意少吃辛辣之物，对于葱、姜、蒜、韭、薤、椒等应少吃。另外对于阴虚体质的人，我推荐一道食疗菜谱：沙参玉竹老鸭汤，老鸭洗净，切块；沙参、玉竹与鸭块共放锅内加清水，大火煮开后改小火烧2小时，即可食用。阴虚体质的人日常可以多按揉“三阴交穴”和“涌泉穴”，“三阴交穴”在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方，按摩“三阴交穴”能健脾胃，益肝肾；“涌泉穴”在足底部，卷足时足前部凹陷处，约当足底2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一与后三分之二交点上。按摩“涌泉穴”能滋阴益肾，平肝熄风。

2.阳虚体质：阳虚体质人的体质特点是形体白胖、面色淡白无华、平素怕寒喜暖、四肢倦怠、夜尿频多、小便清长、大便时稀、唇淡口和、常自汗出、脉沉乏力、舌淡胖、畏寒蜷卧、腹中绵绵作痛、喜温喜按、身面浮肿、胸背彻痛、咳喘心悸、

腰脊冷痛、下利清谷、阳痿滑精、宫寒不孕。阳虚体质的人，给人感觉白胖白胖的，很可爱，但其实并不健康。他们大多精神不振，睡眠较多，脸色苍白，嘴唇颜色发淡，虽然特别怕冷，特别是腰和背，手脚也总是凉凉的，但却很容易出汗。中医认为，阳虚质是因为“阳气不足，失于温煦”，阳虚质的人一旦发病，比较容易是痰饮、肿胀、泄泻、阳痿、惊悸一类。阳虚体质的人应该加强体育锻炼，因为“动则生阳”，有人指出，若在夏季进行20~30次日光浴，每次15~20分钟所得的紫外线将能使用一年，但锻炼时应该注意腰部和下肢的保暖，避免大运动量的工作，因为中医有“大汗伤阳”的说法，阳虚体质的人还应该避免长期在阴暗潮湿寒冷的环境下工作。阳虚体质者适合多吃有壮阳作用的食物，如羊肉、鹿肉、鸡肉、猪肚、带鱼、狗肉、麻雀肉、黄鳝、虾、刀豆、核桃、栗子、韭菜、茴香等，少食生冷黏腻之品，夏天也不要过食寒凉。推荐给阳虚体质人的食疗菜谱：当归生姜羊肉，当归用清水浸泡至软，切片备用；生姜拍碎，淮山药去皮备用。羊肉剔去筋膜，放入沸水中略烫，除去血水后捞出，切片与淮山药、当归、生姜同放入沙锅内，加清水、黄酒、精盐，大火烧沸后，撇去浮沫，再改用小火炖至羊肉熟烂即可食

用。阳虚体质的人日常可以多按揉“中脘穴”和“气海穴”。“中脘穴”位于上腹部，前正中线上，当脐中上4寸，有和胃健脾的作用。“气海穴”在下腹部，前正中线上，当脐中下1.5寸，有益气助阳的作用。

3.气虚体质：气虚体质人的体质特点是形体消瘦或偏胖、体倦乏力、面色苍白、语声低怯、常自汗出、心悸食少、舌淡苔白、脉虚弱、气短懒言、咳喘无力、食少腹胀、大便溏泄、子宫脱垂、心悸怔忡、精神疲惫、腰膝酸软、小便频多、男子滑精早泄、女子白带清稀。气虚体质人天一冷就手脚冰凉，呼吸短促，喜欢安静，不愿意说话，情绪不稳定，常出虚汗，经常感到疲乏无力，眼睛没神，还容易头晕健忘。气虚体质的人宜采用低强度、多次数的锻炼方式，比如散步、打太极拳等，不宜做大负荷运动和出大汗的运动，避免突然用力或者憋气，以免“耗损元气”。气虚体质的人应该多吃粳米、糯米、小米、黄米、大麦、山药、粳米、苡麦、马铃薯、大枣、胡萝卜、香菇、豆腐、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、狗肉、青鱼、鲢鱼、人参、黄芪、莲子、大枣、茯苓等，少吃油炸食物，少喝汤水。推荐给气虚体质人的食疗菜谱：人参鹌鹑，将鹌鹑洗净，切块，放沙锅中，加入山药、人

参及适量精盐、清水，用小火炖煮30分钟即可食用。气虚体质的人日常可以多按揉“中府穴”和“云门穴”。“中府穴”在胸前壁的外上方，云门下1寸，平第1肋间隙，距前正中线6寸；“云门穴”在胸前壁的外上方，肩胛骨喙突上方，锁骨下窝凹陷处，距前正中线6寸。这两个穴位对改善气虚体质有很大的帮助。

4.血虚体质：血虚体质人的体质特点是面色苍白无华或萎黄、唇色淡白、头晕眼花、心悸失眠、手足发麻、舌质淡、脉细无力、形体瘦弱、便秘、眼睛干涩、女性月经颜色淡、血少。血虚体质的人下蹲起立时很容易头晕眼花，比其他体质的人更容易患贫血和出血性疾病、消化道疾病，女性容易患不孕、功能型子宫出血等。血虚体质的人运动有一个原则，就是避免大运动量，可以做一些重复低运动量，节奏较为缓和的项目，如快步走和瑜伽。血虚体质的人应该多吃补血和活血的食物，如菠菜、猪肝、党参、黄芪、羊肉、桂圆、红枣、粳米、芝麻、桑椹、荔枝、松子、黑木耳、菠菜、胡萝卜、猪肉、牛肝、羊肝、甲鱼、海参、平鱼等食物。推荐给血虚体质人的食疗菜谱：当归羊肉，当归25克、黄芪25克、党参25克、羊肉500克、葱、姜、料酒、味精各适量。将羊肉洗净切块放入锅内，当

归、黄芪、党参装入纱布袋内，扎好口，与葱、姜、料酒、盐等同时入锅，加水适量；先将锅烧沸，然后用小火煨炖至肉烂即可食用。血虚体质的人日常可以多按揉“血海穴”，取该穴时候患者应采用仰卧或正坐、屈膝的姿势，大腿内侧，从膝盖骨内侧的上角，上面约三指宽筋肉的沟，一按就感觉到痛的地方就是“血海穴”。

5.血瘀体质：血瘀体质人的体质特点是面色晦滞、口唇色暗、眼眶暗黑、肌肤甲错、易出血、舌紫暗或有瘀点、脉细涩或结代、头、胸、胁、少腹或四肢等处刺痛、口唇青紫或有出血倾向、吐血、便黑、腹内有症瘕积块、妇女痛经、经闭、崩漏等。血瘀体质的人面色晦暗、色素沉着，经常有瘀斑，眼眶黯黑，嘴唇黯淡，性格内向，忧郁，容易心情不好，烦躁易怒，有时还会健忘。血瘀体质的人要避免寒冷刺激，不能洗冷水澡或者冬泳，可以采用中小负荷、多次数锻炼的方式多做有益于心脏血脉的活动，如太极拳、八段锦、动桩功、长寿功、内养操等。中医认为“气滞则血瘀，气行则血畅”，所以血瘀体质的人应该多吃具有活血化瘀功效的食物，如黑豆、黄豆、山楂、香菇、茄子、羊血、芒果、番木瓜、红糖、黄酒、葡萄酒、白酒、枳壳、陈皮、柴胡、桃仁、油菜、慈姑等。推荐给

血瘀体质人的食疗菜谱：养颜甲鱼盅，甲鱼宰杀，洗净斩块；加料酒、姜片、火腿片等煨20分钟左右，移入炖盅内，加当归、玫瑰花蒸至酥烂，加盐、味精等调味即可食用。血瘀体质的人日常可以多按揉“足三里穴”、“委中穴”、“承山穴”。“足三里穴”位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。找穴时左腿用右手、右腿用左手以食指第二关节沿胫骨上移，至有突出的斜面骨头阻挡为止，指尖处即为“足三里穴”。“委中穴”在腓横纹中点，当股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间，顺着“委中穴”向下，在小腿后面正中，当足跟上提时腓肠肌肌腹下出现尖角凹陷处就是“承山穴”。

6.痰湿体质：痰湿体质人的体质特点是形体肥胖、嗜食肥甘、神倦、懒动、嗜睡、身重如裹、口中粘腻或便溏、脉濡而滑、舌体胖、苔滑腻、胸脘痞闷、咳喘痰多、食少、恶心呕吐、大便溏泄、四肢浮肿、小便不利或浑浊、头身重困、关节疼痛、肌肤麻木不仁、妇女白带过多。痰湿体质的人往往有个大肚腩，眼泡总是浮肿，很容易出汗，容易困倦，还会胸闷，痰多。在潮湿的天气里，痰湿体质的人会觉得周身不爽，总是黏腻黏腻的。痰湿体质的人为人温和恭谦，是典型的老好人。痰湿体质的人多形体肥胖，身重易倦，应该坚持中小强度较长

时间的全身运动，比如散步、慢跑、球类、游泳、武术、八锦、五禽戏等，还应该多晒太阳或者进行日光浴，避免雨淋受寒。痰湿体质的人日常饮食应该多摄取能够宣肺、健脾、益肾、化湿、通利三焦的食物，如赤小豆、花生、枇杷叶、文蛤、海蜇、胖头鱼、橄榄、冬瓜、竹笋、白萝卜、荸荠、紫菜、海蜇、洋葱、白果、大枣、扁豆、薏苡仁、红小豆、蚕豆、包菜等，每餐吃八分饱，少食肥甘厚味，少喝酒。推荐给痰湿体质人的食疗菜谱：莲子芡实薏米牛肚煲，莲子、芡实、薏米、红枣洗净，红枣去核；牛肚洗净，稍滚5分钟，捞起用刀刮去黑衣，再洗净，切片。一起与生姜放进瓦煲内，加入清水3000毫升（约12碗水量），大火煲沸后改小火煲2小时，调入适量盐、油即可食用。痰湿体质的人日常可以多按揉“丰隆穴”和“内庭穴”。“丰隆穴”位于外踝尖上8寸，条口穴外1寸，胫骨前嵴外2横指处；“丰隆穴”位于足背第2、3趾间缝纹端。

7.气郁体质：气郁体质人的体质特点是形体消瘦或偏胖、面色晦暗或萎黄、性情急躁易怒，容易激动或忧郁寡欢、胸闷不舒、时欲太息、舌淡红、苔白、脉弦、胸胁胀痛或窜痛、乳房胀痛、小腹胀痛、月经不调、痛经、咽中梗阻、颈项肌肉痉挛、

胃脘胀痛、泛吐酸水、呃逆哎气、腹痛肠鸣、大便泄利不爽、气上冲逆、头痛眩晕、昏仆吐衄。如果用几个字形容气郁体质的人，那么“忧郁”或者“敏感”可能最合适，气郁体质的人总是会莫名其妙的心情不好，一点小事就会影响整天的心情，如果是女生，还会动辄就掉眼泪，好像林妹妹一样。而且气郁体质的人食欲和睡眠都不好，睡的很浅，一点轻微的声音都能惊醒，并且很难再入睡。对于气郁体质的人来说，最好的运动方式就是多参加体育锻炼及旅游活动，体育锻炼能够松身心，流通气血，旅游活动能调剂精神、增进社交，朋友多了，心情就会变得开朗起来。气郁体质的人日常饮食应该多吃有理气解郁、调理脾胃功能的食物，比如蘑菇、萝卜、洋葱、苦瓜、丝瓜、柑橘、佛手、橙子、柑皮、荞麦、韭菜、茴香菜、大蒜、火腿、高粱皮、刀豆、香橼等。推荐给气郁体质人的食疗菜谱：胡萝卜陈皮炒肉丝，胡萝卜切细丝，猪肉切丝后加盐 and 黄酒拌匀，陈皮浸泡至软切丝；先炒胡萝卜至八成熟后出锅，再用油炒肉丝、陈皮丝3分钟，加入胡萝卜和少许盐、黄酒同炒至香，添水焖烧几分钟，撒上香葱即可食用。气郁体质的人日常可以多敲敲腿部的足厥阴肝经。敲足厥阴肝经能起到疏肝理气的作用，方法就是手捏握拳在大腿内侧

中线敲打至小腿内侧。同时可以按压脚背的太冲穴，太冲穴在脚大趾和二趾之间的缝上2寸，也就是脚背最高点附近。

8.阳盛体质，阳盛体质人的体质特点是：形体壮实，面赤时烦，精神饱满、声高气粗，喜凉怕热、满脸通红，眼有血丝、唇色较深、体味重、舌红少苔或无苔、口干舌燥、口苦口臭、易烦躁不安、失眠、呼吸气粗、脉洪大、容易流汗、易发生便秘，小便热赤、大便熏臭；阳盛体质者平时多给人以身体健康、精力旺盛的感觉，但阳盛体质同样是一种病理体质，这类人不轻易生病，一旦患病，多为突发病、急性病，所以，阳盛体质者同样要注意养生。

阳盛体质人的适合多参加体育活动，把体内多余的阳气消耗掉，首选项目是游泳，跑步、武术、各种球类也是很好的选择。在食疗方面，因为阳盛体质的人好动易发怒，所以平时要多食用滋阴、清淡的食物，比如：柿子、苦瓜、番茄、莲藕、芹菜、菠菜、油菜、黄花菜、生菜、丝瓜、黄瓜、芦笋、百合、荸荠、苜蓿、葫芦、鸭肉、兔肉、牡蛎、蟹、蚌梨、李子、枇杷、柿子、香蕉、西瓜、柚子、柑、橙子、甜瓜、罗汉果、杨桃、芒果、草莓等，少吃辣燥烈食物，如辣椒、姜、葱等，不要

酗酒。推荐给阳盛体质人的食疗菜谱：荷叶红枣绿豆汤，干银杏叶15克、红枣10个、绿豆100克、白糖适量。先将荷叶洗净切碎，红枣用温水浸泡片刻洗净，绿豆除去杂质洗净滤干。再将荷叶倒入砂锅内，加水适量，用小火烧开，20分钟后，将荷叶捞出，留汤，再将红枣、绿豆一起倒入砂锅内煮，等红枣、绿豆滚热后，加糖后即可食用。阳盛体质的人日常可以多按揉“太溪穴”、“行间穴”以及“足临泣穴”。“太溪穴”位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处；“行间穴”在足背侧，当第一、二趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处；“足临泣穴”位于足背外侧，当足4趾本节（第4趾关节）的后方，小趾伸肌腱的外侧凹陷处。这三个穴位应采用按或揉的方法，点按以酸胀而不伤皮肤为度，每穴1~2分钟。

9. 湿热体质：湿热体质之人一般来说形体偏胖或消瘦；常有表现：面垢油光、多有痤疮粉刺、常感口干口苦、眼睛红赤、心烦懈怠、身重困倦、小便赤短、大便燥结或黏滞、男性多有阴囊潮湿、女性常有带下增多。病时上述征象加重：舌质偏红苔黄腻；脉象多见滑数；性情急躁、容易发怒；不能耐受湿热环境；易患黄疸、火热症、痈疮和疔肿等病症。

日常生活中，我们看中医时，常会听医生说“湿热”。那么，什么是湿热，湿热有哪些表现，应注意什么问题呢？要明白湿热，先应了解什么叫湿，什么叫热。所谓湿，即通常所说的水湿，它有外湿和内湿的区分。外湿是由于气候潮湿或涉水淋雨或居室潮湿，使外来水湿入侵人体而引起；内湿是一种病理产物，常与消化功能有关。中医认为脾有“运化水湿”的功能，若体虚消化不良或暴饮暴食，吃过多油腻、甜食，则脾就不能正常运化而使“水湿内停”；且脾虚的人也易招来外湿的入侵，外湿也常因阻脾胃使湿从内生，所以两者是既独立又关联的。而所谓热，则是一种热象。而湿热中的热是与湿同时存在的，或因夏秋季节天热湿重，湿与热合并入侵人体，或因湿久留不除而化热，或因“阳热体质”而使湿“从阳化热”，因此，湿与热同时存在是很常见的。

湿热体质的人进行治疗或调理时一般要分湿重还是热重。湿重的以化湿为主，可选用六一散、三仁汤、平胃散等；热重以清热为主，可选用连朴饮、茵陈蒿汤，甚至葛根芩连汤。在这一原则下，再根据某些特殊表现选择相应的中药，如湿疹、疔疮加野菊花、紫花地丁、苦参、白鲜皮等；关节肿痛加桂枝、忍冬藤、桑枝等；腹泻甚至痢疾加白头

翁、地榆、车前子等；血尿可加小蓟草、茅根、石苇、蓄等。此外，因热往往依附湿而存在，所以，应注意起居环境的改善和饮食调理，不宜暴饮暴食、酗酒，少吃肥腻食品、甜味品，以保持良好的消化功能，避免水湿内停或湿从外入，这是预防湿热的关键。

10.寒湿体质：一般来说，寒湿型体质之人表现为：畏寒、肢冷、腹胀、大便清稀、身体酸重、浮肿、头晕、没精神、易感冒等等。平时多运动，多吃一些辛辣、利水食物如生姜、五香粉、丝瓜、冬瓜、山药等等，有利于改善身体寒湿的症状。

寒湿体质的人应增强免疫力，增加抗氧化剂的吸收。抗氧化剂是一种存在于食品中的能够增强免疫系统的化学物质。服用维生素E，维生素C（也可以靠每天食用两个柑桔类水果来获取维他命C）。适量的运动，不要做剧烈运动。因为剧烈运动会压抑免疫系统功能（与上呼吸道感染有关的免疫系统功能）。如果已养成定期锻炼的习惯，在这段时间可以做一些轻度或中度运动。确保食用足够的碳水化合物食物，如大米及其它富含淀粉的食物。因为碳水化合物是免疫细胞最重要的食物。每天保证充足睡眠，不要使自己处于紧张和压力之下。焦虑、紧张都会影响身体的压力荷尔蒙，从而压抑身体免

疫功能。睡眠能增强机体产生抗体的能力，从而增强机体的抵抗力；同时，睡眠还可以使各组织器官自我康复。多吃蔬果：柑橘类水果富含维生素C，能增加噬菌细胞的数量；强化天生杀手细胞活力；建立和维护粘膜、胶原组织，以帮助伤口痊愈。胡萝卜及其它深橘色蔬果如芒果、甘薯等富含β胡萝卜素，可以在人体内转换成维生素A。维生素A能维持上皮细胞及粘膜组织健全，减轻感染；提高抗体反应，促进白血球生成；并参与补捉破坏细胞的自由基。其他可以滋养免疫系统的蔬果还包括蕃茄、十字花科蔬菜、大蒜、香菇等。

寒湿体质的人如果用中药方调理，应选用温肾利水的方剂。方如金匱肾气丸、附子理中丸、茯苓四逆汤等等。

通过以上的讲解，相信大家已经能找到自己对应的体质类型，明了适合自己的养生方法了。

专家问答：

1.习以为常问：我今年40岁，前几天刚刚做了全身体检，结果是正常，只是有点轻度贫血，但为什么我自己感觉身体健康状况不是很好呢？从36岁开始，我每年都会无缘无故的病7天，病的症状跟感冒很像，浑身上下一点儿劲儿都没有，连坐久了都会累，不愿意说话，走路感觉轻飘飘的，我曾经

看过医生，但也没看出什么名堂，后来朋友建议我吃逍遥丸、归脾丸和补中益气丸，请问这样吃对吗？

答：补中益气丸的作用是益气升阳、甘温除热，主治气虚发热和气虚下陷之症，药力平和，气虚患者可以服用。归脾丸补气养血安神，是气血双补的药，主治心悸怔忡、健忘失眠等症。柏子养心丸能补气养血、安神通便、养护心脏，但是柏子养心丸中含有朱砂成分，近年来对朱砂毒副作用的讨论较多，服用之前需要仔细斟酌。逍遥丸比较适合肝气不舒但肝火不是过旺的人服用，对于因思虑过多而影响食欲的人来说，逍遥丸无疑是首选。对于阳气虚弱的人来说，附子理中丸比较合适。

2.门里门外问：我老婆昨天做家务的时候扭到腰，现在都没有缓解，只能弯腰不能直起来，只要一直起来，背后腰部和屁股就会疼，请问按摩什么穴位能够缓解或者治疗这个症状？

答：像这种急性腰扭伤可选择委中、申脉、金门、复溜、太溪穴，按摩时越痛的穴位就要越多按摩，一直按摩到不痛为止，注意腰部伤处不要按摩。

第1节 热性体质的特点及养生之道

热性体质一般是指肝火旺、阳气（血脉）盛的人。这种人的体质特点为形体壮实；手心、足心热；面赤，舌偏红，心火大，燥热中时烦闷，容易失眠，大便干燥，尿黄；不耐春夏，多喜冷饮；性急；脉数或大。

生活中，热性体质的人筋腱、血管和骨节不怎么突出，肌肉的发育比较适中。热性人柔软、温暖。他（她）们的发丝很细、头发像丝绸一样柔软，色泽泛红或褐，有较早变白和脱发的现象。热性人眼球有一些突出，结膜湿润，呈紫铜色；指甲柔软，鼻子坚挺，鼻尖有些发红。

这一类人有很强的新陈代谢能力、消化力，胃口通常也很好，能一次摄入大量的食物和水。在口味上偏重甜的、辣的和涩的。因为火是热的，所以热性体质的人喜爱冷饮。他们睡眠适度，且不易被打扰。小便色黄，大便经常会便秘，而且喜欢大量排汗。热性人的体温相对偏高，手和脚都比较温暖，但无法忍受阳光、高温和辛苦的工作。

热性人具有很强的理解力，聪明、敏锐而且雄辩，爱憎都很强烈。善于创造，有发明家的素质。但易出现自大浮夸，骄傲好斗等。

这类人有成为领导者的野心，喜欢物质财富，也有很好的理财能力。这类人往往会醉心于财富的快乐和奢侈的拥有。

热性体质的人养生应以低温养生、清凉养生为宜。

这类人体质因火偏旺，性情急躁，常常心烦易怒，这是火大扰灵根之缘故，应遵循“智慧愈加之精神内守”的养生法。多加强自我修习内观涵养，养成冷静、沉着的习惯。少参加强制性的运动等活动。

在饮食上，少沾烟、酒，也不宜多食油炸、火烤之类的食物。刺激性强的食物如辣椒、大蒜、大葱、洋葱等亦应控制。多吃清淡食物，如：玉米、芝麻、蜂蜜、乳品、豆腐、鱼、蔬菜等。有条件的人可食用一些补养类食品，如：海参、银耳、冬虫夏草等，净辛辣燥烈之品应少吃。飞禽类肉食及干脯也不宜多食。否则易无端烦闷、暴躁、发脾气、冲撞伤人。红参、当归、大活络丸、田（三）七以及某些止泻西药也应慎用或禁用。若上述药物摄入量过多，易引起流鼻血、头晕、胸闷、便秘等症。

冬天取暖时避免与明火直接相对，忌开着电热毯睡觉，否则易引起身体的生理机能减退等。

尤其要注意的是，要防眼科疾病、阑尾炎、失

眠、脑出血、冠心病、动脉硬化、高血压及躁狂症等。

专家问答：

1.小女人问：我是个职业女性，怕冷，晚上睡觉怕风吹，不喜欢喝水，好像一喝水就要上厕所，大便有些干燥。小时候得过牛皮癣，反复过两次，现在没有复发的迹象。我的牙周一直不好，不管我怎样注意口腔卫生，牙肉都会萎缩，现在有几颗牙已经松动了，请问我应该如何调养身体？六味地黄丸、知柏地黄丸、桂附地黄丸哪种比较适合我？

答：中医认为，牙齿松动是肾虚导致的，可以服用六味地黄丸，但是对于畏寒怕风体质的人来说，六味地黄丸和知柏地黄丸都不合适，桂附地黄丸比较适合。需要注意的是，如果是过去怕热而现在怕冷怕风，那就不是真正的虚寒体质，是可以吃六味地黄丸的，至于知柏地黄丸，比较适合火性体质的患者服用。

2.七剑山问：我很爱喝水，每天都要喝7、8杯以上的水，不喝就会觉得口很渴，月经前后会腰膝酸软，去看中医时，医生说我脉细数，舌红无苔，奇怪的是，我不怕热，怕冷，冬天总是手脚冰凉，请问我该怎么办？

答：爱口渴、爱喝水、脉细数、舌红无苔都是

阴虚的主症，建议服用六味地黄丸。冬天怕冷，手脚冰凉说明肌表有寒可服用加味道遥丸，以舒肝解郁。

第2节 寒性体质的特点及养生之道

寒性，在五行中当属水性。所谓寒性体质是指什么说的呢？一般来说，不常喝水不会觉得口渴，常觉得精神虚弱且容易疲劳，脸色苍白或暗淡、唇色淡，怕冷、怕吹风、手脚冰冷，喜欢喝热饮、吃热食、便秘、尿多清长，月经常迟来，血块多，常有痛经，舌质淡，性缓，脉缓，内向，城府较深，沉默少言，有参谋家的素质，耳朵灵敏善于聆听等。有这样特点的人被称为寒性体质。

寒性体质的人一般目深耳大，身高中等。易出现消沉、抑郁、麻木不仁或阴险、诡秘等。

那么，如何自我鉴定寒性体质呢？

上厕所时有残尿感，尿量很少。

排尿困难，下腹部有抵抗感。

体力衰弱，无法承受长时间的工作和家务。

身体寒冷。

到了秋天、冬天就冷得睡不着。

下肢特别寒冷。

易腹泻，尤其是吃冷食后。

一到傍晚，脚就有些肿胀。

长时间站立后，脚部感觉像木头一样。

时常有疲劳、倦怠感。腰痛。

晚上常往厕所跑，夜尿偏多。

寒性体质的人应如何改善身体呢？

寒性体质的人应以温热养生、补阳养生为宜。

寒性体质的人冬天手脚容易冰凉，冬天睡觉很长时间也不会发热。还易生冻疮，这种情况大多是微循环不好。因此对腿和脚的保护尤为重要！要注意在每晚睡觉前将脚泡热水，多泡一会，适量加点盐泡；平时出门不要让腿部受冻，要经常活动腰部和腿脚，多进行运动，可以让血液循环好一点。

冬季时，多吃一些羊肉、牛肉、火锅较好，而不适宜开着暖气吃冰淇淋、喝凉饮料；早上是一天的开始，人体生理功能刚要开始旺盛，不要吃寒凉性食物来镇静它；晚上少喝啤酒，因为啤酒属寒性的，喝到胃里，中枢神经会把冷的信息传递到脊柱，容易出现腰酸背痛。但也应因人制宜。寒性体质的人要多挑温热性食物，它们具有温中，补虚，助阳、驱寒的作用，能改善其已衰退、沉滞、萎缩、贫血等症状。

另外，适量食用辣味食物，散寒且刺激内分泌，尤其性腺；酸性食物，收敛、生津益阴，防止湿气聚集体内。

当然，寒性体质的人，多吃一些芳香食物，比如桂花、香菜、香葱等，也是不错的选择，可自行

选配。不宜吃梨子、冬瓜、苦瓜等寒凉性食物。

寒性体质的人吃水果的时候应注意。适宜食用温性的水果，如：桔子、樱桃、荔枝等。不适宜吃香蕉、甘蔗等寒性水果。

寒性体质的人尤其要注意防寒病，防腹泻，防关节病，防肾病，防阳虚，防冷骨病，防生殖系统疾病。

专家问答：

1.我来问你问：请问为什么12月份以后，每天下午三、四点左右都感觉很疲倦，几乎闭上眼睛就能睡着？（我没有熬夜的习惯，作息很正常）

答：根据描述，您应该属于寒湿体质，外寒内湿，体表畏寒怕冷，体内湿浊又盛。下午三、四点为膀胱经所主，此时膀胱经气最旺，功能最强，于外欲排体表的风寒，于内欲通体内湿浊，膀胱经所做大费气血，需要调动全身气血相助，所以你会感觉很疲倦，针对这种情况，建议你服用健脾祛湿的山药薏米粥。

2.非上天去问：我今年30岁，月经周期比较短，有时舌苔会变厚，还伴有口气。17岁时得了阑尾炎，从那时起，只要没有及时吃饭，胃就会疼，这种情况应该怎么治疗？

答：舌苔会变厚说明脾胃有寒。如果月经前会

有烦躁、抑郁或心烦的情况出现，就建议在经前一周吃逍遥丸；如果还有口干的症状，那就要吃加味逍遥丸了。平日要注意保养脾胃，少吃生冷和寒性的食品，每天用推腹法保健一下，排掉脾胃或肝经的废气，解决脾胃寒的问题，另外常敲胆经和胃经大腿的部分，常按摩胃经沿线的痛点瘀滞，还有肚脐周围的压痛点。

第3节 湿性体质的特点及养生之道

湿性，在五行中当属土性。湿性体质的人一般表现为：面白、面油，汗多，舌质淡，舌苔腻，少苔，易腹泻。

这类人基本偏于内向型，多宽容厚道，勤恳实干，安详谦恭，具有实干家的气质。但他们普遍反应偏慢，言行较迟缓，对新事物欠敏感，有的易于出现安于现状和与世无争的情况。

湿性体质的人养生应以健脾、燥湿养生为宜。

此类人不宜居住在潮湿的环境里；在阴雨季节，要注意湿邪的侵袭。

湿性体质的人多身重易倦，所以应长期坚持体育锻炼，散步、慢跑、球类、游泳、武术、八锦、五禽戏，以及各种舞蹈，均可选择。活动量应逐渐增强，让疏松的皮肉逐渐转变成结实、致密之肌肉。气功方面，以动桩功、保健功、长寿功为宜，加强运气功法。

在饮食调理上应少食肥甘厚味，酒类也不宜多饮，且勿过饱。多吃些蔬菜、水果，尤其是一些具有健脾利湿、化痰祛痰的食物，更应多食之，如白萝卜、荸荠、紫菜、海蜇、洋葱、白果、大枣、扁豆、薏苡仁、红小豆、蚕豆、包菜等。

湿性体质者宜适当选用富含维生素K、B族维生素及矿物质的原料制汤。适当补肾、脾，能缓解表面症状。湿性体质者慎选寒凉食物，汤品不宜过于寒凉、辛辣。湿性体质者适宜饮用砂锅暖汤，不宜饮用冰冷汤品，并忌过量。因为冰冷汤品会加重身体的不适感，汤品过量会造成体内湿气积聚不散，引起如脚气等病症。湿性体质汤品宜选用植物性祛湿原料配以畜类、陆地禽类等动物性辅料饮用。此种体质忌饭后饮汤水，否则极易造成腹痛等状况。多选用健脾利湿、祛湿的食品入汤，如茯苓、薏米、车前子、山药、豆类等。配料中花椒（麻椒）具有除湿功效。湿热体质者可适当食用微寒、祛湿的食物，如芹菜、荠菜、马兰头、西瓜、藕等。

湿性体质的人一般多痰湿，痰湿之生，与肺脾肾三脏关系最为密切，故重点在于调补肺脾肾三脏。若因肺失宣降，津失输布，液聚生痰者，当宣肺化痰，方选二陈汤；若因脾不健运，湿聚成痰者，当健脾化痰，方选六君子汤，或香砂六君子汤；若肾虚不能制水，水泛为痰者，当温阳化痰，方选金匱肾气丸。

疾病预防上，尤其要注意的是，要防水肿、内脏下垂、腹泻、脾病等。

专家问答：

亚麻色阳光问：我今年36岁，儿子7岁，每天晚上10点睡觉，早上7点起床，应该说作息还算正常，但为什么我总是觉得睡不够，为什么总是会做被人追杀的梦？我很容易有口气，就算早上刷完牙，每天上班之前喝一杯咖啡，到单位了喝绿茶，还是不到中午就会有口气。我不怕冷，总想吃冰棍儿，喝冷饮，我每天大便1次，颜色又黑又绿，而且很黏，每次生理期之前脸上都会起痘痘，请专家给予指点，我应该怎样调理？

答：你好，从你的症状描述来看，应该是脾胃虚、有湿热和痰饮的体质。你每天早上喝咖啡的习惯最好改掉，因为咖啡虽然能够提神，但因为咖啡本身就是很容易生痰的东西，所以会对你的湿热体质有雪上加霜的作用。平时多做推腹，多敲敲胃经和大腿上的胆经，多按摩复溜穴到太溪穴（肾经），太冲到行间穴（肝经），经常熬些薏米山药粥喝。少吃猪肉、牛奶等易生痰的食品。另外我还建议您吃些加味道遥丸，然后观察一下喜欢吃冷饮的变化。至于口臭，口臭多是脾胃肝胆的瘀热造成，治疗时应该以疏肝健脾、补肾为宗旨。

第4节 燥性体质的特点及养生之道

燥性，在五行中当属金性。燥性体质的人一般表现为：面干，口干，便秘，痰干，口渴。

燥性体质的人多心胸宽广，富有远见，稳重自持，组织力强，有大丈夫气质和领导者的气质。聪慧，有大将风度。但有时有虚伪、虚荣心和自尊心过强的一面，甚者唯我独尊，非我莫属，易患焦虑症等。

燥性体质的人养生应以凉润养生为宜。

燥性体质的人应该多摄取润性食物。润性食物具有保留体内水分的作用，如蜂蜜、甘蔗、橙子、茶、苹果、梅子、牛乳、桃、柚子等。其中的甘蔗味甘性凉，具清热生津润燥等功能，若煮成“甘蔗粥”，很适合老年人虚热咳嗽、口干舌燥等症状。甘蔗粥的煮法很简单，先将甘蔗榨汁，随后甘蔗汁与糙米同煮，可当早餐食用；也可煮成“甘蔗马蹄饮”，即将甘蔗削皮剁成小块，与适量的荸荠（亦称马蹄）一起加水煎煮成汁，当茶水经常引用，对燥性体质甚有帮助。燥性体质的人也可多吃些驴肉、马肉和高纤维素及核桃、榛子等食物。少吃高糖及高脂食物。

蜂蜜被誉为百花之精，是一种四季老幼皆宜的

滋补佳品，可烹调“蜜汁茄子”，有助于润肺止咳。准备茄子半斤、蜂蜜一两，先将茄子洗净去蒂斜切，入锅加水旺火烧开，文火再煮15分钟，关火降温后加进蜂蜜拌匀即可进食。若长年久咳则可进食“莲藕羹”，选购一大条莲藕，洗净后用分离式榨汁机榨出原汁，另准备红枣10粒与枸杞20余粒先加水300毫升入锅大火煮滚，小火续煮10分钟，然后再将莲藕原汁徐徐倒入锅内，不停搅拌至黏稠，即可关火。降温后加蜂蜜，即可趁热享用，十分香甜可口，对止咳非常有效。

在疾病预防上，尤其要注意的是要防糖尿病、痔疮、慢性支气管炎、咳嗽、肺病等。

专家问答：

小心轻放问：我妈妈已经做完了腹膜透析，但是并没有达到医生术前承诺的和正常人无异，虽然胃口还可以，但是却不能大便，后来发现有时候吃辣椒能解决大便的问题，请问我妈妈能吃辣椒吗？另外我妈妈晚上经常会感觉失眠、心烦、心悸，去医院做心电图，结果都正常，那要怎么解决她失眠的问题呢？

答：如果吃辣椒能解决便秘问题，又没有其他不舒服的感觉，那辣椒就可以吃。关于失眠问题，要先看你母亲是什么体质，是于偏寒的，还是燥热

的。如果你的母亲四肢热，喜欢吃冷饮、寒凉之物，大便干，脉搏在每分钟80次以上，就是热性体质，热性体质的人可以服用天王补心丸，天王补心丸不仅能养血、安神、去心火还能通便。如果还伴随有心中烦热，睡眠质量不好的状况，还可以服用同仁堂的牛黄清心丸。如果你的母亲四肢冰冷，脸色苍白、容易出汗、大便稀、小便清白、肤色发淡、喜欢喝热水、很少口渴就是寒凉体质，则建议服用同仁堂的柏子养心丸，柏子养心丸不仅补气安神的效果也很好，而且增长气血也很快。对于不寒不热的体质，同仁堂的人参生脉饮也不失为理想的选择。

第5节 风性体质的特点及养生之道

风性人体质有哪些特点呢？该型人形体多呈面青、脉弦、身长、肢细或身材小巧玲珑。好动，性急，敏捷能干，思维灵敏，善于外交，有外交家素质。风性善动，所以风性人多不稳定。风性人多疑善忌，敏感，有的心胸偏狭窄，易猜忌、波动。

风性人养生应以固表养生、驱风养生为宜。

风性体质的人宜早睡早起，忌动心火，情绪应保护乐观。

风性人由于性急好动，阳气耗散较快，所以寿命偏短。由于风性人多风气，为避免外风引动内风，所以养生要注意，大风天要避免迎风受风，有肝阳上亢（高血压等病）的人尤要注意。应以静养及慢养生以调整心态，防止风动。风性人还要注意防止过敏性疾病，尤其在春天花开及秋天草枯季节，要注意不要到自己有可能过敏的地方去。

在饮食调养上：应多吃可清热养阴生津的食物，如枇杷、香瓜、白芍、木耳、银耳、猪肉、青色菜果等。

药膳调养上以芍药粥为佳。具体做法是：取白芍20克，粳米100克，大枣15枚，麦芽糖适量。先以白芍、大枣加水适量，小火煎汁，取出药渣，加

水并放入粳米，用大火煮沸后改小火熬成稀粥。食用时可加入麦芽糖适量，有滋阴柔肝的功效。

在疾病预防上，由于风性体质人多风气，风气通于肝，故该型人易患肝胆方面的疾病；风性善动，故木型体质人，又易肝风内动，患高血压、中风及过敏性疾患；风性善变，故该型人易患神经系统失调的疾患，如肝郁证、癔症、神经官能症等。

专家问答：

1.十拿稳不稳问：我今年35岁，年轻的时候很苗条，生完孩子之后就开始发胖，感觉身上的肉也松松的，喜欢吃甜食、喜欢吃肉，容易口渴、咳嗽、鼻塞流涕、舌头发红，舌苔发黄，眼睛干涩，全身关节疼痛，平时就算没做什么体力活儿也会觉得疲倦，脉搏每分钟100下，请问这是怎么回事？我应该怎样调养？

答：形体肥胖、肌肉松弛、嗜食肥甘、神倦身重，根据你的描述来看，你应该属于风性体质。风性体质的人要避免居住在阴冷潮湿的环境里，平时多吃白萝卜、扁豆、包菜、蚕豆、洋葱、紫菜、白果、红小豆、黑芝麻油、米、小麦、麦片粥、糯米、葡萄、酪梨、桃子、李子、芦笋、甜菜叶、甜菜根、红凤菜、地瓜叶、红萝卜、四季豆、蕃薯、核桃、松子、腰果、芝麻、埃及豆、红扁豆、绿豆

等健脾利湿，化痰祛湿的食物，少吃肥甘厚味，少喝饮料，少喝酒，每餐8分饱。风性体质的人多形体肥胖，身重易倦，应该长期坚持慢跑，让松弛的皮肤逐渐变得结实。

2.花架子问:我最近买了一本经络书，按照书上的穴位按摩腿和脚部的穴位，刚开始按摩的时候，很多穴位都有痛感，第二天碰还会疼，是不是我按摩力量太大，伤到经络了？

答:不必担心，你这种情况就是瘀滞出来了，跑到了浅层，你可以减轻手法力度或休息一两天再按。

第1节 阳虚质：热量低，要温阳

阳气是生命的原动力

《黄帝内经》曰：阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当与日光明。中医认为“天人合一”，认为阳气对于人的重要性就好比太阳对于大自然一样。自然界万物生长需要太阳，人的生命活动需要阳气。阳气是人生命的原动力，故张景岳说“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一脉真阳！”

平日我们看电视剧的时候，经常能够看到一些重病之人，看似没有生还的希望，但名医一到，就能把他们从鬼门关拽回来。暂且抛去医术不提，这些名医为什么敢医治其他医生放弃的病人呢？原因其实很简单，他们从病人身上找到了能够死回生的征象，比如：虽然已经四肢冰冷，但心口窝还有热气——这是心跳未停的征兆；虽然呼喊已经没有回应，但鼻孔还留有一丝气息——这是呼吸未停的标志；甚至虽然已经收殓入棺准备下葬，但身体滴出来的血液却是鲜红的——这是血液还在循环的征兆……心口的热气，鼻孔的气息，鲜红的血液，都是阳气一息尚存的征象，只要有阳气在，名医就敢断定，病人并未真正死亡，还有医活的可能。所以

说，阳气是生命的根本，人有阳气则生，无阳气则亡。

那么究竟什么是阳气呢？阳气是与阴气相对的生理学名词。如果从功能与形态来说，阳气指功能；如果从脏腑机能来说，阳气指六腑之气；如果从营卫之气来说，阳气指卫气；如果从运动的方向和性阳气质来说，行于外表的、向上的、亢盛的、增强的、轻清的为阳气。

阳气的来源有两个，一个是先天的，源自父亲和母亲；一个是后天的，主要靠从摄入的食物中吸取水谷精气转化。

阳气是人体物质代谢和生理功能的原动力，是人体生殖、生长、发育、衰老和死亡的决定因素。那阳气究竟有哪些重要作用呢？

阳气的作用首先就是“温煦”，阳气就好比太阳，我们经常会说：“太阳出来了，好暖和啊”，阳气也是一样，人只有有了阳气身体才能暖和，才能维持正常体温，这也是为什么人死的时候，身体会冰冷的原因——阳气不在了。阳气“温煦”的功能的强弱，通过观察身边的人就能看出来。阳气“温煦”的功能弱的人，甚至在烈日炎炎的夏季，都会觉得身上发冷；相反阳气“温煦”的功能强的人，别人都穿两三件衣服了，他还可以只穿一

件。

另外，阳气还能“温养”人体。自然界，日照充足，气候温暖适宜的地方，动植物活力就强；相反，日照时间短、天寒地冻的地方，生机就不足，植物枯萎，动物冬眠。人也是一样，有的人精力充沛，活力十足；有的人精神萎靡，连话都不愿意说，这些都是跟阳气的“温养”作用分不开的。

除此之外，阳气还有“卫外”和“固密”的作用。“卫外”和“固密”对于人的保护和大气层对地球的保护有很多相似之处。大气层不仅能够防止紫外线等有害物质进入地球，还能使有用物质不能随便流散，比如氧气、水分、热量。“卫外”就相当于前者，能保护肌体不受外来物的侵害，“固密”就相当于后者，能保持体内有用物质不流失。

阳气不足的人会表现出疲乏无力、怕冷畏寒、四肢冰冷、舌胖且有齿痕、脉搏无力等感觉。具体来讲，心阳不足的人，会出现胸闷气短、胸部发凉、胸痛、手足寒凉而不温、唇舌清瘀，稍微劳累一点就心慌，脸色不好、气短等症状。肝阳不足的人，多会表现出生命萎靡不振，容易疲劳，且脾气暴躁；肺阳不足的人，会出现气短乏力、夜间咳嗽、气喘、气短等症状，且容易悲观失望；肾阳不足的人，面色发暗、没有精神，性欲不强、性功能

低下，易烦躁、夜尿多，还会有腰以下发凉的症状。脾阳不足的人，多食欲不振、消化不良、易腹泻，易腹胀，且比常人更易肥胖。

阳气是生命的原动力，没有阳气就没有生命。所以充分认识阳气的重要性，保护好我们的阳气是非常重要的。

专家问答：

1.整二两问：最近我的小腿很怕冷，按摩的时候脚踝上面这部分特别疼，这真的代表肾脏出现问题了吗？另外，我的脚后跟感觉好像冻伤了一样，嗓子干、手指发凉，请问这是什么原因？

答：除了小腿怕冷之外，你还有腰膝酸软、畏寒怕冷的症状吗？因为单纯小腿怕冷的原因很多，可能是经络血流有瘀滞，也可能是旧伤导致，不一定是肾阳虚。如果看过医生确定是肾阳虚的话，可以服用桂附地黄丸。但我个人不太主张你吃药解决，因为现在你小腿的寒气比较重，温补的药热被小腿寒气阻挡后，反而会上升到头部，造成头疼。我建议你按揉腿部经络，哪条经络最痛就多按揉哪条，把痛的瘀滞揉开，还可以配合从大腿向下敲这些经络，以引血下行。

2.我心飞翔问：看医生介绍刮痧对身体很好，那请问刮痧是不是按照经络走向来？

答：刮痧确实对身体很有帮助，但是不要一次刮太多经络，因为人体内的气血是有限的，不可能兼顾到所有经络，所以在刮痧之前，最好先弄清楚自己身上哪条经络比较瘀滞虚弱，然后主要刮那条经络。一般来说，刮痧是从脖子往下刮，刮到有刺痛感的地方用力多刮几下，对于感觉酸痛酸痛的地方，刮的力度就要小一点。刮痧时间不必过长，每天刮个10分钟就可以，不是说刮的次数越多，时间越长，效果越好。

生命的银行需要充足的“存款”

“有形之躯壳，皆是一团死机，全赖这一团真气运用于中，而死机遂成生机；人身立命就是一个火字，真气命根也，火种也，人活一口气，即此真气也。”真气就是阳气，人之生长壮老，都由阳气决定。如果身体中没有了阳气，人就会死亡，所以人想要长寿，想要延续生命，就需要充足的阳气。

如果把我们的身体看做银行，那么，阳气就是这个银行中流通的货币。如果总是一味的透支却不存储的话，身体就会出问题了。今天腰背疼痛，明天肩颈疼痛；早上牙痛，晚上胃痛；工作日失眠，双休日感冒。身体出现这些症状都是在提醒你，阳气不足了。

我们都知道，阳气对于人，就好比水对于鱼，

阳光对于植物。阳气的盛衰直接决定着生命的强弱。但是在日常生活中，偏偏就有很多人不懂得阳气的存护，总是不经意地损耗阳气。比如一些人嗜酒如命，无酒不欢，其实酒是阳毒、是湿邪，过量饮酒，会内生湿热，会使脏腑受损。酒类中，尤以啤酒湿气最重，啤酒肚就是因为脾阳受损不能运化湿邪而湿浊停滞腹部造成的。再比如，现在大多数人的作息时间都不规律，经常熬夜到很晚，需知太晚睡觉会损耗阳气，使阳气耗散、阴精衰竭。正常来说，太阳下山了，人就应该让体内的阳气潜藏休息，所以22：30之前睡觉就最好的。另外，生活中还有一个很大的误区是，有人总觉得自己容易“上火”，一“上火”就会服用清热苦寒药物祛“火”。清热苦寒药物虽然能暂时扑灭表象之火，但吃多了，会损伤阳气，虚火也会越烧越旺。其实上火是因为阴阳失调、虚阳上泛，因阳气的推动力量不足、无法宣通造成代谢产物、病气邪毒积聚而化热，所以才会上火。所以，祛火也要分清虚实，不可一味乱用清热苦寒药物，伤阳而不自知。

阳气是生命之本，我们究竟应给怎样给“生命银行”存入足够的“存款”阳气呢？方法其实很简单，那就是——晒太阳。中医认为，养生要和天时相应。养阳也一样，要和春夏秋冬四时阴阳相结

合。春夏是阳长阴消阶段，秋冬是阴长阳消时期，所以一年之中，最佳的养阳时间就是春天和夏天，这段时间，我们可以借助天之阳气，长自身之阳气。那，天之阳气在哪里呢？在太阳。太阳是最纯粹的阳气来源，所以想要借助天之阳气，就要多晒太阳。

①日出时，我们先面向东方，伸长双臂做深呼吸，让阳气通过口鼻和皮肤进入体内。然后把两个手的“劳宫穴”（大概位置就是在手掌心）面向太阳，这样做可以保养心和肺；

②正午，太阳当顶时阳气最浓。这时站在户外，深呼吸，阳气就会从头顶的“百会穴”（大概在头顶正中心）进入身体。然后低头，让阳气通过“风池穴”（项部，胸锁乳突肌与斜方肌上端之间的凹陷处）进入身体。

③傍晚、日落前，用手按揉“命门穴”（在第二腰椎与第三腰椎棘突之间），我们先天的阳气就藏在“命门穴”中，傍晚按揉“命门穴”能将太阳最后一点阳气吸收进体内。

调整心态也是养阳的重要方面。喜、怒、忧、思、悲、惊、恐，分别对应着心、肝、脾、肺、肾。喜是属于阳，悲是属于阴的，如果每天我们都能开心、快乐，那么阳气就充足；相反，如果每天

都郁郁寡欢，阳气就会受损，所以我们要保持快乐的心情，乐观的心态。

人的正常机体运转、工作、运动、情绪变化、修复创伤等各项活动都是需要消耗阳气的，如果只出不进，身体终究有一天会垮掉，所以有意识的保持体内阳气充足对于我们来说是非常重要的。

专家问答：

1.好烫手问：我爷爷今年62岁，小腿静脉曲张，请问可不可以练习金鸡独立？

答：静脉曲张不适合长时间站立，从表面看金鸡独立不合适，但实际上很多患静脉曲张的患者练习金鸡独立后，静脉曲张不但没有加重，反而有减轻。这是因为金鸡独立能把气血引到足底，能改善腿部的循环，但是如果静脉曲张非常严重，做金鸡独立会使气血过度冲击病灶，患者会剧痛难忍，所以对于静脉曲张患者来说，我都不建议练习金鸡独立，可以按症状不同选择相应的穴位按摩。

2.问不住问：我最近经常牙痛，照镜子的时候发现牙上有一个很细的小洞，没有上火，但牙龈红肿，牙肉好像也有点萎缩，牙痛痛的最厉害的时候，看人都是双影。为了缓解牙痛，我试过把白酒加盐煮开后含在口里，并经常按摩中冲穴、肩井穴、下关穴、合谷穴，但是疼痛并没有得到很大的

缓解，我又实在不想再去医院拔牙(以前就因此拔了两颗)，请问我到底应该怎么办？

答：其实治疗牙痛有一个非常简单、有效的方法，那就是在嘴里含几片苦参。含苦参治牙痛是扁鹊传下来的神方，史书均有记载。

阳气若足千年寿，少要护阳老保阳

《内经·灵枢》称：“人到四十，阳气不足。损与日至。”意思是40岁之后，人的阳气就会逐渐减少。阳气减少，人的脏腑功能就会下降，各项生理活动也会减弱，疾病随之而来。但如果我们从年轻时就注意护阳，衰老进程就会被延缓；在老年如果能很好的保阳，就能少生病、不生病，让生命在健康快乐中自然地衰老。

如果要形容一个人从生到死的过程，我认为太极图是最好的概括。生为阳，死为阴，从阳到阴，从生到死。人出生后，阳气会随着年龄的增长而逐渐增加，阴气则较弱，到中年以后，阳气开始变弱，阴气逐渐增加，人的生死的过程也就是阴阳消长的过程。

人在年少时，体内阳气处在上升阶段，神经、肌肉、骨骼等也都处于最佳状态，这时应该以护阳为主。而想要护阳就要摒弃当下年轻人种种不健康的生活方式和习惯，因为这些不良习惯会加速阳气

的消耗，使自己提前进入衰老期。比如嗜食生冷寒凉。当下很多年轻人喜欢喝凉的饮料，不管是冬天还是夏天，从户外回来，直接从冰箱里拿出饮料就喝下去，岂不知这样做会为将来埋下病根。我曾经看过一个40岁左右的患者，他肠胃功能不好就跟年轻时经常吃冷饮，喝冰饮料有关。再比如女孩子爱美，夏天穿露脐、露背装，冬天穿短裙子。这样做会使阳气受损，阴寒之邪直折阳气，抑止阳气的生发之机，带来各种阳虚寒凝症状。如痛经、手脚冰冷、甚至不孕；另外，房事不宜过度，年轻人性欲旺盛，这无可非议，但应该有所节制，一般来说，以每周2-3次为宜，不能恣意放纵，以免耗精伤气。正所谓“巧妇难为无米之炊”，如果年轻时不注意护阳，身体阳气已经很少，等上年纪大再想调理就很难了。

人到中年，体内阳气下降，这时再单纯的护阳显然不行了，需要开始保阳。虽然说衰老是生物界的自然规律，谁都无法逃脱。但如果我们能顺应自然的规律，学会养生，那么，我们必定可以推迟衰老的到来，延长寿命。下面我具体说一下如何保护阳气：首先，保护阳气应从保护肾气开始。中医认为，肾气是人体阳气的来源，阳气之本在于肾。想要保护肾气，就要做好腰部保暖，尤其是冬天，一

定不能让腰部受凉，另外保持足部的温度也是很重要的。其次，注意生活细节。人到中年，身体脏腑和各个组织器官功能都会有不同程度的减弱，这时应该注意不做激烈的运动，不过度紧张、劳累，避免大量出汗，不吃过寒性的食物、药物，保持平和心态，不大喜大悲。最后，驱逐阴毒，给阳气足够空间。根据太极图显示，人过中年后，阳气就开始减弱，阴气就开始增加，这个阴气也叫阴毒，是生命垃圾。这个时候我们就应该排毒，祛除阴气，让阳气有足够的空间。人到了一定年龄，体内会有：水毒、湿毒、痰毒、脂毒、瘀毒、气毒六种毒素。想要驱水毒就要多吃健脾利水的食物，比如丝瓜、冬瓜、核桃、薏苡仁等；想要驱湿毒就要学会化湿，可以多吃各种豆类，还可以用党参、白术炖肉，或者在医生指导下服用藿香正气水、藿香正气丸；想要驱痰毒可以吃萝卜、冬瓜、无花果、紫菜、罗汉果、青菜性；想要驱脂毒就要降血脂，可以多吃燕麦、豆类、大蒜、洋葱、苹果；想要驱淤毒可以多吃绿豆、茄子、蘑菇、猴头菇、木耳、金针菇、油菜等；想要驱气毒，就要长在清晨做深呼吸，吸入户外清新的空气，把肺里边的毒、浊气呼出去。

虽然生老病死是谁也无法改变的，但是最起码

我们可以在生命的各个阶段积极补阳、护阳，提高生命质量，延长有效寿命。

专家问答：

1.瑟瑟微风问：我父亲患慢性病（乙肝）8年，请问应该如何调理肠胃？另外我喝高博特盐水已有3年，以前滞胀、呕吐的现象都有所改善，平时也会注意作息，早睡早起，但仍然会有腰间盘突出出的问题，请问我应该注意什么？

答：对于慢性病，最有效的治疗方式就是先调理脾胃再具体问题具体处理，调理脾胃最好的办法就是喝山药薏米粥，尤其适合孩子食用。

2.放得下问：我今年54岁，这几天膝盖有些酸痛，晚上睡觉的时候，膝盖会莫名其妙的一阵一阵不舒服，请问应该怎样解决这一问题？

答：治疗膝盖疼痛有一个很简单的小妙招，那就是在软硬适当的床上练习跪着走路，每次5分钟，这个方法帮助很多患者摆脱了膝盖疼痛的困扰，最快的只用了3天的时间。

3.宽宽心问：我老公今年53岁，有肾囊肿，医生说有一个枣儿那么大，在右侧，已经有四年时间了，请问我老公应该如何治疗？

答：对于你丈夫这种情况，我建议采取保守的治疗方法，比如足底按摩疗法，足底按摩疗法只要

弄清楚肾脏反射区、淋巴反射区等几个简单的区域就可以了，是一种简单、便捷、易行而又行之有效的方法。

养阳，多吃有温性而又有气味的食物

“万物之生由乎阳，万物之死亦由乎阳。”阳气是生命的动力，人有了充沛的阳气就能够精神饱满、充满活力、身强体壮、免疫力强。在适合养阳的春季，我们应该多吃一些能够温补阳气的食物，特别是有“气味”的食物，不断充实人体阳气。

养阳，能增加人体抵抗力，抗御以风邪为主的邪气对人体的侵袭。根据春生、夏长、秋收、冬藏的学说，春季气温上升，万物生发，阳气逐渐旺盛，人体新陈代谢和生理机能都进入活跃期，此时养生宜侧重于养阳。养阳的食物有很多，比如：胡萝卜、荠菜、芹菜、香椿、豆腐、莲藕、樱桃、荸荠、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋、绿豆芽、黄豆芽、黑豆芽、蚕豆芽、豌豆芽等。养阳的药粥品种也很丰富，例如山药大米粥，《本草纲目》将山药列为“上品”药材。熬粥时，用山药、大米各100克，加清水适量共煮为粥即可，还可以在粥里加一些黄芪、太子参，增加养阳效果；另外，人参粥、核桃粥、牛肉粥、羊肉粥、栗子粥、枸杞子粥、猪肝绿豆粥、梅花粥等也是不错的选择。除了以上食

物外，对于想要养阳的人，我会特别推荐以下几种有“特殊气味”的食物：

①韭菜。韭菜又称“起阳草”、“洗肠草”，《本草纲目》上记载，韭菜是春香、夏辣、秋苦、冬甜，因此春天吃韭菜正当时。唐代诗人杜甫的诗句“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”，说的也是春天韭菜香。《本草拾遗》对韭菜的评价是：“韭温中下气，补虚、调和脏腑。”；古代伟大的医学家李时珍对韭菜的评价是：“叶热根温，功用相同，生则辛而散血，熟则甘而补中，乃肝之菜也。”韭菜不仅能驱阴散寒、增强脾胃之气、促进胃肠蠕动、预防习惯性便秘，还能壮阳补虚防肠癌，所以韭菜自古就有“春菜第一美食”的称号，但需要注意的是，隔夜的熟韭菜不能食用。

②韭黄。韭黄是软化栽培处理后的韭菜品种，是控制光照条件下的韭菜。虽然韭菜和韭黄是同一种植物，但这二者的营养成分、功效却大不相同。韭菜含有丰富的膳食纤维、胡萝卜素、维生素C、叶绿素，以及脂肪、蛋白质和辛香挥发物硫化丙烯；韭黄含有蛋白质、脂肪、铁、胡萝卜素、维生素C等营养物质。

③大蒜。相传古埃及，修金字塔的民工饮食中必有大蒜，用于增加力气，预防疾病；印度医学的

创始人查拉克也曾说：“大蒜除了讨厌的气味之外，其实际价值比黄金还高。”。大蒜是多年生草本植物，按皮色不同分为可以分为紫皮蒜和白皮蒜。《名医别录》记载大蒜有“散痈肿魔疮，除风邪，杀毒气”的功效，即大蒜有很强的杀菌能力；此外大蒜还有促进新陈代谢，增加食欲，预防动脉粥样硬化和高血压的功效。最重要的是，大蒜性温，可以补充人体阳气；

④大葱。大葱可分为普通大葱、分葱、胡葱和楼葱四个类型。大葱能够解热、祛痰、健脾开胃、增进食欲、抗菌、抗病毒、补阳散寒、提高人体的免疫功能、防癌、抗癌。跟葱有关的保健食谱有：葱豉汤、葱枣汤、葱炖猪蹄、葱烧海参、葱白粥、大葱红枣汤等。

⑤生姜。生姜是助阳之品，自古以来中医就有“男子不可百日无姜”之语。传说白娘子救许仙的仙草就是生姜芽。生姜还有个别名叫“还魂草”，而姜汤也叫“还魂汤”。生姜味辛、性微温，入脾、胃、肺经；具有发汗解表，开胃止呕，温肺止咳，解毒杀菌、防癌的功效；还能改善睡眠，对于常常失眠的人来说，将15克左右碎生姜用布包好放在枕边，连续使用一段时间，睡眠质量将得到很大改善。

与这些温补阳气的食物相对的是，黄瓜、冬瓜、绿豆芽等寒性食品要少吃，以免防止体内阳气的生发。

专家问答：

1.红灯照问：我姐姐经常抽筋，一般是手和脚抽，一抽起来疼的满头大汗，一动不能动，痛的地方血管是凸起来的。另外我姐姐还有头痛的毛病，她痛的时候，我姐夫会帮她按摩，有时候很管用，有时候不管用，疼的实在受不了时会用电风吹头，请问这样做有用吗？有什么方法可以治疗？平时要注意些什么？

答：你姐姐这种抽筋、头痛的情况多是由于肝功能异常引起的，如果还伴有口干、口渴的情况，可以服用加味道遥丸、明目地黄丸，如果没有口干、口渴的情况可以服用逍遥丸、柏子养心丸、八珍颗粒2袋和三七粉1瓶（同仁堂所产效佳）。日常生活中建议多服用大枣养血，多按摩太冲穴（位于足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处）、太白穴（位于足内侧缘，当第一跖骨小头后下方凹陷处）、血海穴（位于大腿内侧，髌底内侧端上2寸，当股四头肌内侧头的隆起处）、风市穴（直立，手下垂于体侧，中指尖所到处即是）以及阳陵泉穴（位于人体的膝盖斜下方，小腿外侧之腓骨小

头稍前凹陷中)。

2.外面天热问：我的叔叔今年70岁，上腹位置体表温度特别冷，有很严重的湿重以及便秘，请问有什么问题？有哪些穴位可以用？

答：上年纪的人便秘多是因为气虚无推动之力造成的，对于有湿重又有便秘的老年人来说不宜吃寒凉的泻药和通便的药物来解决便秘问题，可以服用参苓白术丸，每次吃一袋，一天吃三次，饭前空腹吃。参苓白术丸可以健脾胃之气、增加推动力，还可以利湿、排除浊气。吃药的同时，还可以按摩阴陵泉穴（位于小腿内侧，膝下胫骨内侧凹陷中，与阳陵泉相对）和足三里穴（在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指）来调整脾胃，去除湿气。

当心无意识的紧张也会“偷走”你的阳气

老子说：“抟气至柔，能婴儿乎”，就是说学习婴儿的先天状态。在这种状态下，人是不会生病的。应该说，病都是后天形成的。随着年龄的增长，人越来越理性，七情六欲也逐渐增强，潜意识会形成自我保护系统，时刻警惕外在环境中存在的危险和安全隐患。时间长了，人就会陷入习惯性的紧张中，也就是无意识的紧张。在这种状态下，人消耗的就不仅仅是体力了，还有阳气。

有句俗语叫“初生牛犊不怕虎”，为什么小牛不怕老虎呢？因为小牛刚刚出生，还没有防护意识，不知道危险为何物，自然谁都不怕。人也是一样，在婴儿、幼儿时期，人的意识还处于混沌状态，身心都是放松的，除非遇到外界的刺激时会有本能的紧张反应，外界刺激结束后，身体就会恢复放松的状态。随着年龄的增加，阅历的增长，生活经验的累计，我们会渐渐的对生活中存在的隐患和危险产生警惕心理，潜意识会形成自我保护系统，久而久之，人就会进入无意识的紧张状态。

很多患者在就诊的时候，肩部一直耸着，这就是典型的无意识紧张。人若长期处在无意识紧张中，肩部就会不知觉的耸起，气机上浮，郁结在胸膈部分，虚火上升，耗费阳气，产生胸闷、心烦、易怒、头晕等症状，严重的还会造成心脑血管疾病、颈椎病、高血压等病变。

前些天有一位病人来看病，她告诉我总觉得身体这也不舒服，那也不舒服，吃了不少药，症状都不见缓解，她甚至开始怀疑自己得了不治之症，非常紧张。通过观察，我发现她一直耸着肩膀，通过细致的询问，我才知道，原来她在家带外孙，小外孙今年刚一岁半，正是活泼好动的时期，一会儿去厨房摸摸刀叉，一会儿去冰箱摸摸插销，没有静下

来的时候。老太太怕外孙受到伤害，整天提心吊胆的跟在后面，一眼看不见都会精神紧张，时间长了感觉很累，但又不好跟女儿说，因为女儿工作很忙，只能自己支撑，时间长了，就感觉浑身不舒服。对于她这种情况，我用了道家医学中一个叫做“遍山寻贼”的手法，按压她的三阴交穴，患者觉得十分酸痛，这说明她体内有气机淤阻。三阴交是肝脾肾三条阴经交会的聚合点，是能调节心情的穴位，适合所有经常处在无意识紧张状态的人。

明白了无意识紧张会致病、耗阳的道理后，我们就应该学着让自己放松下来。但根据这些年的诊疗工作，我发现放松竟然成了现代人最缺乏的本能。很多人以为自己放松了，但在我看来还是紧张的，因为他的双肩还是耸起的，肩颈部是人体平衡的“开关”，双肩紧张，全身就都紧张，可以说，双肩是人体紧张情绪的反应器。人如果不会放松肩部，就无法真正的放松。肩部有一个重要的穴位“肩井穴”，“肩井穴”在大椎穴与肩峰连线三中点，肩部最高处，有很好的降气作用。按摩“肩井穴”可以使气机沉入小腹，人会感到从内至外的放松。具体按摩方法是：左手食指压在中指上，按揉右侧肩井穴五分钟，再以右手按揉左侧肩井穴五分钟，力量要均匀，以穴位局部出现酸胀感为佳。

每日早晚各一次。

无意识紧张就好比绳锯木断、水滴石穿，会对人体造成很大的伤害。按摩“肩井穴”不仅放松了肌肉，也使内在气机的运行畅通，能帮助我们远离无意识紧张造成的伤害。

专家问答：

小滴答问：我今年22岁，16岁来生理期，月经不规律，有时候好几个月生理期都不来，高考期间可能因为压力大，月经半年都没有来，上大学之后去医院检查，发现垂体泌乳素高，脑部CT和核磁及腹部B超都很正常，医生建议我服用安宫黄体酮，服用第二个月月经就来了，后来因为种种原因，没有再服用，月经又开始不规律起来，再去医院检查就发现多囊卵巢，医生让我吃六味地黄丸、归脾丸、逍遥丸、乌鸡白凤丸以及当归，刚开始效果很好，但最近月经又开始不正常了，请问像我这种情况应该怎么办？另外，我参加工作一年了，因为工作的原因，经常要到凌晨一、两点才能睡，体型瘦弱，面色青黄，经常会觉得头痛，精神不好，还有胃下垂，请问我应该怎么办？烦请老师不吝赐教！

答：根据你描述的问题，我认为你应该是肝脾不和、脾不统血、气虚下陷之证。可以用山药、芡实（或薏仁米）打粉熬粥，平常多吃补气、养血、

止血大红枣，每日吃两次补中益气丸。出血期间服用八珍颗粒两袋配同仁堂三七粉一瓶，另外还可以用艾条灸脾经隐白穴，以达到止血调经的效果。

男人要强壮，求求关元和腰眼

万事万物都分阴阳，鸟有雌雄、兽有牝牡、天有日月、人有男女。“男”字上田下力，田通天，以力顶天，男人代表着阳刚。力量是男人与女人之间主要差异之一，无论什么时代、什么地域，是男人就少不得应该有刚毅、强悍、勇猛的特质。

从动物学上讲，男人即雄性的人类，是“强壮”的代名词。在古代，强壮的男人猎取的食物多，保护他人以及自保的能力强，更易获得女性的青睐。在现代，强壮的男人能给人以安全感，无论是在社会生活中还是在家庭生活里都能够承担更大的责任。但是男性从四十岁左右起，身体机能就会逐渐衰退，这时就需要用一些保健手段来让身体正气充足、阳气不亏、“强壮”依旧。

中医学讲，男人最重要的壮阳穴位是腰眼和关元穴，正确按摩这两处，不但可以疏通脉络、强壮腰脊，还可以很好地理气和血，补虚益损、补充阳气。

腰眼：腰眼居“带脉”之中，是肾脏所在部位。按摩腰眼可使局部皮肤毛细血管网扩张，促进

血液循环，疏通带脉、聪耳明目、强壮腰脊、提高腰肌耐力、固精益肾、延年益寿。

治疗病症：腰痛，腹痛，尿频，遗尿，消渴等。

位置：腰眼穴为经外奇穴，在腰部，第4腰椎棘突下，旁开约3.5寸的凹陷中。

按摩方法：1.先将两手搓热按在腰眼处停留片刻，然后用力向下搓到尾闾部位，每次100遍，每天早晚各做一次。2.双手握拳，用拳背旋转按摩腰眼处，每次5分钟。3.用手捏抓腰部，每次5分钟。

“关元”穴：“关元”穴是补益全身元气的要穴，古人对于“关元”穴的描述是“当人身上下四旁之中，故又名大中极，为男子藏精，女子蓄血之处也。”，“关元”穴是古今皆认可的强壮要穴，更是男性保健的首推穴位之一，点按此穴可补摄下焦元气，扶助机体元阴元阳，补肾壮阳、温通经络、理气和血、补虚益损、培补元气，延缓衰老。

治疗病症：元气虚损的病症，如中风脱证、身体无力、易疲劳，怕冷等；泌尿、生殖器疾病，如遗尿、尿血、尿急、尿频、尿潴留、尿道痛、遗精、阳痿，早泄，性功能低下等；妇科病症，如如月经不调，经闭，痛经，白带病，子宫脱垂，功能性子宫出血，外阴瘙痒，各种妇科炎症等；此外，

对痢疾、神经衰弱、失眠症、手脚冰冷、荨麻疹、生理不顺、脱肛、精力减退、过胖、过瘦、疝气等也很有疗效。

“关元穴”位置：“关元穴”位于人体“阴脉之海”的任脉，是任脉与足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经的交会穴，三焦元气所发处，为阴中之阳穴。“关元穴”位置在下腹部，肚脐直下三寸处，即在人体正中线上，从肚脐向下量出四指宽的距离，就是关元穴。

按摩方法：按摩时，以“关元穴”为圆心，左手掌逆时针方向按摩5分钟，右手掌顺时针方向按摩5分钟。然后双手交叉叠放在“关元穴”，稍稍用力，快速地、小幅度地上下推动，以局部有酸胀感为宜。如果有条件，也可以用艾条灸“关元穴”关元，将艾条的一端点燃后，对准关元穴熏烤。艾条距离皮肤约2厘米，以温热不灼痛为度，每次灸20分钟，直至局部皮肤产生红晕，隔日灸1次，每月连续灸10次，有很好的强壮作用。另外如果能每天用扶阳罐温灸3-5分钟，也能起到很好的肾强壮阳，增加男性性功能的功效。

男人如果想强身健体、延年益寿，应该常按关元穴，常揉腰眼，温通经络、行气活血、培肾固本、调气回阳、补虚益损，壮一身之元气。

专家问答：

1.美好如初问：我很爱流鼻涕，特别是喝热饮或者吃辣椒的时候，鼻涕流的更严重，刚开始我以为这是在排毒，但是现在鼻涕已经多到影响我的正常生活了，请问有什么办法减少鼻涕吗？！

答：鼻涕多，特别是清涕多说明肺气不足、体表有虚寒之气。针对这种情况可以服用玉屏风颗粒，或参苓白术丸，这两种药物可以健脾祛湿，减少鼻涕。

2.日月精华问：我女儿前两天发烧，扁桃体发炎，虽然及时吃了消炎药，但是效果不大，后来我又给我女儿按摩合谷穴、大椎穴、风池穴、曲池穴、尺泽穴、肺俞穴、脾俞穴、天突穴，还给我女儿捏脊和耳垂下部的扁桃腺放射区。按摩的第二天，我女儿说感觉有痰咳不出来，还有些累，早上打了几个喷嚏还流清鼻涕。请问医生，我女儿是外感风寒感冒吗？这种肝胆浊气冲击肠胃的现象能通过按摩或者吃中药解决吗？我该怎么做好呢？

答：肝胆浊气冲击肠胃可以服用中成药，但服药要看具体情况，如果肝胆浊气已经冲到小肠位置，那就要吃加味保和丸；如果刚从两胁入胃，那就要吃舒肝止痛丸；如果还在肝胆郁结，那就要吃逍遥丸。另外还可以按摩太冲穴、阳陵泉穴、支沟

穴、足三里穴等来调节。

肾气充足的女人，自然容颜似水

一提到肾，大多数人都会联系到男人身上，其实肾对于女人一样十分重要。“肾藏精，主生长、发育与生殖”，肾气充足，女性就会面色红润、肤质细腻、唇红齿白。如果肾气不足，女性就会皮肤粗糙、没有光泽，眼圈发黑、脱发、掉发，腰膝酸软。肾对于女人的养生和美容来说起着至关重要的作用。

前两天一个患者来复诊，经过一段时间的治疗，患者身体各个指标都恢复了正常。但我发现她的黑眼圈很深，患者告诉我最近经常黑白颠倒，睡眠不好。我告诉她，其实造成黑眼圈的根本原因并不是缺少睡眠，而是可能出现了肾虚。患者听后露出了恍然大悟的神情，说难怪去了好几次美容院，用尽了各种美容方法都没能去掉，原来问题出在肾上。

不单单是黑眼圈，如果女性在年幼时期肾气不足，发育就会较同龄人迟缓；如果在青年时肾气不足，月经初潮就会推迟，之后的月经也会紊乱，还有可能导致不孕；如果在中年、老年肾气不足，生殖生长机能就会受到抑制，肌体免疫力就会下降，就容易患病。可见，无论是从控制长发育来讲，还

是从调节内分泌以及生育能力来讲，肾都是女性的重要脏器之一。

肾是女人健康与美丽的发源地，是女人永葆青春的源泉，然而，肾虚却为疾病敞开了大门，无情的吞噬了女人的美丽。如果想留住肾这个“高级化妆师”，让青春美丽之花一直绽放，就要学会科学补肾。

科学补肾方法一：“固精”，“固精”是几千年来都备受推崇的养生方法之一。“固精”的意思就是要节制性生活。正常的性生活可以促进激素的分泌，有益于身体健康。但过度的性生活会耗伤人体肾气，出现月经不调、带下过多、腰膝酸软、眩晕耳鸣、精神萎靡的症状。

科学补肾方法二：穴位按摩。

1.按揉“三阴交”穴。“三阴交”穴又称“妇科三阴交”，具体位置在内踝尖直上三寸，胫骨后缘。按揉“三阴交”穴能治疗经期不顺、白带异常、月经过多、月经过少、经前综合症、更年期综合症，还能健脾益血、调肝补肾，帮助睡眠。

按摩方式：用拇指稍用力按压两侧三阴交穴，左右各旋按压20次。

2.按揉“涌泉”穴。“涌泉”穴又称“地冲穴”，位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足

跟连线的前三分之一处，是肾经的首穴。按揉“涌泉”穴能治疗神经衰弱、精力减退、高血压、晕眩、焦躁、糖尿病、过敏性鼻炎、更年期障碍、肾脏病等。

按摩方式：用拇指稍用力按压两侧底足涌泉穴，左右旋按各30次。

3.按揉“太溪”穴。“太溪”穴是人体足少阴肾经上的主要穴道之一。位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。按揉“太溪”穴能治疗：肾脏病、牙痛、喉咙肿痛、气喘、支气管炎、手脚冰凉、女性生理不顺、关节炎、精力不济、手脚无力、风湿痛等。

按摩方式：用拇指稍用力按压左右踝太溪穴，左右各旋按20次。

4.按揉“关元”穴。“关元”穴位于脐下三寸处，中医认为，关元穴具有培元固本、补益下焦之功，凡元气亏损均可使用。

按摩方式：将左手掌放在关元穴处，向左右各旋转按揉20次。

5.按揉腰眼。腰眼别名鬼眼，在腰部，第4腰椎棘突下，旁开约3.5寸凹陷中。按揉能治疗腰痛、月经不调、腰肌纤维炎、腰肌劳损、子宫内膜炎等。

按摩方式：双脚与肩同宽，两手按腹部两侧，拇指向前，用中指按至腰眼，，各旋转按压30次。

6.按揉“命门”穴。“命门”穴在第二腰椎与第三腰椎棘突之间。按揉“命门”穴能治疗腰痛、肾脏疾病、泄泻、遗精、夜啼哭、疲劳感、青春痘、虚损腰痛、五劳七伤、脊强反折、遗尿、尿频、阳痿、精力减退、早泄、胎屡、老人斑、头晕耳鸣、赤白带下、癫痫、惊恐、手足逆冷白浊、等。

按摩方式：以两手掌心上下推揉命门穴20次，以感觉到局部温热为宜。

科学补肾方法三：食物补肾。海参粥：水发海参50克，粳米100克，加少许葱姜盐调味，能补肾益精，滋阴补血，适合体质虚弱、腰膝酸软、失眠、夜间盗汗者食用；苁蓉羊腰粥：肉苁蓉10克，羊腰一个，粳米100克，能补肾助阳、益精通便，适合畏寒、腰膝冷痛、小便次数多、夜尿多、便秘者食用；鹿角胶粥：鹿角胶6克，粳米100克，先将粳米煮成粥，然后把鹿角胶打碎放入热粥中溶解，加白糖少量，能补肾阳、益精血，适合形体瘦弱、腰膝酸软、腰腿疼痛、遗精、阳痿者食用；杜仲腰花：杜仲12克，猪腰一对，切成腰花，用杜仲药液做调料汁，加葱姜食盐炒后食用，能补肝肾、强筋骨、降血压，适合肾虚、腰痛、腰膝无力、头晕、经常

耳鸣、血压高者食用。除此之外，还建议大家多吃有补肾温肺、润肠通便作用的核桃仁；有补肾滋阴作用的干贝；有补脾胃、补肝肾、益筋骨作用的鲈鱼；有补肾壮腰、补脾健胃作用的栗子；有补肾养肝、益精明目、壮筋骨、祛除腰痛作用的枸杞子；有补肝肾、益精血作用的何首乌，以及有补肺、健脾，益肾填精作用的山药。另外，肾虚患者应该忌吃或少吃以下食物：丁香、荸荠、生菜瓜、芥菜、生地瓜、西瓜、生萝卜、甜瓜、辣椒、茴香、胡椒、柿子、薄荷、洋葱、生黄瓜、莼菜、菊花、盐、酱、白酒等。

从幼年生长发育，到成年经、带、胎、产，肾关系着女人的一生！充足的肾气，能让女人气血充足、皮肤滋润细腻、白里透红，焕发美丽一百分。

专家问答：

1.你倒是说啊问：医生你好，我想问一下，小便多和尿频是不是一个概念？

答：不是一个概念，尿频、尿少属于脾肾虚，应当服用芡实；尿少，腿肿、脚肿应该服用薏米山药。

2.说得清问：我给老公在肾俞的地方拔了罐，每边大概拔半分钟，然后松开，然后再拔，这样反复六、七次。刚开始拔罐的时候，我老公右边马上就

黑了，左边好像没什么反应，等拔了六、七次之后，两边全都黑了，请问这样是正常的吗？

答：给老公拔罐拔出黑印说明效果很好，下次拔罐的时候时间可以稍微长一点，3、4分钟最好，拔罐的同时按摩复溜穴以及太溪，哪个痛得明显先按哪个。另外也可以给老公吃山药芡实粥，芡实也叫鸡头米，药店有售。还有，建议你老公一定要练补肾功法：具体动作是两臂交叉从脑后向两侧分开，两手始终不交叉。用力点一定要在腰和脚掌。还有可以给孩子吃，也是打粉后熬粥，1：1的量。这个对遗尿效果很好。

3.小武子问：你好，我前段时间夜里经常失眠，听了医生的建议开始敲胆经，刚开始很有效，后来作用似乎不是很明显了，晚上又开始失眠，请问到底是什么原因？

答：治疗失眠除了敲胆经之外还要同时按摩心包经和太冲穴，因为如果经络有瘀滞就会火旺，配合按摩心包经和太冲穴可以保持经络顺接畅通。需要注意的是，夜里23点和凌晨一点不要敲胆经，以免因肝火大而失眠。

阳虚体质者最适宜的药物：金匮肾气丸

阳气对于人来说，就好比水对于鱼类，土壤对于农作物。没有水，鱼类就无法呼吸，没有土壤，

农作物就无法存活，没有阳气，人就没有生命。阳虚体质者体内阳气不足，肌体抵抗力会降低，体内环境会变差，生命的河流会壅滞、混浊。对于阳虚体质者来说，扶阳固本，保护身体的阳气是当务之急。

《黄帝内经·素问·生气通天论》中说：“阳气者，精则养神，柔则养筋”。阳气不仅能使人精神焕发，关节筋脉柔韧，还直接决定了人的精神状态、生殖、繁衍能力等，是名副其实的生命保护神。阳虚体质的人，因为体内阳气不足，会表现出恶寒喜暖、喜热饮食、疲倦怕冷、四肢不温、完谷不化、精神不振、唇色苍白、舌淡而胖、少气懒言、脉象沉细、嗜眨乏力、男性遗精、女性白带清稀、易腹泻、排尿次数频繁、性欲衰退、易感冒、疾病易反复，不易治愈等症状，想缓解、消除这些症状，补阳是关键。

阳虚体质者补阳的方式有很多，对于症状较轻者，可以采用温补的方法，比如饮食调养、精神调养、体育锻炼、穴位按摩等；而对于阳虚症状较重者，通常意义上的温补则达不到良好的调理效果，必须结合药物治疗，才能从根本上改善症状。根据多年的诊疗经验，今天我重点介绍一个阳虚体质者最适宜的药物——金匮肾气丸。

金匱肾气丸又名桂附地黄丸、八味地黄丸，源于汉代张仲景所著的《金匱要略》一书，是温补肾阳的药物，主要用于治疗因肾阳不足导致的各种疾病。

金匱肾气丸由干地黄4两、山药2两、山茱萸1两（酒炙）、茯苓1两、牡丹皮1两、泽泻1两、桂枝1两、炮附子5钱、牛膝（去头）1两、车前子（盐炙）组成。这个组方是本着阴阳互根的原理，温补下元、壮肾益阳、阴阳并补，使得“阳得阴助，而生化无穷”，补阳效果更稳固、更持久。

金匱肾气丸主治肾阳不足、腰酸脚软、少腹拘急、咳嗽、阳痿、早泄、慢性肾炎、糖尿病醛固酮增多症、肾性水肿，肾上腺皮质机能减退症、甲状腺功能低下、慢性支气管哮喘、小便不利、小便反多、尺脉沉细、舌质薄白不燥、脉细无力、脚气、痰饮、消渴、转胞等症状。

中药治疗一般30天为一疗程。金匱肾气丸服用疗程长短与所治疾病有关，服用时应在饭前后相隔一小时左右。比如：金匱肾气丸治疗慢性腰腿痛，一般2周为一疗程，治疗2~4疗程即可治愈，服用方法是：按成人量服，每日服2次；金匱肾气丸治疗前列腺增生10天为一个疗程，一般用药1~3个疗程即可使病情得到缓解或治愈，服用方法是：每

次服9克，早、中、晚各服一次；金匱肾气丸治疗老年性尿失禁，7天为一个疗程，一般用药一个疗程即可使病情得到明显好转。3~5个疗程后治愈，服用方法是：每次服9克，早、中、晚各服一次；金匱肾气丸治疗老年性阴道炎，7天为一个疗程，一般用药3个疗程后即可使病情得到缓解或治愈，服用方法是：每次服9克，每日服3次；金匱肾气丸治疗男性乳房发育症，20天为一个疗程，一般用药一个疗程即可见效，服用方法是：每次服4.5克，每日服3次；金匱肾气丸治疗不孕症，服药3个月，血清催乳激素水平降至正常，服用方法是：每次口服9克，每日服两次；金匱肾气丸治疗复发性口腔溃疡，服药5日可治愈，服用方法是：每次于饭前半小时口服9克，每日服3次。

虽然作为阴阳双补的药，金匱肾气丸能治疗多种因肾阳不足所致的疾病，但也有其注意事项：忌房欲、气恼；忌食生冷食物；不宜和外感药同时服用；服本药时不宜同时服用赤石脂或其制剂；本品中有肉桂属温热药，不适用于具有口干舌燥，烦躁气急，便干尿黄症状的糖尿病，慢性肾炎，高血压，心脏病的患者；孕妇禁服；孩子及年老体虚者应在医师指导下服用；

最后我要提醒大家的是，金匱肾气丸针对的是

阳虚体质者，没有症状的人群最好不要服用。

专家问答：

年轻的姐问：我在今年年初做了胆囊切除手术，那么我以后还能敲胆经吗？还有用吗？

答：可以敲，因为有这类问题的患者多是由于胆汁分泌通道不畅通或胆囊收缩乏力等原因造成胆汁瘀积，最终产生的结石或胆囊炎、胆石病，而这些病的发病原因多数是因为胆经的瘀滞和不畅通造成的。相对于胆经而言，胆囊只是胆经管理的一个小小的囊性容器，胆囊的工作状态直接受到胆经的影响。如果胆经瘀滞，气血不足或不畅通，那么就算胆囊被切除了，但胆经瘀滞，气血不足或不畅通的情况却没有得到多大改善，而且因为胆囊这个储存胆汁的容器没有了，肝脏分泌的胆汁没地方存放，就更容易造成消化不良。另外，因为胆汁没地方存放，身体随时制造，随时流掉，这就更容易加重脾胃虚弱，如此一来，消化不良、腹胀腹泻就会成为家常便饭。敲胆经能够疏通胆经的瘀滞、调节肝经以及肝脏的胆汁分泌、保持肝胆经络的畅通、避免气血瘀滞引发的脏器工作不良；胆囊切除手术后要注意预防胆总管发炎及结石，着重调理消化吸收营养的功能，同时建议通过推腹、敲胃经等方法助改善体质，预防结石再次出现。

第2节 阴虚质：津液亏，要养阴

春季养肝，要防肝火

中医认为四季之中，春天属木，五脏之中，肝也是木性。当春季春暖花开时，肝气也处在最活跃的季节，所以春季是养肝护肝最好的时候。但有些人在春天却会脾气暴躁，动不动就发火，这是因为随着肝功能的逐渐活跃，肝气旺盛的人非常容易有情绪波动，这种波动不仅会影响肝脏，甚至容易导致旧病复发。

肝脏具有调节气血、帮助脾胃消化食物、吸收营养、调畅情志、疏理气机的作用，如果春天没有养好肝气，体内气血运行就会紊乱，各个脏腑器官就会受损。如果一个人在春天常常生气，就会引发胸闷、口干舌燥、心烦、易怒、怕热出汗、头痛头晕、眼睛发红、牙痛、牙龈红肿、耳鸣、口干口苦、口臭、皮肤瘙痒、小便黄、大便干、易长痤疮、痔疮出血等症状，这些症状是因为“肝火上炎”导致“气郁化火”引起的。中医理论认为，“火”是外邪六淫“风、寒、暑、湿、燥、火”之一，是因为环境变化引起的人体的“邪气”。

肝火旺的人，应该调整自己心情，养成良好的

生活习惯、不熬夜，适当运动，减轻压力，保持愉快轻松的心情，饮食以清淡为主，少吃冰凉、上火的食物，不吃重口味的食物，多吃蔬菜水果，不吃辛辣食物，不喝酒，多吃芹菜、苦瓜、野菜、苦菜花、野蕨菜、水芹菜，多喝绿茶、菊花茶、莲子心茶，以清肝火。在此我推荐几款养肝粥，肝火旺的人可以多喝：

1.猪肝绿豆粥

新鲜猪肝100克，绿豆60克，大米100克，食盐、味精各适量。先将绿豆、大米洗净下锅大火煮沸，然后改用小火慢熬，煮至八成熟之后，将切成片状的猪肝放入锅中同煮，熟后再加调味品。猪肝绿豆粥补肝养血、清热明目、美容润肤，可使人容光焕发，特别适合那些面色蜡黄、视力减退、视物模糊的体弱者。

2.决明子粥

炒决明子10克，大米60克，冰糖少量。先将决明子加水煎煮取汁适量。然后用其汁和大米同煮，成粥后加入冰糖即成。决明子粥清肝、明目、通便。对于目赤红肿、畏光多泪、高血压、高血脂、习惯性便秘等症效果明显。

3.枸杞粥

枸杞子30克，大米60克。先将大米煮成半熟，

然后加入枸杞子，煮熟即可食用。特别适合那些经常头晕目涩、耳鸣遗精、腰膝酸软等症病人。肝炎患者服用枸杞粥，则有保肝护肝、促使肝细胞再生的良效。

4.桑葚粥

鲜桑葚60克，糯米60克，冰糖适量。将桑葚洗干净，与糯米同煮，煮熟后加入冰糖。该粥可以滋补肝阴，养血明目。适合于肝肾亏虚引起的头晕眼花、失眠多梦、耳鸣腰酸、须发早白等症。

5.梅花粥

白梅花5克，粳米80克，先将粳米煮成粥，再加入白梅花，煮沸两三分钟即可，每餐吃一碗，可连续吃三五天。梅花性平，能舒肝理气，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。

除了食疗祛除肝火，我还建议春季可以多按摩以下几个穴位祛肝火。

“太冲穴”：“太冲穴”又称“消气穴”，生气后按此穴，可缓解人因生气引起的一些疾病。“太冲穴”在第1、2跖骨结合部之前凹陷处，按揉“太冲穴”可给心脏供血，对情绪压抑，生闷气后产生的反应有疏泄作用，按揉“太冲穴”还能治疗头痛、眩晕、目赤肿痛、青盲、口喎、中风，

癫痫，小儿惊风、黄疸、胁痛、呕逆、腹胀、月经不调、痛经、经闭、遗尿，癃闭、下肢痿痹，足跗肿痛等症。

“劳宫穴”：“劳宫穴”在手掌心，第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，握拳屈指时中指尖处。按揉“劳宫穴”能治疗心痛、心悸、癫狂、痢、口疮、口臭、中风、发热无汗、两便带血、胸胁支满、黄疸、善怒等症。

“涌泉穴”：“涌泉穴”位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处。按揉“涌泉穴”能治疗神经衰弱、焦躁、精力减退、倦怠感、妇女病、失眠、多眠症、高血压、晕眩、糖尿病、过敏性鼻炎、更年期障碍、怕冷症、肾脏病等。

如果食物疗法、穴位按摩都无法抑制、缓解肝火旺盛的情况，还可以适当服用清热解毒药物，如黄芩、黄连、黄柏、栀子等，但在服药前需要得到专业医生的指导，以免误食而引起不良副作用。

专家问答：

1.风来雾去问：我的妈妈是典型的内向性格，爱生闷气，有什么委屈、不快都往肚子里吞，不愿意和我们交流。而且她的脸色还不好，胃也会经常有疼痛、酸胀的感觉，有时两个肋骨下面也会疼，最

近更严重，从眼角到嘴角部分都开始抽动，请问应该怎么办？

答：如果单纯是肝火旺就吃龙胆泻肝丸，如果是肝火旺又伴着胃痛就吃舒肝止痛丸。平日里多揉肝经的太冲穴，常做推腹，遇到疼痛的地方要反复多按揉几次。肋下疼痛应推揉肋骨两缘的肝经穴位，另外多敲胆经和大腿胃经的地方，也可以帮助疏泄瘀滞。

2.早早起床问：人近中年，我每天晚上睡觉的时候都会打呼噜，声音很大，经常吵的爱人睡不着觉，早上起来头很痛，并伴有咳嗽，咳出的痰中好像有血丝，请问应该怎样减轻我睡觉打呼噜的症状？

答：中医认为咳出的痰中有血丝是燥火伤肺引起的，可以吃一些能够养阴清肺的食物和药物。至于夜间打呼噜，多是由肺气不宣、痰阻气道引起，气道堵塞就会咳嗽，氧气无法运输到头部，就会头疼，总的来看这些症状都是由肺功能不良引起，所以应该从肺治起，而肺气受损通常是因为肝火过旺造成的，所以每天睡前多按摩大脚趾附近的太冲穴，效果会很明显。

夏季养心，心火不生

心脏是人体最勤快，也是累的器官。人体所有

脏腑需要的气血，都需要心脏昼夜不停的工作来持续供给。肾有两个，肝、肺有两叶，唯独心只有一个，所以对于心脏的养护应该是长期、不间断的，特别是在夏季，夏季是耗费心阳最多，最容易生心火，心脏最累的时候，尤其应该重点保养。

《黄帝内经》记载：“心者生命之本……为阳中之太阳，应于夏气。”夏天属火，心脏在五行中对应的也是火，两火相遇，心神就容易不稳，出现心烦意乱、心神不宁等症状，这些症状会使心跳加快，增加心脏的负担，非常不利于养心。

具体来讲，夏天容易滋生的“火”主要有虚火和实火两种。虚火主要表现为低热、盗汗、心悸心烦、失眠健忘、口干、舌尖红等；实火主要表现为反复性口腔溃疡、口干、小便短赤、心烦易怒、舌尖红等。

夏天想要无“火”，一方面要注意保持平和的心态。马克思说过：“一份愉快的心情胜过十剂良药！”夏天天气炎热，人出汗多，容易产生烦躁情绪，这时心理养生就显得十分重要了，保持平和的心态和愉快的心情能够降低交感神经的兴奋性、减缓新陈代谢、减轻燥热感。一方面要保持充足的睡眠。《内经》记载夏季应“夜卧早起”，即夏季应晚睡早起，以顺应自然界阳盛阴虚的变化。但夏季

昼长夜短，再加上天气炎热，人很容易睡眠不足，遇到这种情况，可以适当的午睡以补充睡眠的不足。适当的午睡不仅有利于心神的宁静还能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。午睡时间不宜过长，一般应在午餐后15-30分钟，以卧姿为宜。

另外，平日多吃护心的食物也是非常重要的。在日常生活中，应多吃小米、玉米、豆类、鱼类、洋葱、土豆、冬瓜、苦瓜、芹菜、芦笋、南瓜、香蕉、苹果、茯苓、麦冬、小枣、莲子、百合、竹叶、柏子仁等，少吃动物内脏、鸡蛋黄、肥肉、鱼子、虾等，少吃过咸的食物，如咸鱼、咸菜等。以下四种夏日常见护心瓜果也建议大家可以长吃。

西瓜，又叫水瓜、寒瓜、夏瓜，能清热解渴、祛暑热，适用于热盛伤津、暑热烦渴、胸膈气壅、满闷不舒、小便不利、喉痹、口疮、暑热、中暑等症，有很好的利尿作用。西瓜所含的糖和盐能利尿并消除肾脏炎症，蛋白酶能把不溶性蛋白质转化为可溶的蛋白质，增加肾炎病人的营养，西瓜还含有能使血压降低的物质，有“天然的白虎汤”之称。西瓜不含脂肪和胆固醇，几乎含有人体所需的各种营养成分，是一种富有营养、纯净、食用安全的食品；

黄瓜，也称胡瓜、青瓜，皮绿汁多脆嫩鲜美，含水量约为97%，是生津解渴的佳品。鲜黄瓜能够

清热利水，解毒消肿，生津止渴。主治身热烦渴，咽喉肿痛，风热眼疾，湿热黄疸，小便不利等病症。对除湿、滑肠、镇痛也有明显效果，夏季便秘者宜多吃。另外，黄瓜还有提高人体免疫力，抗肿瘤，治疗慢性肝炎，迁延性肝炎，抗衰老，防酒精中毒，降血糖，延长原发性肝癌患者生存期的作用；

桃，具有补中益气、养阴生津、活血化淤、润肠通便、消积、消咳、降血压的功效。桃的含铁量较高，含钾多，含钠少，适合缺铁性贫血病人以及水肿病人食用。主治夏日烦渴，便秘，痛经，闭经，虚劳喘咳，疝气疼痛，遗精，自汗，大便不畅，小便不利，胀满、盗汗、气血两亏、面黄肌瘦、心悸气短、淤血肿痛等症，尤其适合老年体虚、肠燥便秘者、身体瘦弱、阳虚肾亏者食用。

苦瓜又名凉瓜，锦荔枝，红羊。清代王孟英的《随息居饮食谱》说：“苦瓜清则苦寒；涤热，明目，清心。可酱可腌。……中寒者（寒底）勿食。熟则色赤，味甘性平，养血滋肝，润脾补肾。”苦瓜具有清热消暑、痱子过多、祛心火、解毒、养血益气、补肾健脾、滋肝明目、补气益精、利尿凉血、解劳清心、益气壮阳、预防坏血病、保护细胞膜、防止动脉粥样硬化、降血压、降血脂、促进新陈代

谢、提高机体应激能力、保护心脏、抑制正常细胞的癌变的功效，苦瓜含丰富的维生素B1、维生素C及矿物质，长期引用，能保持精力旺盛。

除了以上方式，夏季还建议大家多喝水，适当运动，以运动后少许出汗为宜，总之，进入夏季，养“心”为上，养“心”为先。

专家问答：

1.谁先觉问：我从小就感觉容易心悸、心慌，过度劳累的时候会气喘吁吁，四肢麻木，很久都缓不过来，请问什么穴位能够给心脏供血呢？

答：可以按摩太冲穴（位于足背侧，第一、二跖骨结合部之前凹陷处）、劳宫穴（位于手掌心，第2、3掌骨之间偏于第3掌骨，握拳屈指时中指尖处）、太白穴（位于足内侧缘，当第一跖骨小头后下方凹陷处）、足三里穴（位于小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指）、厥阴俞穴（位于第四胸椎棘突下旁开1.5寸处）、心俞穴（位于第五胸椎棘突、旁开1.5寸）、膻中穴（在体前正中线，两乳头连线之中点）。也可以按摩足底反射区：腹部神经丛、肝区、心脏反射区、肾上腺。

2.真有那回事吗问：我是一个肉食主义者，经常吃羊肉、猪肉、鸡肉和鱼、虾，很少吃蔬菜，最近经常会在夜里一两点钟热醒，还会觉得口渴，醒了

之后再想入睡就比较困难了，白天感觉眼睛周围很热，看电脑容易疲劳，心脏不很舒服，看了医生之后，医生建议我服用杞菊地黄丸，吃了之后除了大便粘腻外，晚上睡眠还是不好，请问我该怎么办呢？

答：你这种症状应该属于肝肾阴虚火旺，每天睡前可以按摩心包经、肝经、太溪穴、阳陵泉穴和支沟穴。眼睛不舒服，可服用石斛夜光丸。心悸、心烦、口渴可以服用加味道遥丸。

秋季养肺，早防火攻

秋季属金，易升肺火，因为秋季天气渐凉，人的胃口好了，会主动吃一些解馋的东西，吃的食物油性增加，美名其曰“贴秋膘”。而这些油性大、热量足的食物，是肺上火的主因，以秋季养肺，防止肺火是关键。

中医认为，秋季属金，肺在五行中也属金，秋天是肺最容易出问题的时候。秋季经常会有一些患者反应有发烧、全身皮肤发紧、少汗、咽干口渴、大便干燥、嗓子疼痛、痰和鼻涕发黄、舌头发红的症状，这些是典型的肺火旺盛的症状。对于这些症状，我会建议患者坚持做一些肺部保健，再结合饮食调理。

所谓的肺部保健就是适当的按摩和运动。肺部

的按摩涉及“迎香穴”和“肺俞穴”两个穴位。“迎香穴”位于人体的面部，在鼻翼旁开约一厘米皱纹中（在鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中）。“迎香穴”主治鼻炎、鼻塞、鼻出血、鼻窦炎、流鼻水、鼻病、口歪，面痒、牙痛、感冒、胆道蛔虫症等。按摩方式：两手拇指外侧相互摩擦，有热感后，用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右，然后，按摩鼻翼两侧的迎香穴20次，每天早晚各做一至两组；“肺俞穴”位于人体的背部，当第三胸椎棘突下，左右旁开二指宽处，主治咳嗽，气喘，吐血，骨蒸，潮热，盗汗，鼻塞以及肺经及呼吸道疾病，如肺炎、支气管炎、肺结核等。按摩方式：每晚临睡前端坐，两膝自然分开，双手放在大腿上，头正目闭，全身放松，意守丹田。吸气于胸中，两手握成空心拳，轻叩肺俞穴10-20下，然后抬手用掌从两侧背部由下至上轻拍，持续约10分钟。这种方法可以舒畅胸中之气，能健肺养肺，助体内排痰浊，还能通脊背经脉，预防感冒。

跟肺有关的运动是健肺气功以及耐寒锻炼。健肺气功：每日晚餐1小时后，先慢走15分钟，然后找到环境清幽、视野开阔的地方站定，全身放松，双目平视，双足迈开与肩同宽，双掌相搭掌心向

上，放于肚脐下3公分左右的位置，吸气时收腹，再缓缓呼气放松。这个联系对健肺很有帮助。耐寒锻炼：用冷水洗脸，甚至是用冷水擦身（依据个人体质而定）可以预防伤风、感冒、支气管炎等呼吸道疾病。除了冷水锻炼外，还可选择一些有助于提高抗寒锻炼的有氧运动项目，如登山、冷空气浴、秋泳、冬泳等。

秋季饮食应当注意去火，少吃容易上火的食物，多吃些滋阴润燥、生津养肺的水果和食物。滋阴润燥、生津养肺的水果包括：梨，梨有清热解毒、润肺生津、止咳化痰等功效，对肺热咳嗽、麻疹及老年咳嗽、支气管炎等症有较好的治疗效果；葡萄，葡萄具有补肝肾、益气血、生津液、利小便等功效，经常食用，对神经衰弱和过度疲劳均有补益，是儿童、妇女和体弱贫血者的滋补佳品；大枣，大枣能养胃和脾、益气生津，有润心肺、调营卫、滋脾土、补五脏、疗肠癖、治虚损等功效，中医常用大枣治疗小儿秋痢、妇女脏燥、肺虚咳嗽、烦闷不眠等症，是一味用途广泛的滋补良药；石榴，石榴生津液、止烦渴的作用。石榴捣汁或煎汤饮，能清热解毒、润肺止咳、杀虫止痢，治疗小儿疳积、久泻久痢等；柑桔，柑桔有生津止咳、润肺化痰、醒酒利尿等功效，适用于身体虚弱、热病后

津液不足口渴、伤酒烦渴等症；甘蔗，甘蔗有“天生复脉汤”的美称，能助脾和中、消痰镇咳、治噎止呕，是解热、生津、润燥、滋养之佳品；柿子，柿子有润肺止咳、清热生津、化痰软坚的功效，适用于肺癆咳嗽、虚热肺痿、咳嗽痰多、虚劳咯血、热病烦渴、口干唇烂、心中烦热、热痢等症；百合，百合能润肺止咳、清心安神，对肺结核、支气管炎、支气管扩张、肺癆久咳、咳唾痰血、干咳咽痛及各种秋燥病症有较好疗效；荸荠，荸荠有清热生津、化湿祛痰、凉血解毒等功效，可治疗热病伤津、口燥咽干、肺热咳嗽、痰浓黄稠等症；

最后介绍三款美味的去火养肺汤：①丝瓜豆腐鱼头汤，材料：丝瓜一斤，鲜鱼头一个，豆腐、生姜、盐适量。制法：丝瓜洗净、切段，鱼头洗净、切开，豆腐洗净、切块。先将鱼头和生姜放入锅中，加适量开水，大火煮20分钟，然后放入豆腐和丝瓜，再小火燉20分钟，最后加入调味料即可出锅。丝瓜豆腐鱼头汤能清热去火、养阴生津、洁肤除斑、通经络、去痰喘咳嗽。②冬瓜鲩鱼汤，材料：冬瓜一斤，鲩鱼半斤，料酒、精盐、葱段、姜片、生油、鸡粉适量。制法：鲩鱼洗净，冬瓜去皮、瓢、切块；先将鲩鱼用油煎，然后加入料酒、姜、清水，煲至鱼熟烂入味，最后加精盐、葱、鸡

粉。冬瓜鲩鱼汤能清热解毒，利水消肿，平肝、祛风、除热，还能减肥、润肤。③芥菜牛肉汤，材料：：芥菜一斤，牛肉半斤，生姜一两，油盐适量。制法：生姜去皮、拍碎；牛肉洗净、切片；芥菜洗净、切段。把牛肉，几放入滚水锅内，煮沸，加入油盐调味即可食用。芥菜牛肉汤能散寒解表、利气祛痰、补脾胃、益气血、强筋骨。

养肺的方式多种多样，可以按摩养肺、可以运动养肺、可以食物养肺，根据我的经验，“笑”也可以养肺。中医有“常笑宣肺”一说，不同程度的笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等器官有适当的协调作用，特别是对于呼吸系统来说，笑能让人不自觉的深呼吸，让肺扩张，清理呼吸道，吸收更多的氧气进入身体，使呼吸通畅，让身体的每个细胞都能获得充足的氧气，但笑也需要适度，以免乐极生悲。

专家问答：

1.小哥你好问：你好，我在医书上看见过这样一句话“但其发病的根源是肺气不足，无力助心火以驱散风寒。”肺属金主收敛，心属火主宣通，中医五行理论中火是克金的，为何补肺气能够帮助心脏驱散风寒？

答：心是“君主”，是火脏，如果遇到心脏的

寒气都储存在肺中，而肺气又不足，寒气难以宣发的情况，就要先补肺。

2.西去取经问：西医认为肺癌初期是没有任何症状的，那么中医呢？是否也认为肺癌初期没有任何症状？

答：答案是否定的，从中医理论来看，肺癌初期是有症状的。肺经的气血流注时间是每天凌晨的3点到5点，在肺出现问题的早期，患者会无缘无故的在这段时间醒来，然后5点之后才能睡着，这样的情况会持续一年左右，然后患者开始咳嗽，咳出来的痰为淡白色，形状类似泡沫，这就是肺癌初期的症状。如果此时患者去看西医，多半会诊断为肺炎，吃抗生素，然后一年以后才能够诊断出肺癌，但为时已晚。相反，如果患者去看中医，医生马上就能诊断出是肺出现了问题，此时中医甚至不必吃药，直接针灸肺经的荣穴鱼际即可将之调整正常，这就是中医所说的“上工治未病”。总的来说，关于肺癌，中医的诊断比西医早两年左右，如能及时加以治疗，肯定能制敌于先，稳操胜券。

冬季养生，当心胃火

如果患者问我身体里什么火最常见，我会回答：肝火、心火、肺火、胃火；如果问冬天应该注意哪种火，我会回答胃火。冬天本身就是一个容易

上火的季节，特别春节前后，家家都大鱼大肉不断，没有节制的大吃大喝，更容易引起胃火。

年后，外甥女一家来看我，还带来很多礼物，都是外甥女亲手做的熟食。外甥女说外面卖的不干净，自己做的吃着放心。我尝了一块肉，还真挺好吃的，就顺手喂了小外孙一块，不想看见外孙的小舌头红红的，舌苔也不正常。我就问外甥女，是不是过年时候一直吃大鱼大肉，都没怎么吃蔬菜和水果，外甥女点点头，说最近是吃肉多了一些。我又问他们一家最近食欲如何，有没有牙疼、打嗝或者腹胀的情况，外甥女说有，而且最近一家人口中都有味道，就为这个，他们来拜访之前还特意吃了口香糖。其实他们一家就是典型的冬季，特别是年前年后容易出现的毛病——胃火。

“胃火”是中医学名词，指胃热炽盛化火的病变，是由于嗜酒、嗜食辛辣、过食膏粱厚味等饮食不当引起的火气。《校注医醇剩义·胃火》：“胃火炽盛，烦渴引饮，牙龈腐烂，或牙宣出血，面赤发热，玉液煎主之。”胃火盛表现为烦热、口臭、口干、口渴、大便稀烂、便秘、脸上长痤疮，腹胀、牙疼、牙龈肿烂、舌红、少苔、胃口不好、打嗝、轻微咳嗽、腹胀、颐肿、面赤、牙宣出血等。胃火轻的人，好像怎么也吃不饱，其实这是胃火给大脑

的错误信号；胃火重的人，胃就会发炎，人没有胃口，什么也吃不下。

中医认为，胃火调节应当遵循清热、清滞的原则，要饮食节制，太过热气的东西少吃，甜腻的食物少吃，饮食上应增加黄绿色蔬菜与时令水果，以补充维生素和无机盐的不足，其中特别推荐南瓜、荸荠、芹菜、萝卜四种食物。

①南瓜又名麦瓜、番瓜，有解毒、保护胃粘膜、帮助消化、防治糖尿病、降低血糖、促进生长发育、防治妊娠水肿和高血压、消除致癌物质等功能。南瓜中对人体的有益成分有：多糖、氨基酸、活性蛋白、类胡萝卜素及多种微量元素等。其中南瓜多糖能提高机体的免疫力，通过各种调节免疫系统各项功能；类胡萝卜素可转化成维生素A，对上皮组织的生长分化、促进骨骼的发育具有重要生理功能；南瓜中的高钙、高钾、低钠、磷、镁、铁、铜、锰、铬、硼等元素特别适合中老年人和高血压患者；南瓜种子中的脂类物质对泌尿系统疾病及前列腺增生具有良好的治疗和预防作用。

②荸荠，荸荠清脆、甘甜、多汁，是冬春盛行的时令果品。荸荠能清热生津、化痰明目、消积。用于温病消渴、咽喉肿痛、咳嗽多痰、口腔炎、黄疸、热淋，高血压、肺热咳嗽、消化不良、大小便

不利等。带皮蒸煮荸荠10只，每日服食可治食道癌；绞汁冷服，可治咽喉肿。

③芹菜，芹菜能平肝降压、清热除烦、平肝、利尿消肿、凉血、止血、镇静安神、利尿消肿、养血补虚、清热解毒、防癌抗癌。主治高血压，头痛，头晕，暴热烦渴，黄疸，水肿，小便热涩不利，妇女月经不调，赤白带下，瘰疬，疔腮等病症。

④萝卜，又名莱菔，有“小人参”的美称。元代诗人为了赞美萝卜还写下了这样的诗句“熟食甘似芋，生吃脆如梨。老病消凝滞，奇功真品题”。萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素，能增强机体免疫力、抑制癌细胞生长、促进胃肠蠕动、降低血脂、软化血管、稳定血压，预防冠心病、动脉硬化、胆石症等疾病。

除了上述推荐食物，祛除胃火还可以喝绿豆粥。具体做法是，石膏粉30克，粳米、绿豆各适量，先用水煎煮石膏，然后过滤去渣，取其清液，再加入粳米、绿豆煮粥食之。

不管是心火、肝火、胃火还是肺火，都需要引起我们足够的重视，五脏中任一脏的“火”如果不及时扑灭，最终都会把身体的精华烧干！

专家问答：

1.按下葫芦问：我今年41岁，患有胃溃疡，请问我能做推腹吗？

答：可以做，没关系的，通常胃溃疡的患者心窝和肋弓边缘一定有很多阻滞点，推腹、敲胃经、胆经大腿部分的经络，对改善消化道疾患有很大帮助。

2.画上仙问：我也有胃病，推腹已经推了8天了，每次推的时候肚子都咕噜、咕噜的响，肚脐上方、肚脐左右各有一个硬块，推腹的时候会不会伤到内脏？推腹多久能好？

答：胃病好转的过程中，胃或肚子疼的频率可能比不推腹的时候还高，很多肠胃症状都可能出现。至于推腹多久能够治好，这个要根据个人不同的体制来说，一般来讲，患者推腹推2周左右，疼痛的程度、深浅及位置就会有所改变——或减轻了，或层次深了，只要不用力就不会感觉疼痛了。推腹的时候，力度要掌握好，一般的瘀滞只要稍微用力按压就会有酸、酸痛、硬结、刺痛难当的状况出现。如果推腹的力量比较大，人就会下意识地绷紧腹肌，有肌肉的保护，就不怕伤到内脏了。根据相关资料显示（陈玉琴老师的报告），推腹甚至可以治疗胃癌，所以只要你能坚持做推腹，那么一定会看到效果。

高血压，早在你学会行走的时候就埋下了根

高血压是成人的常见病，但不知道是在什么时候，这个只在成年人身上出现的词，也出现在了儿童身上，并且儿童高血压的患病率还呈现了逐年增高的态势。另有研究发现成人高血压患者在其儿童时期已存在高血压的高危因素，也就是说高血压在我们刚刚学会走路的时候就已经埋下了根。

相关调查显示，高血压的病根起源于少儿期，其危险因素在生命早期就已存在。当6~9岁儿童血压 $\geq 122/78\text{mmHg}$ ，10~12岁 $\geq 126/82\text{mmHg}$ 时，其成年后患高血压的概率大大升高。更加令人担忧的是，儿童高血压、肥胖、高血脂、糖尿病已经成为了现在儿童期最常见的“成人病”，而且发病率有逐年上升趋势。

“儿童成人病”让人忧心忡忡，北京市对两万名18岁以下青少年儿童调查发现，每百名儿童中就有9人患有高血压，10人血脂异常。过去20年间，北京市少儿患高血压、血脂紊乱、高胰岛素血症的风险同时增加了4倍至12倍。儿童轻度高血压可能长时间内没有任何自觉症状，但会慢慢损害心脏、肾脏、血管等，所以，预防“儿童成人病”已经成为当务之急。那么究竟应该怎样从小预防高血压呢？

第一，减肥。随着生活水平的提高，儿童吃的食物更加精致，更加多样，西式快餐、方便食品的兴起更是时刻引诱着儿童的味蕾，调查显示我国儿童肥胖的发生率上升到约为7%，肥胖已经成为现在儿童必须面对的问题之一。肥胖儿童患高血压的几率是正常儿童的三倍，所以不管是想要预防高血压还是治疗高血压都要减肥，然后在增加运动量的基础上调整饮食结构。

第二，调整饮食结构。日常生活中，家长应该多给儿童准备富含膳食纤维的食物及粗粮等低热量食物，多吃新鲜蔬菜、水果，如胡萝卜、芹菜、生梨、小米、大豆、玉米等；多帮助孩子摄入动植物蛋白质，如鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品等；少吃高热量食物、垃圾食物，如冰淇淋、汉堡、巧克力、肥肉、奶油蛋糕、炸鸡块等。

第三，高钙钾，低钠盐：钠盐摄入过多容易造成钠水潴留，导致血容量增加，体重增加，血压升高，而且钠盐和高血压的发病率是成正比的，即钠盐摄入增加3倍，高血压病的发病率也增加3倍，所以平时应该少给儿童吃咸菜、腐乳、咸肉等过咸的、口味重的腌制品；钾可拮抗高钠食物引起的高血压倾向，富含钾的食物有香蕉、橘子、紫菜、黑木耳等。钙能预防高血压，富含钙的食物有牛奶、

核桃、虾皮等。另外，平日还可以多吃西红柿、油菜及苹果、山楂、小麦胚芽、花生等，因为这些食物里富含充足的维生素及微量元素，比如维生素C、E、B族及锌、镁、硒，可以预防高血压。

第四，增加活动，加强锻炼。现在的儿童很多都是独生子女，备受长辈溺爱，很少有参加劳动的机会，就算是外出玩耍，也有长辈陪伴左右，拿水递零食。疏于活动会导致儿童抵抗力下降，体重增加，体重增加会增加患高血压的几率，所以养尊处优也是儿童高血压的幕后推手之一。家长平时应该多鼓励儿童参加体育活动，比如玩球、慢跑、游泳、爬山等，通过这些体育活动消耗掉身体多余的热量，加速身体新陈代谢，促进血浆中高密度脂肪升高，减轻体重，预防高血压和动脉粥样硬化，适当的晒太阳还有利于钙的吸收。

第五，定期测量血压。有条件的家庭建议定期给孩子做身体检查，测量血压。特别是有高血压家族史家庭的孩子，更应该重点检查，一旦发现血压增高的现象，马上请医生指导和治疗。

最后需要提醒的是，烟、酒也是导致血压升高的原因，很多儿童会出于好奇模仿成人吸烟喝酒，若这种行为得不到及时的制止，也会导致高血压的发生。

专家问答：

1.你说你说问：我是女性，37岁，有一个9岁的儿子，患阴道炎3年，期间用了达克宁栓剂、克霉素栓剂等，刚用药的时候症状有所缓解，但是药力只能持续30天左右，之后还会再发作，现在用中医开的外洗药煎汤外用，症状还是没有好转，最近去医院检查，发现霉菌性阴道炎已经变成混合型阴道炎，这个病实在是让我太痛苦，恳请老师帮帮我！

答：阴道炎在西医看来属于外界感染，需要消炎；在中医看来是内部环境湿热，湿热的环境利于细菌的繁殖，所以想要消除细菌就要消除潮湿的环境，我建议你服用清热利湿的药物——比如参苓白术丸，每次1袋，一日3次，饭前服用，另外，饮食上要常吃薏米山药粥，（山药须是药店里卖的淮山药），经常吃山药薏米粥对湿热有一定的效果。同时要继续保持消毒和清洗患处。其实，治疗阴道炎最有效的方法是足底反射疗法，效果非常的好。你需要做的只是买一本足底反射疗法的书，找到其中子宫反射区、下身淋巴区，每天按摩10分钟，越痛的地方越要按，如果还能找到肾、输尿管、膀胱的反射区再按一按，效果会更好。

糖尿病，过食肥甘厚味的代价

《内经》认为，多食肥甘导致脾胃蕴热可以引

起“脾瘴”病。长期过食肥甘，损伤脾胃，酿成内热，消谷耗液，津液不足，脏腑失其濡养，还可能转变成消渴病。消渴病就相当于现在我们所说的糖尿病。随着生活水平的提高，糖尿病逐渐成为新一代的健康杀手。我国城镇人口糖尿病发病率高达5%，糖尿病患者总人数仅次于印度，已经成为了第二大糖尿病国家。

饮食清淡，未饱先止，不贪甘甜厚味，历来被视为养生要诀。《吕氏春秋·本生篇》曰：“肥肉厚酒，务以自强，命之曰烂肠之食。”枚乘《七发》亦曰：“甘脆肥浓，命曰腐肠之药。”清代张琦也认为“食肥则气滞而不达，故内热。食甘则中气缓而善留，故中满。”即过食油腻之物，可使人阳气内郁而生内热；过食甜味之物，则易使中气滞缓而不行，导致脘腹胀满。过食肥甘厚味，最终会导致糖尿病的发生。

那么就是什么是糖尿病呢？中医是怎样定义糖尿病的呢？中医认为，糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精神因素等等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退、胰岛素抵抗等引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征。典型的糖尿病会出现“三多一少”症状。所谓“三多”是指“多

食、多饮、多尿”，“一少”指“体重减少”。

多食表现为食欲亢进，总是感觉吃不饱，甚至每天吃四五次饭，每次吃好几碗，都还会有饥饿感。这是因为糖尿病人体内丢失了大量的尿糖，身体缺乏能量，所以传递出想要进食的信号，而高血糖会刺激胰岛素分泌，所以患者还会表现出食欲亢进。

多饮表现为烦渴多饮，饮水量和饮水次数都增多。这是因为糖尿病人多尿，排尿过多，水分丢失过多，体内细胞脱水，刺激口渴中枢，人就会想要不停的喝水。排尿越多，喝水越频繁，二者是正比关系。

多尿表现为排尿次数多、频繁。每昼夜尿量达3000~5000毫升，最高可达10000毫升以上，平均二个小时就会排尿一次，我曾经遇过一个严重的糖尿病患者，每天排尿次数高达30次。糖尿病人血糖浓度高，身体无法充分利用，肾小球滤出后无法全部被肾小管重吸收，就会导致形成渗透性利尿，就会尿频。而且血糖越高，排出的尿糖越多，尿量也越多。

体重减少，由于胰岛素不足，身体无法充分利用葡萄糖，使脂肪和蛋白质分解加速来补充能量和热量，结果就是体内碳水化合物、脂肪及蛋白质会

大量消耗，再加上体内水分流失，糖尿病患者就会出现体重下降，体形消瘦的状况，严重者体重可以下降几十斤。患病时间越长，血糖越高，消瘦越明显。

糖尿病对于人体的伤害从上面的介绍中可见一斑，但糖尿病跟过食肥甘厚味有什么关系呢？古代医学家认为，长期过食肥甘厚味，积热壅滞脾胃，会导致津液、饮食不断消耗，从而诱发消渴（即现在我们所说的糖尿病）。从现代中医学角度来说，人如果长期摄入高脂肪、高蛋白、高糖等高热量饮食，就会迫使胰岛不断分泌胰岛素来进行分解，时间长了，分泌胰岛素的功能就会出于疲惫状态，最终发生障碍，出现高血糖或糖尿病。所以糖尿病是一种和饮食关系密切的疾病，合理控制饮食在糖尿病的预防和治疗中都有十分重要的意义。经多年研究发现，三分之一的病人可以单从控制饮食来治疗糖尿病，但应该注意的是，控制饮食绝不是单纯意义上的少吃，而是给身体提供健康、均衡的营养。具体来说应该从控制摄入总热量，调整饮食比例，选择适宜的食物种类三方面着手。

控制摄入总热量。淀粉类、脂肪类和蛋白质类是我们日常生活中最长接触和摄入的，是三大主体食物。对于淀粉类食物，我们应该保持适宜的原

则，合理摄入，因为淀粉类属于甘味食物，甘味入脾，是后天水谷精微化生的本源，如果不吃，机会因为缺少糖而利用脂肪代谢供给能量，容易发生酸中毒，但过多摄入容易壅滞脾气。所以，对淀粉类食物，既不可不吃，也不可多吃。对于空腹血糖正常的糖尿病患者，一般每日应摄取250~400克主粮，大约折合为200~350克碳水化合物；对于脂肪类食物，我们应该控制摄入，因为脂肪类食物就属于中医所说的肥甘厚味之列，容易滋湿生热。脂肪类食物摄入过多，会加重体内痰湿，影响脾胃功能，对于已经患有糖尿病的患者来说，还容易增加他们罹患血管性疾病，如冠心病、脑中风等的风险。所以日常生活中，应该控制脂肪类食物的摄入量，饮食最好选用植物油，不要用胆固醇高的动物性脂肪和油脂；与脂肪类食物刚好相反，蛋白质类食物的摄入一定要充足，特别是对于出现倦怠、乏力、气虚等症状的糖尿病患者来说，补充足够的蛋白质含量丰富的食物是非常重要的。

调整饮食比例。在控制淀粉类、脂肪类和蛋白质类食物摄入量的同时，还应该调整饮食比例，提高膳食纤维的摄入量，限制钠盐的摄入量，多吃水果和蔬菜。一般来说，一餐饮食的比例应该是，米面、蛋白2/5，蔬菜2/5，汤水1/5，如果还没吃

饱，可以多吃蔬菜或者水果，但不要再吃淀粉类和脂肪类食物。

选择适宜的食物种类。生活中我们应该尽量少吃助热生火、香燥伤阴的食物，比如油炸类、糖制类、蜜制类食物。如果已经患有糖尿病，还应该尽量避开羊肉、狗肉、驴肉、鹿肉、带鱼、花生、瓜子、腰果、松子、核桃、韭菜、香菇、芹菜、茴香等。

不管是想要预防糖尿病还是治疗糖尿病，合理饮食，保持均衡营养，不过食肥甘厚味，都是非常重要的，为了健康的身体，让我们一起努力。

专家问答：

1.未来者问：我患近视很多年，虽然度数不是太深，但是因为我不爱戴眼镜，所以视线总是模模糊糊的，很烦恼，听一个医生朋友说，不要动脖子，慢慢转眼球可以缓解、治疗近视，为什么我转了很久的眼球，脖子也没有动，但是一点感觉也没有？难道是眼睛肌肉神经连不上了？

答：没错，不要动脖子，慢慢转眼球确实可以缓解、治疗近视，但是有一个要点可能你没有做到，那就是“极力”，向左看时就要“极力”向左看，能看多远看多远；向右看时就要“极力”向右看，能看多远看多远；向上看时就要“极力”向上

看，能看多高看多高，但头要始终保持中正不动，如果你像我说这样“极力”去看，相信很快就会有明显效果的。另外，你还可以把黑豆和红枣按1:1比例煮着一起吃，每日都要吃，这个黑豆红枣对轻度近视、假性近视很管用。最后教你一个小动作，治疗成年近视效果明显：每天半小时或者一小时眺望远方，比如远处的树木、屋顶，越远越好，仔细把视线集中在远远的一点，坚持一段时间以后就会收到效果。

警惕，过度疲劳容易诱发中风

随着社会的发展，生存压力逐渐加大，人们大都把生活重心放在发奋求学、努力工作和投资理财上，很少有人愿意花时间和精力关注自己的健康。然而最近研究发现，因过度疲劳诱发中风的病例正在悄然上升，这无疑给现代人大大的敲响了警钟。

晚饭后散步是我几十年来形成的雷打不动的习惯，每次我绕小区遛弯儿时都能看见刚刚下班，夹着皮包，神色疲惫却还在不停讲电话的上班族。这些人经常早出晚归，有时候夜深还能看见他们亮着灯伏案的身影，也许过度疲劳是形容这些人状态最好的词语。不单单是上班族，家庭主妇也是非常容易出现过度疲劳的群体。每天早早起床，给孩子、丈夫做饭，然后送孩子上学，回家买菜、做饭、洗

衣服、收拾屋子，等把家里收拾好，自己凑合吃几口饭之后，又到该做晚饭、接孩子放学的时间了。而孩子回家也并不轻松，据我所知，我的小外孙写完作业，复习完功课后常常累的直接趴在桌上就睡着了。

这就是现代人生活的写照——过度疲劳，过度疲劳，还是过度疲劳。所谓的过度疲劳，是长时间的、高强度的劳累，比如上班族经常工作到深夜、经常参加各种应酬，经常出差；比如家庭主妇经常睡眠不足、经常饮食不规律、经常不锻炼身体；这些过度疲劳如果不能得到缓解，很容易引发中风，甚至可以说，过度疲劳人群已经站在了中风后备军的队伍中。

据相关统计显示，仅日本每年就有10000多人因过劳猝死，其中日本著名的川崎制铁公司和全日本航空公司等12家大公司的总经理相继突然去世就是“积劳成疾，过劳猝死”带给我们的血的教训。全世界因为过度疲劳导致的中风人数更是在不断激增中，医学研究认为，当脑过度劳累时，血流量就会减少，容易导致高血压等基础疾病恶化，引发脑血管或心血管系统疾病，使人突发中风。脑中风是对人类生命威胁极大的疾病，临床调查显示，脑中风的发病率为150/10万，死亡率为120/10万，经

抢救生存的病人致死率高达75%。

想要拥有健康的身体，远离中风威胁，享受高质量的生命，就要规避以下几种不健康的生活方式：

把自己当成工作机器。手机总是24小时开着，工作总是排的满满的，时间总是感觉不够用，项目好像永远做不完。这是相当大一部分上班族的工作写照，明明已经身心疲惫，浑身不舒服，但就是无法让自己停下来，总是强迫自己坐在电脑前面做工作计划，强迫自己拖着疲累不堪的身子跑外联。试想，在这种状态下工作的人，怎能摆脱过度疲劳的困扰？人没有十全十美的，工作也是一样，不要试图尽善尽美地做好每一件事，适时地说“不”，给身心一个喘息的机会，才是对自己、对家人负责。

睡眠不足。睡眠不足是引发疲劳的罪魁祸首，有时候想早睡，可是工作不允许；工作允许了，自己也相当疲惫了，却因为满腹心事，躺在床上翻来覆去睡不着；最重要的是，随着年龄的增长，起夜次数会逐渐增加，睡眠质量越来越差，辗转失眠，望月兴叹的时候越来越多。想要拥有好的睡眠质量，我建议晚餐不要吃太饱，睡前不要吃东西，不要躺在床上看书、看电视。保持卧室整洁、无强光照射。另外，每天把闹铃设置在固定的时间，也有

利于培养有规律的睡眠作息习惯。

缺乏运动。上班族累，不想运动；家庭主妇忙，没时间运动；孩子金贵，怕受伤不敢让运动。现代人有无数个借口和理由拒绝运动，慢慢地你会发现，自己很容易进入疲劳状态，精神萎靡不振、反应迟钝、身体素质下降、抗病能力也下降。所以不要再把看电视当作锻炼的代替品，走出屋子，锻炼30分钟，哪怕只是散步或慢跑，都会给你的健康加分。

饮水量少。忙碌的时候顾不上喝水，这是常事；实在口渴难耐了，用各种饮料代替白开水，这也是常事。每天水分摄入不足，身体缺乏足够的“燃料”供应能量、排除毒素，人就会好像三伏天里的小草——发蔫。所以建议有机会就喝点白开水，但一次也不需要喝太多，以免引起水中毒。

早做预防。以前中风是老年人的多发疾病，现在中风开始“盯”上了中青年人。我建议，中青年人无论工作或学习，都要张弛有度，劳逸结合，做事要量力而为。如果感觉自己身体一侧或双侧的上肢、下肢以及面部出现无力、麻木或瘫痪；眼睛感觉视物模糊，或视力下降；或者头晕目眩、失去平衡，经常步态不稳，甚至无故摔倒一定要及时到医院进行检查，监测脑血管病变情况，并积极加以预

防。

专家问答：

1.情况很好问：我是一名编辑，因为长时间面对电脑，缺乏运动，患了颈椎病，去医院拍了片子之后，医生让我做牵引，但我是一名上班族，没有时间每天去医院，后来一位同样患有颈椎病的朋友建议我睡很低的枕头，睡了大概1个月，右手手指发麻的现象有所改善，但是几个月之后，右肩突然疼痛，好像得了肩周炎，无法往后背手。我去医院检查，医生说是肩周炎，按摩一周左右就会好，我就按照医生的建议按摩了一周，但是右肩的症状不仅没有缓解，反而情况更加严重，甚至早上梳头手都举不起来，而且我觉得我右肩的症状和肩周炎其实不太一样，因为我右胳膊痛的时候，右手臂上部的肌肉也在拧着痛，而且不断有“落枕”现象，每天洗完热水澡以后，手臂就可以比平时抬得轻松，请问这是怎么回事？

答：经过脖子和肩膀的主要有膀胱经、胆经、小肠经、三焦经、心包经，建议你参照经络小人，找到肩膀、脖子最疼的点，然后用刮痧的方式疏通瘀阻的经络，或是在痛点拔罐，会取得立竿见影的效果。

第3节 气虚质：正气虚，要固本

人活一口气，养生就是养气

王充在《论衡·气寿》中写道：“夫禀气渥则其体强，体强则其命长；气薄则其体弱，体弱则命短，命短则多病。”善养生者，必知养气。人活一口气，气在则生，气消则亡。三寸气在干般用，一旦无常万事休。张景岳说：“人之有生，全赖此气”，生命赖气以生，养生就是养气。

《圣经》之《创世纪》中记载，上帝造人时，用泥巴捏了一个泥人，然后往泥人的鼻孔里吹了一口气，这个泥人就有了生命，虽然是神话传说，但也体现出了气和生命的关系。

我接触过很多长寿的人，虽然他们长寿的秘诀都不尽相同：有人是吃大枣和核桃；有人是喝枸杞水；有人是常年有规律的锻炼；有的人是晚上热水泡脚；有人甚至没有秘诀，只是心态平和，凡事看淡。但从他们身上我找到了一个共同点：他们体内的气都很足。那么怎么能看出体内的气足呢？其实很简单，听他们说话的声音。这些长寿老人说话时底气都很足，声音洪亮而绵长。我认识一位100岁的长寿老人，每次和他的交谈都很愉快。老人步伐稳健、精神状态颇佳，说话声音洪亮。他平时喜欢

把通过各种渠道收集来的养生、保健知识读给家里人听，我发现他每次读的时候都底气十足。

那么为什么底气足的人都比较长寿呢？因为气足的人体内气的运动有力，气化功能强，可以化邪、化湿、化寒、化毒、化脂、化瘤、祛百病，即使是偶尔摄入了一些有害物质，也可以通过气化功能排除体外，正所谓“正气内存，邪不可干”。而气虚的人，平时说话就有气无力的人，一般身体都不太好，经常是三天一小病，五天一大病。这样的人即使再重注入口食物的质量，也会因为体内运化功能弱而导致营养无法吸收、垃圾堆在体内无法排出而生病。

我经常跟患者说，人体就好比一颗大树，气就是树根，身体就是树干和树叶。根强则树枝繁叶茂；根弱则树枝叶枯黄。同样的道理，气足了，身体才能硬朗、结实、才能抵御各种疾病。气不足，身体就会灾病不断。这也就是《难经》中说的“气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣。”所以养生就是养气，把气养好了，养生工作就做好了。

在自然界中，不管是微风拂面还是暴风骤雨其实都是气在运动。那么人体内的气是怎样运动的呢？它起着什么样的作用呢？

首先，气对于人体来说，相当于发动机的功

能。人的生长发育、脏腑的活动、血液的运行、津液的输布，都需要气的激发和推动。气虚的人，因为发动机动力不足，营养运输不到制定地点，垃圾也排泄不出去，生长发育就会相对较慢，脏腑经络功能也会减退，血行滞缓、水液不化、津液不布、痰湿内生的情况都有可能出现。

其次，气相当于人体内的空调。人的体温是恒定的，不能高也不能低。不管是在寒冷的南极洲，还是在炎热的莫哈维沙漠，人的体温都维持在 37°C 左右。是什么在维持了我们的体温呢？答案就是气。当外面的温度降低时，体内的气就会收敛、关闭，以便保持体温。外在表现就是有些人遇到寒冷之后就会浑身起鸡皮疙瘩。当外面的温度升高时，人体内的气就开始发散，将多余的热排出去，维持体温在正常范围内。外在表现就是气温升高后，人会排汗。人体的结构是非常精密的，为了应对不同的温度变化，身体内用气来调节体温，但现在很多人都不再依靠自身的“空调”，而更多的依赖体外的空调。天冷了，就吹暖风；天热了，就吹凉风。岂不知，总是依靠外部空调时间长了，体内空调的功能就会减弱，所以现代人御寒和耐热的能力都大大下降。

再次，气还起到了稳压机的作用。生活在地球

上，我们的五脏六腑时刻都承受着地球的吸引，如果按照物理的原理推论，我们的各种脏腑器官随时都有下坠的可能。那为什么它们的位置又能相对稳定呢？这也要归功于气。气在人体内运动产生的力量，刚好可以抵消掉地球给我们施加的地球引力。气产生的力量还能控制血液，防止血液溢于脉外，另外气还可以控制和调节汗液、尿液、唾液的分布和排泄。

最后，气还担任着能量转换机的角色。在大自然中，水能可以转化为热能，热能可以转化为电能。人体中的能量也可以相互转化：肾水可以转化为肾气；血可以转化为汗；水谷可以转化为血……总之，人体内精、气、血、津、液的相互转化及新陈代谢都是靠气来实现的，所以说，想要养生就要养气。

专家问答：

1.谁对谁错问：请问“足底反射疗法”和“经络穴位按摩疗法”二者之间有什么关系？足底有相应穴位，穴位一般沿着骨头或骨间膜，也有相应的反射区，那两者是否有联系呢？为什么我按摩足底反射区没有感觉呢？

答：这个问题涉及了很多专业知识，足底反射和穴位之间确实有互相交错的区域，比如胃经反射

区，它的位置正好在肝经和脾经循行路线之间，所以可以推论出胃的问题根源通常是肝脾不和造成的。反射区相当于经络中的络脉部分，穴位都是在经络的经上，如果反射区不敏感，穴位敏感，很可能只是经络不通、气血不充足，并没有在脏腑的深层。

2.小南无问：我今年27岁，颈椎在大椎穴的附近有增生，按上去非常痛，尤其是每天早上起床的时候，痛到碰都不敢碰。我曾经去拔过罐，拔罐的时候师傅说我肩部的肌肉僵硬，后来按摩大椎穴附近时，我会不停的打嗝，请问这种情况我应该怎么办？

答：拔罐时觉得肌肉僵硬的地方就多拔一会儿，一定要揉开。另外，要看肩膀僵硬处属于哪条经络，如果是肩膀上边僵硬，那么肩下臂上肯定弛无力，这时就需要在臂上的经络拔罐，上边揉下边拔，肩上的僵硬就能解除。

精、气、神是人体的吉祥三宝

古人云：“人有三宝：曰精、曰气、曰神”，精、气、神是生命的三个要素，是维持人体生命活动的必要的元素和物质基础，三者相互滋生、相互助长。人的生命起源是“精”，维持生命的动力是“气”，而生命的体现就是“神”的活动，中医

评定一个人的健康情况，就是从精、气、神三个方面考虑的。

随着就业压力的增加，来到我这里就诊的年轻人也多了起来，尤其是大学毕业、研究生毕业，甚至是硕士毕业都没有找到工作的人。他们常会说自己感到乏力、孤独、心态也容易出现波动，患得患失的情况时有发生。这些人是因为没有健康、稳定的心态，所以精气神消耗的很严重。中医认为，气能生津、气能行津、气能摄津，精充气足才能神全，神躁不安会耗气伤精，而精气受损，神也容易浮躁不安，所以古人有“精脱者死，气脱者死，失神者死”的说法。

那么什么是精呢？《黄帝内经》记载“人始生，先成精”。精是构成人体、维持人体生命活动的物质基础，包括精、血、津液。根据精的来源、功能和作用分，精可以分为“先天精”和“后天精”。“先天精”又叫“元精”，是父母遗传下来的，源自父母的精、血，在整个生命活动中起到了“生命之根”的作用。“先天精”是生殖之精，它可以构成胎儿、生育后代；“后天精”又叫“脏腑之精”，也可称为“水谷精微”。它需要五谷饮食营养的不断补充，然后通过肺的调节、脾胃的消化吸收将营养物质的精微送到人体的各个脏腑，滋

养脏腑。“先天精”和“后天精”一起存在于肾脏之中，形成“肾精”。

养精方法很多，最主要的有三个方面：第一，节欲保精，“色字头上一把刀”。想要养精就要节欲，过度泄精会泄掉人的精气。据统计，中国历代皇帝加起来有400多位，他们的平均寿命只有30多岁，这其中一个重要原因就是皇帝的嫔妃太多了。《黄帝内经》认为，只有把肾精蓄积下来，身体才能源源不断的受到滋养，才能健康长寿。第二、经络按摩，保精养精。中医认为，保精养精要经常按摩下丹田（肚脐下1.5寸，肚脐下面4横指处有一个穴位叫关元穴，在关元穴和肚脐连线的中点就是下丹田），按摩时，应该两手交叠，用手掌心的劳宫穴按揉下丹田的位置，顺时针按摩60次，逆时针按摩60次，一般按120次，以下丹田温暖、发热为宜。第三、均衡营养，注意补精。正所谓“得谷者昌，失谷者亡”，全面均衡营养的饮食，是保精的重要手段。在日常生活中，可以多吃一些动物肾脏，或者黑芝麻、黑豆、山药、核桃、芡实、莲子等。

什么是气呢？我国明代著名医学家张景岳说：“夫生化之道，以气为本，天地万物，莫不由之……人之有生，全赖此气”。大医学家刘完素

说：“故人受天地之气，以化生性命者。是以形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也。形以气充，气耗形病，神依气立，气纳神存”。《黄帝内经》里也说：“在天为气，在地为形，形以气相感而化生万物矣”。这些都清楚地说明了，气是人体生命活动的根本，生命活动的原动力，万物赖以气而生化和存在。气可以推动经气、血液的循行，呼吸吐纳、水谷代谢、营养敷布、各脏腑组织器官的功能活动、调节人体正常体温、与病气斗争等都要依靠体内的气。人体的气有四种：第一种气叫元气，也叫真气，来源于肾脏，从父母处继承，是生命的原发性的“气”。第二种气叫宗气，是呼吸之气。第三种气叫做营气，营气是血脉当中的营养物质，对人体起到滋养作用。第四种气叫做卫气。它运行在体表，能够保护人体、抵御外邪。

《寿亲养老新书》中归纳了出古人养气的一些经验：“一者，少语言，养气血；二者，戒色欲，养精气；三者，薄滋味，养血气；四者，咽津液。养脏气；五者，莫嗔怒，养肝气；六者，美饮食，养胃气；七者，少思虑，养心气。”，除了古人的经验，我还建议大家适当的进行运动，因为运动可以促进脏腑气机的升降出入，能够帮助身体维持正常生理功能。

什么是神呢？神是精与气合成之灵明物质，包括魂、魄、意、志、思、虑、智等活动，是精神、意志、知觉、运动等一切生命活动的主宰，在人体中居于主导地位。神强则身强，神衰则身弱，神存则人存，神去则人死。中医望诊中很重要内容之一就是观察病人的“神”。

神补是精、气、神三者中最不好补，但也是不能少补的，特别对于承受着很大压力的现代人来说，补神非常重要。那么神应该怎么补呢？用一句话来说就是凡事要拿得起、放得下、看得开、不执著、不强求，保持心态平和。像我看过的一个患者，就属于争强好胜形的，什么事情都要争个第一，经常处在疲累不堪的状态。退休之后，老伴为了让他养身体，家里家外、事无巨细，都不让他干，他就每天躺在沙发上面看报纸。从表面看，他做到了决绝一切纷扰，但实际上，他那颗心，却从未休息下来。所以补神不必刻意的追求外界的清闲、安静，只有保持精神愉快、心胸宽广、清心寡欲才是真谛。

“天有三宝日、月、星；地有三宝水、火、风；人有三宝神、气、精。”“精能生气，气能生神，则精气又生神之本也，保精以储气，储气以养神，此长生之要耳。”可见精气神三者是相辅相成

的，善养生者，定会养其精，精气充盈了之后气就盛，气盛则神全，神全则身体健康，身体健康则长寿少病。

专家问答：

1.人间春色问：我最近很害怕晒太阳，只要在阳光下超过十五分钟两个手臂上就会起一大片很痒的小疙瘩，两大腿的正面和小腿虽然没有疙瘩但是会非常痒，这些疙瘩和痒的感觉会持续好几天，请问是我的身体出现什么问题了吗？应该怎样治疗？

答：你好，你这种情况应该按摩膝盖附近的血海穴、大腿外侧的风市穴以及肘横纹上的曲池穴。按摩时哪个穴位越敏感就要越多刺激哪个穴位，另外，如果你属于怕冷怕风的体质，建议再服用一些玉屏风颗粒；如果你属于燥热口渴的体质，就服用一些防风通圣丸。

2.美丽耶问：我感冒了，头不是很痛，但是嗓子痒的不得了，请问应该按摩哪个穴位？

答：感冒喉咙痒时可以按摩尺泽穴（位于肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处）、合谷穴（一手的拇指第一个关节横纹正对另一手的虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就是合谷穴）以及手背无名指和中指之间的咽喉反射区。效果很明显。

3.之风人问：我妈妈今年快60了，一到冬天就

特别怕冷，特别是两肩后面特别痛，还经常头痛。以前拔过罐，每次拔完都有瘀血，但效果不大。她的头皮挺厚而且发软，左后脑勺有个小包，三十几岁的时候白头发就已经很多了，我想问一下这种情况应该怎么办？

答：您母亲属于积寒过重、肾气不足，应该练习金鸡独立，把意念更多地集中在两个脚掌上。

心气平和，百病不欺

所谓“下士养身，中士养气，上士养心”，中医养生的最高境界就是养心。对此，《素问·上古天真论》有记载“恬虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，意思就是人要保持心境平和，排除杂念欲望等不良思想，才能使真气顺畅，精神守持于内，这样，肌体就会健康，不生病。

前两天有一个患者给我打电话，说现在都快有“疾病恐惧症”了，不管是看电视还是看报纸杂志，只要是看到疾病的部分就会不由自主的往自己身上联系，越联系越觉得自己符合上面说的条件，越联系越觉得自己好像真的生病了。现在弄得他整天都坐立不安，紧张兮兮的。关于这个问题我想说的是，人生在世，每个人都想要过有质量、或者是高质量的生活。想要过上高质量的生活，就要知道应该爱惜自己的身体，有了爱惜身体的意识后，就

会想要寻求保护身体健康的方式，这本无可厚非。但如果像这位患者一样，每天神经紧张的关注自己的身体，无疑是与健康的养生方式相去甚远了。其实，想要身体健康，百病不欺，方式很简单：养心，心平气和。这是保持身体健康，百病不欺的“上上策”。

老子说：“心为神主，动静从心，心为根本，心为道宗，静则心若泰然，百脉宁谧，动则血气错乱，百病相攻。”想要心平气和，就要做到以下几点：

第一要“静心”，情绪是一身之主，如果整日绞尽脑汁、瞻前顾后、犹豫不决、欲望不止，肯定会消耗心神，招惹病症。所以想要健康，首先要学会静心，静心的最好办法就是炼心。可以通过做瑜伽、听轻柔舒缓的音乐、学冥想，甚至是养花养草、养鱼来培养。心静下来了，体内的气就顺了，气顺了，人就健康，人健康了当然就百病不生了。

第二是要“正心”，太白真人说：“欲治其疾，先治其心。”治心从正心着手，想要时刻保持心平气和，就要去除心中疑虑、妄念、愤恨、抑郁、嫉妒等不良情绪，不做亏心事、不存害人心，不贪他人财，行为光明磊落，以求消除神经紧张，保持身心愉快，从而达到防止百病的目的。

第三要有“仁爱之心”，明·吕坤《呻吟语》说：“仁者寿，生理完也。”即“仁者”在形、神等方面都完全具备了有利于生命延续的全部积极因素。因为仁者怀有仁爱之心，能够与人和平相处，体谅他人难处，谅解他人错误。在宽容他人的同时也宽容了自己，原谅他人的同时也给了自己机会。这类人通常精神愉快，气质温和，性情慈和，声音宽洪，神貌厚重，言语简默。

第四要懂得发泄。现代社会，人们的压力普遍较大，有时为了恢复心平气和的状态也可以适当的进行发泄。可以去有山、有海的地方，对着大山喊出你的不满，对着大海哭诉你的委屈。或者现在市面上有“哭吧”、“发泄吧”等让压力过大的人发泄的地方。在这些地方，你可以挥起拳头猛击发泄愤恨，当眼泪、不快都发泄出来后，就挥别过去向前看吧。

应该说，心气平和重在个人调情志，修心性，外界辅助的效果比较有限。但对于气虚、瘀血体质者以及失眠、急躁易怒者，我推荐可以尝试下面两道菜（平和体质者无需选用）：

山楂炖牛肉：山楂15克，红花、熟地各6克，红枣10克，牛肉、胡萝卜各200克，绍酒、葱、姜、盐各适量。先将山楂、红枣洗净，去核；熟地切

片；牛肉氽烫洗净，切成4厘米块状；胡萝卜去皮，洗净切块；姜去皮，洗净拍松；葱切段；把牛肉、绍酒、盐、葱姜放入炖盅内，加入1000克水，用中火炖20分钟；再加入胡萝卜、山楂、红花、红枣、熟地，用文火炖50分钟。这道汤补气血、散瘀，适合气虚和瘀血体质者养心食用。

沉香煲猪心：沉香2克，太子参10克，猪心200克，冬菇30克，西芹100克，绍酒、葱、酱油、姜、盐、素油、鸡汤适量。将沉香磨成粉末；冬菇浸透，去蒂，切成两半；西芹洗净，切成4厘米长段；葱洗净，切段；姜洗净，切丝；猪心洗净，切片；先将锅烧热，加入素油，放入猪心略炒；再加入其余材料，用文火煮至浓稠即可。这道菜，可补气血、益心气，对养心安神，防治失眠很有益。

除了上面提供的方法，个人也可以选择适合自己的方式，让自己时刻保持心平气和，气血通畅，百病不生。

专家问答：

1.六年一逢问：我的祖母今年75岁了，舌头中间常年有道很深的沟痕，请问是怎么回事？她爱吃肉，饭量也很好，请问这是好的现象吗？

答：从描述来看，你的祖母可能有些阴虚火旺，如果舌头除了很深的沟痕外还伴有舌胖、边缘

有齿痕的话，也可能有脾虚。至于你的祖母习惯吃肉，只要没有其他不适症状，不必担心，因为胃气能医治百病，只要她愿意吃，就不要加以限制，但是建议多吃些牛肉、鸡肉、鱼肉，吃肉后再吃些山楂丸帮助吸收。至于饭量很好这一点，要适当加以限制，因为年纪大的人粮食消化功能已经退化，所以每顿不要吃太多粮食，尤其是白米精面，因为这些会刺激她的食欲，引发富贵病，正确的饮食观念是多吃肉、多吃蔬菜、水果，控制主食，增加气血。

2.望着风问：我的工作跟电脑有密切的关系，每次我眼睛涩的时候，都会闭上眼睛转动眼球，但最近转动的时候感觉有些头晕目眩，请问这个是怎么回事？

答：转动眼球觉得头晕目眩可能有3种情况：一是颈椎病，脑供血不足。如果是这种情况建议按摩风池穴；二是胃肠病，气阻于胃脘，如果是这种情况建议用手指肚从心窝处向下推按到肚脐处，打一个嗝，头晕目眩的感觉就会消失。三是肝肾血虚，同时会有眼睛酸涩、干痛的情况，如果是这种情况建议服用石斛夜光丸。

胃气决定人体正气的强弱

中医认为疾病是正邪双方斗争的结果，正邪力

量的差异决定了疾病的走向。如果正胜邪，

那么疾病会慢慢康复，如果邪胜正，那么疾病会慢慢加重，甚至引起死亡。邪气是产生疾病的外因，正气是疾病发生发展的内因，是决定性的因素。正气以人体胃气为基础，《内经》记载“有胃气则生，无胃气则死”，胃气直接决定了人体正气的强弱。

“胃气”一词首见于《内经》。《素问·玉机真藏论篇》云：“五藏者，皆禀气于胃，胃者五藏之本也。”强调了胃气对于维持人体生命的重要性。那么究竟什么是“胃气”呢？在中医学中“胃气”的涵义是多方面的。其中主要包括以下几个方面：

1.胃气是指胃的功能。即《素问·经脉别论》“五脉气少，胃气不平，三阴也”中阐述的“胃气”。胃气强，则胃接受和容纳食物，对食物进行初步消化的能力就强，就算偶尔吃多或者挨饿也不会给胃带来伤害；胃气弱，则胃接受和容纳食物，对食物进行初步消化的能力就差，人体正气就弱。

2.胃气指胃的气机。人以水谷为本，胃主要是接受和容纳水谷，磨化腐熟，初步消化食物，将其变成食糜后，将食糜下传小肠。所以胃的气机应该是

下降的。如果胃气上逆，就会产生恶心、呕吐、腹胀、脘闷等症状。

3.胃气是指脾胃的消化功能。李东垣在《脾胃论》中记载：“元气之充足，皆由脾胃之气无所伤，而后能滋养元气。若胃气本弱，饮食自倍，则脾胃之气既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由也。”胃气强，脾胃的运化功能强，气血就能互生；胃气弱，脾胃的消化功能弱，气血就不能互生。

4.胃气即水谷精气。马蒔注曰：“人之谷气入于胃，胃得谷气而化之，遂成精微之气，以上注于肺，而行之五脏六腑。”胃气强，水谷精微充盛，则五脏功能盛；胃气弱，水谷精微亏虚，则五脏功能衰。

5.胃气是指脉象从容和缓之象。“人无胃气曰逆，逆者死；人以水谷为本，人绝水谷则死，脉无胃气亦死。”脉来从容和缓、不快不慢表示有胃气，正气强，虽有疾患但可医治。若脉无和缓之象，表示胃气已失，病情严重，生命即将终结。

6.胃气是指人体全身之气。李东垣在《脾胃论·饮食劳倦所伤始为热中论》说：“古之至人……悉言人以胃气为本。盖人受水谷之气以生，所谓清气、营气、卫气、春升之气之别称也。”《脾胃论·脾胃虚则九窍不通论》也记载：“胃气者，谷

气也，营气也，运气也，生气也，清气也，卫气也，阳气也。”即这个胃气包括元气、营气、卫气、谷气、清气等，范围已经扩大至人体正气范畴。

虽然“胃气”内涵较多，但是都是以胃的功能为基础，所以想要维护好“胃气”，就要从保护胃、养胃开始。

首先要养成良好的生活习惯，少吃多餐，每顿饭只吃七、八分饱。遵循早上吃好，中午吃饱，晚上吃少的原则，不要暴饮暴食。还要改变饮食习惯，不吃辛辣、油炸、烟熏食物，不吃过酸、过冷等刺激强烈的食物，不喝酒，少喝浓茶和咖啡。多吃小米、南瓜、菠菜、胡萝卜、山药、洋葱、大蒜、莲子、大豆、扁豆、山楂、香蕉、大枣、板栗及猪瘦肉、牛肉、鸡肉、牛奶、豆制品等健脾养胃的食物。

还可以做一些养胃菜，比如参芪猴头炖鸡：用料：猴头菌100克，母鸡1只（约750克），黄芪、党参、大枣各10克，姜片、葱结、绍酒、清汤、淀粉各适量。将母鸡去头脚，剁成块，然后放入姜片、葱结、绍酒、猴头菌片、黄芪、党参、大枣，清汤，用文火慢慢炖，肉熟烂既可。注意猴头菌要去蒂、泡发、挤水；黄芪要浸软；比如紫菜南瓜

汤：用料：南瓜100克，紫菜10克，虾皮20克，鸡蛋1枚，酱油、猪油、黄酒、醋、味精、香油各适量。先将紫菜泡水，洗净；鸡蛋打入碗中待用；虾皮用黄酒浸泡；南瓜去皮、瓢，切块。然后倒油加热，加酱油、清水，放入虾皮、南瓜，煮半个小时，然后再放入紫菜，10分钟后，把鸡蛋放入；再比如木瓜鲩鱼尾汤：用料：番木瓜1个，鲩鱼尾100克。先将木瓜削皮切块，鲩鱼尾用油煎炸片刻，之后加入木瓜、生姜片以及适量的水，煮1小时左右即可食用。

除了食物养胃之外，保持精神愉快对胃来说也很重要。研究表明，胃是否健康与精神因素有很大关系。过度的精神刺激会引起大脑皮层的功能失调，导致胃壁血管痉挛性收缩，进而诱发胃炎、胃溃疡等，所以在生活中应该养成开朗的性格，保持乐观向上的心态。

专家问答：

1. 执著于心问：我今年26岁，女生，最近左脚前脚掌很疼，走路都会疼，蹲下再站起来左膝盖也会很疼而且没有力气，请问这是怎么回事？

答：中医认为，后脚跟痛一般是因为肾虚所致，前脚掌痛一般是因为胃经气血不足、血不下行所致。所以你这种情况可以在腿部整条胃经拔罐或

者刮痧，或者跪在稍硬的床上走。如果疼痛还是很厉害的话，可以在左手中指根下一寸范围内寻找痛点按摩，或者针灸丰隆穴。

2.一杯清茶问：你好，我是个女生，属于过瘦的那种体形，胃口很好，也很能吃，体检也合格，但就是胖不起来。另外，因为公司经常加班，所以一日三餐我几乎都是在外面吃的，外面的食物肯定没有家里的干净，所以我想问如何养胃，如何增强体质和体重？

答：很明显，你的脾胃出了问题，想要养胃就要敲胃经和胆经，只有先让这两条经络畅通起来，脾胃才能气血充足，身体才能吸收足够营养。另外，还建议每天联系推腹法，喝山药粥，吃清炖牛肉配山楂丸，多吃桂圆、红枣，保持良好的作息习惯，只要能坚持一段时间，肯定会有所收获。

秋季养肺正当时

肺需要养，是因为它受到内外双重侵害，产生了疾病。外部的侵害是寒气，所以想要养肺就要防寒；内部的侵害主要来自于肝火，所以消解肝火也可养肺。而按中医的五行学说，肺属金，秋天正是肺的脏气最旺、功能最强的时候，所以在秋季养肺是最合适的。

《黄帝内经》中说：“肺者，相傅之官，治节

出焉。”也就是说，肺相当于身体的宰相，它必须了解五脏六腑的情况；《黄帝内经》中有“肺朝百脉”一说，意思就是全身各部的血脉都直接或间接地汇聚于肺，然后敷布全身，各脏腑的盛衰情况，必然在肺经上有所反映，肺的重要性由此可见一斑。

中医认为，肺有两大功能：一个是宣发，一个是肃降。宣发指的是肺宣散与输布功能，以及这种功能所体现的肺与皮毛的关系，主要是通过发汗、咳嗽、流涕来表现。肃降，是肺的又一生理特性，从字意来讲是清肃下降的意思。宣发肃降功能主要表现在两个方面，一是通调水道，下输膀胱；二是推动肠道，排泄废物。肃降的功能正常的时候，你无法感受到它的作用，只有在病理状态中才能感知到，正所谓“善者不可得见，恶乃可见”，比如大便无力下行，小便艰涩等都与肺不肃降有直接关系。那肺的宣发和肃降的力量究竟来自哪里呢？来自中气，即脾肺之气。肺出问题，脾肺之气就会不足，宣发和肃降的力量就会减弱，这时就需要养肺了。

那么肺为什么会出问题呢？是因为它受到了内外双重侵害，外界的侵害主要就是寒气，如果寒气无法及时排除，就会通过毛孔进入体内进而伤害

肺，所以防止寒气侵入是养肺的重要环节。而来自内部的侵害主要缘于肝火。中医认为“木火刑金”，而肝属木，肝火伤肺。肝火虽旺，但如果能够及时化解，就不会伤及肺，所以化解肝火也是养肺的重要途径。

我曾经接待过一对夫妻，妻子来时气喘吁吁，好像走的很急，身上裹了一个厚厚的大衣，说话声音很低，不仔细听都听不清楚。丈夫则眉头紧锁、面色涨红，说自己常会感到胸中堵闷，喘不气。经过诊断，这位妻子属于先天肺气不足，因为体内没有火力，所以会畏寒怕冷，言语低微、动则气喘，吸入的氧气很少，总有吸不进去的感觉。丈夫则是肝火过旺，但好在肺不虚，因为肺属金，肝属木，金能克木，所以虽然平时容易动怒，但是能够控制自己不发火。

这位妻子这种“动则气喘，吸入的氧气很少，总有吸不进去的感觉”这种情况，中医叫“肾不纳气”。肾是气之根，先天虚弱者，需要从肾论治。可以艾灸督脉的“命门穴”（在第二腰椎与第三腰椎棘突之间），腰部的“肾俞穴”（第二腰椎棘突下，左右二指宽处），肚脐下的“关元穴”（脐下三寸处），肾经的“太溪穴”（足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处）。艾灸之法，温经通

脉，作用持久，是秋天补肺虚的首推之法。

这位丈夫这种“胸中堵闷，喘不过气”的症状可以通过点揉肺经的“尺泽穴”进行治疗。“尺泽穴”在肘横纹中，肱二头肌腱桡侧凹陷处。“尺”指肾脏，“泽”，是雨露，引申为灌溉，意味此穴可以补肾。另，“尺泽穴”属水，是肺经合穴，金气化水，则肺气顺畅、肝火平稳。另外，像这位丈夫这样肝火旺盛的患者，可以点按“鱼际穴”，“鱼际穴”是肺经的火穴，在第1掌骨中点桡侧，赤白肉际处。点按可祛因肝火旺而引起的肺热咳嗽、咽干、咽喉肿痛、小儿疳积等。另外还可以多按摩肝经的太冲（位于人体足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处）至行间（在足背侧，当第1、2趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处），使肝火及时疏散，火无法克金，肺自然也就没有内患了。

另外，我建议所有需要养肺的患者都选在秋天进行。因为肺属金，而秋天正是肺的脏气最旺、功能最强的时候，所以在秋季养肺是最合适的。养肺，补肺之气的药很多，比如参苓白术丸，在补肺的同时还能健脾；补中益气丸，可以升提肝肾之气以补中气，但不适用于肝肾本虚的人。虽然药物治疗效果很明显，但是很大一部分患者还是希望能通

过非药物的方式补肺，毕竟是药三分毒。对于这类患者我会推荐“中府穴”和“太渊穴”。“中府穴”是脾肺之气汇聚之处。两手叉腰立正，锁骨外侧端下缘的三角窝中心是云门穴，由此窝正中垂直往下推一条肋骨(平第一肋间隙)处即是中府穴。此穴位不仅能调补中气，还能治疗气不足，腹胀，消化不良，水肿、咳嗽、气喘、胸满痛等病症。“太渊穴”是肺经的原穴，穴性属土，土能生金，补中气之力最强。具体位置是仰掌后，在腕横纹上，桡动脉桡侧凹陷处。此穴位除了调补中气外，还能止咳化痰，通调血脉，治疗肺炎、扁桃体炎、心动过速，无脉症，脉管炎、肋间神经痛，桡腕关节及周围软组织疾患，膈肌痉挛等。

另外，养肺还应多吃玉米、黄豆、黑豆、冬瓜、番茄、藕、甘薯、猪皮、贝、梨等，但要按照个人体质、肠胃功能酌量选用。健康不是万能的，但没有健康却是万万不能的，不要等失去的时候才懂得珍惜，不要等肺出毛病的时候才知道养肺。平日注意保暖，保持平和、乐观、豁达的心态、坚持锻炼，增强体质，提高肺的抗病能力，才是最重要的。

专家问答：

1.吃了吗问：我从小皮肤就不太好，夏天、秋

天、冬天非常痒，挠破了就会结很厚的痂，小腿还有鱼鳞斑。另外，我经常头疼，感觉脑袋里好像有铁块儿，平时容易感冒，爱出虚汗，爱咳嗽，眼睛下面有些发蓝，请问这是怎么回事？

答：从您的描述来看，应该是脾肺气虚。我提供几种药供参考：参苓白术丸，作用是健脾益肺；补中益气丸，作用是健脾止泻；玉屏风散，作用是防风止汗。

2.大米饭就包子问：我患有全身性湿疹，基本对称，容易口渴，皮肤发黄，睡眠质量不好，大便颜色深，容易心悸、便秘，属于吃多少都不胖的类型。曾经得过肺结核，已经痊愈，没有复发的迹象，以前皮肤会有零星几个小疙瘩，现在则是成片的疙瘩，非常的痒，经常在夜里四、五点醒，两年前突发过一次全身大面积湿疹，请问我应该怎么办？

答：中医认为肺主皮毛，皮肤的很多症状都和肺有直接的关系。从患者描述来看，上述症状应该是结核造成的，虽然结核已经治愈，但是体内余毒未消除，肝脏受损，肝经的调节能力下降，所以会出现口渴，在凌晨四、五点转醒的情况——因为此时为肺经流注时间。想要修复肺的功能主要要依靠脾胃气血的供应，如果脾胃也出现问题，那么肺脏

就无法得到及时、有效的修复。另外，睡眠不好表示心火旺盛，也需要一起调理。这里我提供几个方子共患者参考：一、养阴清肺口服液：口干、口渴，夜间转醒时服用。二、进口西洋参或花旗参：西洋参性寒凉，补气养阴，最宜于肺，平日煮水代茶饮。三、淮山药、薏仁米，将两药磨成细粉，熬粥。此方健脾祛湿功效显著。四、加味道遥丸，每日上午、下午各一袋，能舒肝解郁，健脾调经。五、每晚睡前或者白天心烦燥热时吃一粒牛黄清心丸，能清心安神，有利于提高睡眠质量。

保养脾气，多吃深土里的食物

土的特质是生化、承载、收纳。植物生长在土中，并从土里吸收营养。脾胃有消化的作用，也兼有生化的特性，责任是把食物的营养送到身体的各个脏腑器官。不管是土还是脾，他们的特性都是供应营养，所以想要保养脾气，就要多吃埋在深土里的食物。

一天，一位母亲抱着孩子来找我。她说自己的孩子已经满2岁了，但是还是会流口水，这让她有些担心，不知道是不是孩子有什么不对了。日常生活中，我们常常会看到，父母为小宝宝带上围巾，以免宝宝的口水弄的到处都是。小宝宝留口水是正常的现象，这时的宝宝的唾液腺还没有发育完全，

吞咽能力弱，口腔较浅，唾液过多时，就会流出来，随着年龄的增长，流口水的现象会逐渐消失。我告诉这位母亲，1~2岁的宝宝有流口水现象是正常的，但是如果长大之后还流口水就需要注意了。听我说完，这位母亲一愣，然后略有不好意思地说，其实她也会流口水，经常在第二天睡醒后发现枕头被口水弄湿了一大片，她还以为是自己太累了，或者是睡觉姿势不对才会这样。其实不然，成人流口水是需要引起注意的，因为这可能是脾向你发出“求救信号”了。

为什么流口水会和脾有关呢？想要弄清楚这个问题，就要先明白什么是“口水”。首先需要明确的是，“口水”绝对不是我们平时所说的“唾液”。按照中医“五脏化液”的理论，“心为汗，肺为涕，肝为泪，脾为涎，肾为唾”。唾和液是两种不同的液体，分别出自肾和脾。唾就是我们平常所说的“唾沫”，是人为吐出来的。“液”又叫做“涎”，是身体自主地分泌出来的，它才是我们平常所说的“口水”。正常情况下，因为有口唇的阻挡，涎液会上行于口中，不溢出于口外。但是如果脾气虚弱，肌肉就会失去弹性，睡着后人就会不自觉地张口，这时口水自然就会流出来了。另外，唇是脾胃健康的晴雨表，如果一个人的嘴唇经常干

燥脱皮且没有光泽，口中常有异味，也说明脾脏出现了问题。

这位母亲听完，当下表示要吃一些补品。但我认为，药补不如食补，药王孙思邈在《千金方》中就曾说过：“凡欲治疗，先以食疗，既食疗不愈，后乃用药尔”，又说“安身之本，必资于食；救疾之速，必凭于药”。药物建议在救急时使用，对于一般保健或治疗而言，食疗才为上上策。那么脾虚应该吃什么呢？补脾气的食物虽多，但只要记住一个原则就可以了，那就是多吃长在土里的食物。因为从五行的分布来看，肝属木，具有升发的特性；心属火，具有温煦的作用；脾属土，具有生化的特性；肺属金，具有肃降的特性；肾属水，具有主水的特性。脾在五行中央，位置无疑是比较特殊的，所谓“中央生湿，湿生土”，而脾又属土，这无疑宣示了脾对于人体的重要性。以脾的造字来说，左边为“月”，右边为“卑”。《周易·系辞》记载，“天尊地卑，乾坤定矣。”可以看出，卑是地、是土。脾的造字结构也已经将它的属性、定位很明确地表达出来。脾的定位在土，脾的性质在土，所以想要保养脾气应该多吃深土里的食物。

长期生长在土中的食物，如藕、马蹄莲、毛芋头、土豆、山药、红薯、花生、萝卜等都可以保养

脾气。另外“山药薏米芡实粥”、“鸡肉馄饨”、“凉拌猪肚”、“胡萝卜炒猪肝”也是不错的选择。

“山药薏米芡实粥”做法：薏米和芡实洗净后，用清水浸泡2小时。大米洗净后待用。然后将浸泡好的薏米，芡实放入锅中，倒入1500ml清水，大火煮开后，调成小火煮30分钟，然后倒入大米继续用小火煮20分钟。最后将山药去皮，（建议戴上手套，因为山药的黏液会让手部发痒），切成3毫米厚的片，放入锅中，再继续煮10分钟即可食用；

“鸡肉馄饨”做法：准备鸡肉、面粉适量。先把鸡肉洗净后切碎，然后加入葱、姜、胡椒搅拌成肉馅，然后用面粉和适量的水和成面团，制成馄饨皮，将肉馅包好下锅煮熟即可食用；

“凉拌猪肚”做法：准备猪肚、莲子适量。先将莲子用温水泡发，去心，然后装入洗净的猪肚中缝好，最后下锅用水煮熟。煮熟的猪肚捞出后放凉切成丝，加入盐、葱、姜、蒜汁、香油搅拌均匀即可食用。

“胡萝卜炒猪肝”做法：准备胡萝卜、猪肝适量。将萝卜洗净后放进锅里蒸至半熟，取出后切成薄片，猪肝洗净切成薄片，放进碗中加入盐和淀粉

拌匀，再用味精、酱油和淀粉煮汁，接着将猪肝放进油锅中翻炒，最后加入葱、姜、料理米酒和萝卜片炒熟即可食用。

最后再介绍一个补脾的小妙方——动舌头。中医认为，舌为心之苗，脾之外候。经常动舌头，可起到健脾的效果。首先静坐去除杂念，眼睛微张，微微张开双唇，将舌头伸到最长，5秒钟然后缩回，如此反复做36次；然后学蛇吐芯的样子，将舌头伸到最长后左右摆动，反复36次。做完以上两个动作之后，舌下会分泌出大量的津液，分次将唾液咽下，还能补肾强精。动舌头的最佳时间是上午9点到11点做，此时为气血流注脾经之时，效果最佳。

专家问答：

1.谁说不是啊问：请问什么叫“祛病需脾胃先行”？

答：通俗的来讲，人体就好比一个工厂，脾胃就是工厂的发电设备，没有电，工厂就会停止工作。脾胃功能下降，身体对能量的吸收和分配能力就会下降，人体很多需要营养的器官都不得不被迫减缓新陈代谢过程，更有甚者会直接停止运作。如果人体内的五脏六腑都出于或消极怠工或停工的状态，各种疾病就会乘虚而入，所以说养好脾胃对身

体健康来说是非常非常重要的。

2.堵住爱问：请问大枣应该吃生的还是晒成大枣干的？大枣的皮能吃吗？另外，为什么我按摩阴陵泉穴和三阴交穴位时都会感觉很疼呢？是不是我身体出了什么问题？

答：根据医书记载，生枣能够通气通便，干枣能够养血通便，无论怎么吃对身体都有好处，至于大枣皮，可以根据个人喜好，习惯就吃，不喜欢就不吃，没有大碍。按摩阴陵泉穴和三阴交穴位时会有痛感，说明脾经正在积极为身体工作，建议先观察一段时间，不必过于担心。

3.结果回不来问：你好，为了更好的保养身体，我听从了医生朋友的建议每天吃大枣、推腹，我想请问一下，为什么吃大枣、推腹后便前会腹痛的那么厉害呢？

答：便前腹痛说明气血正在冲击肠壁的污浊，通常痛的越厉害，就表示冲击力就越强，排出的宿便就越多。便前腹痛是脾运化能力变强的体现，建议继续吃大枣、推腹，保持这种良性循环。

肝气充足是人体的健康之本

肝就是肝脏，它位于腹部右上方，负责分泌胆汁、储藏动物淀粉，调节蛋白质、脂肪和碳水化合物的新陈代谢等，有造血和凝血作用。肝是人体内

最大的内脏器官，最大的解毒器官，体内产生的毒物、废物，吃进去的毒物、有损肝脏的药物等等也必须依靠肝脏解毒，总之，肝承担着维持生命的重要功能。

“肝胆相照”这句成语的本意是大家以真心相见，很难想像这句成语还蕴含着中医理论中。《黄帝内经》中说：“肝者，将军之官，谋虑出焉。胆者，中正之官，决断出焉。”足厥阴肝经在里，负责谋虑；足少阳胆经在表，负责决断。只有肝经和胆经相表里，肝胆相照，一个人的健康才有保证。

那么肝具体有什么功能呢？中医理论认为，肝主要有主藏血和主疏泄两大功能。肝主藏血一部分是滋养肝脏自身，一部分是调节全身血量。如果肝气不足，滋养肝脏的血液不够，人就会感觉头晕目眩、视力减退；调节全身血量表现在：肝会根据人体所处的不同状态，分配全身血量。比如人从静态变为动态的时候，肝会将更多的血液分配到全身各组织器官。当肝气不足导致肝的藏血功能出现问题时，就易出现上火，发脾气、睡眠不佳甚至是血液逆流外溢、呕血、衄血、月经过多等问题。肝主疏泄的功能即肝气宜泄，也就是说肝气具有疏通、条达的特性。主藏血和主疏泄是相辅相成的。肝疏泄功能强，血就能顺利到达身体各处，如果肝气淤

滞，血流定不畅，无法供给全身，就会导致身体乏力、四肢冰冷等症状。如果肝气长期淤滞，全身脏腑器官长期供血不足，脏腑的生长和营运功能就会受到影响，体内的毒素和垃圾也无法排出，长期堆积在体内，就会发展成恶性肿瘤。可见，肝气充足对人体健康来说至关重要。

每到春天，前来挂号看病的患者都会排起长队，他们当中大多数人都是旧疾复发。为什么会这样呢？这是因为时令给我们的身体注入了阳气，有了阳气，我们的身体就有了动力。人的机体有一个本能，就是一旦有了动力，它就要冲击身体的病灶，想将病邪赶出体外。而这种力量是借助肝脏来表现的，所以春天肝气最足、肝火最旺。相对的，想要使肝气充足也要选在春天。那么，该怎么做呢？

第一，就是保持心情舒畅，凡事淡然处之。肝主升发阳气，要想肝气畅通，就要保持心情舒畅，不要过度忧郁、不要耗费心神、不要终日愁眉不展。思虑过度、忧愁不断会影响肝脏的疏泄功能，疏泄功能受到影响，身体的其他脏腑器官必然会受到影 响，进而导致疾病发生。另外不要动怒，按照中医理论，怒伤肝，喜伤心，悲忧惊恐伤命根，所以必须戒怒。

第二，是多参加户外运动。春天生意盎然，树林、河边的空气中负氧离子较多，对人体有利，建议多到这些地方去活动。适当的活动不仅能够舒展筋骨，畅通气血，增强肌体免疫力与抗病能力，还能消除“春困”的症状。“春困秋乏”是人们总结出的，但却不建议执行。因为中医认为“久卧伤气”，总是睡觉会导致新陈代谢变慢、气血循环受阻、肝脏功能下降、脂肪堆积、毒素不能及时排出体外等一系列症状，导致身体抵抗力下降，病患滋生。

第三，保持有规律的生活。保持有规律的生活就是要保证足够的休息和睡眠时间。实践证明，不注意休息是肝炎转为慢性的最常见原因。这里的休息指的不是散步或者看电视，是卧床休息。中医认为“人动则血归于诸经，人卧则血归于肝脏”，休息能增加肝血流量，激活肝脏细胞，增加肝脏的局部免疫能力。

第四，饮食有节。不能暴饮暴食，养肝的食物有蛋类、瘦肉、鱼类、豆制品、牛奶等，它们不但能保持肝脏所需的营养，而且能够减少有毒物质对肝脏的损伤，有利于肝细胞的再生和修复。另外还可以多吃一些温补阳气的食物。比如葱、蒜、韭菜、菠菜、大枣等。葱、蒜、韭菜是益肝养阳的佳

品；菠菜舒肝养血；大枣养肝健脾。

第五，忌过度劳累或精神紧张。随着年龄的增长，肝的重量会逐渐减轻，肝细胞的数目也会逐渐减少，肝的储备、再生、解毒能力会下降，如果过度劳累或精神紧张，肝很容易受到损害。以前遇到一位患者，他人到中年，明显感觉体力、精力都大不如以前，经常感到浑身无力、没有食欲，晚上看一会儿电视眼睛就会发干、发涩。后来我告诉他，他这种情况是劳累过度造成的轻度肝损害，要注意多休息。没过多久，他的状况就有所好转了。

第六，按摩“太冲穴”、“心包经”。“太冲穴”是肝经上最重要的穴位，是治疗各种肝病的特效穴位。具体位置在第1、2跖骨结合部之前凹陷处。脾气比较暴躁的人要重视这个穴位，建议每天坚持用手指按摩2分钟。因为“心包经”和肝经属于同名经，所以按摩心包经也能起到刺激肝经的作用，建议在19点到21点的时候按摩心包经。

第七，配合肝经的工作。肝经在丑时工作，也就是每天凌晨1点到3点的时候。在十二生肖中，丑对应的是牛，牛是一种很有力量、很有韧性，但也很温和谦虚的动物，这也是丑时的特征。这段时间是肝经气血最旺的时候，此时人体的阴气下降，阳气上升，体内的阳气比子时更加壮大，但肝经的主

藏血功能会控制阳气，让其不能一直生发上去。有生发就要有收敛，有生长就要有收藏，不会出现过犹不及的情况。同样的道理，人在丑时也一定要休息好，最好处于熟睡状态，这样才能养肝血。千万不要留恋夜生活或者工作，现在有很多得乙肝、脂肪肝的人，就是不注意养肝造成的。

专家问答：

1.你好我也好问：我最近气血升高，肝血增多、肝热、经血颜色深、晚上睡眠质量不好，失眠多梦，白天心浮气躁，头脑发胀，严重时会有耳鸣的症状，请问应该怎么办？

答：按压大腿内侧的肝经，肾经以及太溪、心经从手肘到手腕的部分，特别是神门、肺经的尺泽、鱼际，三焦经的支沟，疼痛的部分可以多按揉2-3分钟。心浮气躁、心悸、舌尖红、疼者可以在睡前服用牛黄清心丸；心烦、口干口渴、出汗、抑郁者可用外加逍遥丸。疲劳、眼睛酸、怕光、烦热可用石斛夜光丸或明目地黄丸。

2.无选问：老师你好，最近我在一本书上看到“背为阳，腹为阴，冬季要养阴藏阳，不宜在后背刮痧和按摩”的说法，请问这是哪里来的理论？另外这种说法真的对吗？

答：我个人认为这种说法是过度拘泥于古训，

中医确实认为秋收冬藏，冬季不宜宣发、耗散，但是如果体内寒气束表，郁热难发，那么必会导致外冰内火，春必发病，所以对于寒气束表，郁热难发的患者来说，用刮痧、按摩等方法解散、疏通是非常必要的。

固护肾气，人人皆可活百岁

“肾气”是肾精所化之气，反映了肾的功能活动，固护肾气对人的健康、长寿来说，是非常重要的。若肾气不足，五脏六腑功能就会减退，不仅会引发各种疾病，还会引起早衰，甚至寿命也会折损，所以有肾气盛则寿延，肾气衰则寿夭一说。

中医认为，肾是先天之本，是一个人生命的本钱，肾功能活动的强弱，直接影响到我们的健康甚至生命。那么肾究竟有什么功能呢？

肾对于人类来说，最重要的功能可能就是繁衍后代了。每个新生命都是父亲的精子和母亲卵子相遇、相结合的产物。而精子和卵子与肾有着十分密切的关系。《黄帝内经》记载“肾者，作强之官，技巧出焉。”这就是对肾的创造力的肯定。肾气是人体力量的来源，我们的力量都是从肾来。父精母血运化胎儿也要依靠肾。

除了繁衍后代外，肾还有一个十分重要的功能，就是主纳气，这个气指的是“元气”，元气是

天生的，有些人天生“元气”足，身体就会比较健康、强壮。但如果只一味的挥霍出生时带来的“元气”，而不加保养，那么身体就会逐渐走下坡路，也就是说，虽然父母给予了长寿的可能，但却因为我们不懂得保护肾而失去了；相反，有的人前天“元气”不足，小时候体弱多病，但通过不断的调养，不肆意浪费“元气”，反而有可能长命百岁。

另外，肾还主藏精，注意这里所说的精是维持人体生命活动的基本物质，能充养骨髓、脑髓，调节生殖、泌尿功能，对生长发育和生命进程起重要作用。“精”有先天、后天之分。先天之精是构成人体胚胎的原初物质，只能由父母处获取；后天之精是又称“脏腑之精”，是出生后，从饮食中获得的水谷精气及脏腑生理活动过程中所化生的精微物质，是人体生长、发育的根本，是维持生命的物质基础。肾气足，肾的藏精功能就强。所以说，肾气足是否充足与人的生老病死都有很密切的关系。

“肾开窍于耳及二阴，其华在发，在志为恐。”如果人的肾气开始衰弱了，通常最先表现在头发。人从30岁起，肾中精气就会出现生理性不足。40岁以后，开始出现明显的亏虚，就会开始有白头发，除了出现白发之外，如果出现以下症状也

表明已经出现了肾虚，如果不及时给予补养和治疗，就会越来越虚。

首先，封藏失职。如果肾气不足，膀胱失约，会表现为小便频繁，夜间起夜次数增加，严重时还会有失禁的情况。男性容易产生遗精、早泄、滑精等症状；女性就容易产生带下清稀而多、清冷的症状。

其次，肾不纳气。中医认为，肾主气。如果肾气不足，就会产生气短、气不连续、出气多，入气少，四肢冰冷的症状，严重的还会危及生命。

再次，喜味道厚重。现在很多年轻人吃饭时讲究吃辣，没有辣椒就吃不下饭，对其他味道的感觉也越来越弱，总是喜欢吃味道厚重的东西。中医认为，出现这种症状就说明人的脾胃功能越来越弱了，肾气已经不足，所以才需要味道厚重的东西将元气调上来帮助运化。

最后，主水失职。肾气能够调节人体水液代谢，如果肾气不足，体内的水液代谢就会紊乱，水失所主，会导致水肿、尿频、尿失禁、尿少、尿闭等症状。另外，如果成年人经常在下午17~19点的时候发低烧，就表示这个人气血水平很低，肾气已经大伤了。

那么究竟应该怎样补充肾气、养肾防衰呢？建

议可以从以下几个方面着手：

第一，房事有节。保护肾精是抗衰老，保健康的基本原则。古人认为：“二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，当闭固而勿泄。”房事既要节而少，又要宜而和，不勉强，不放纵，房事后第二天身体不感疲劳、心情愉快。房事有节，则阴精盈满，肾气不伤，能够延年益寿。

第二，保持心情愉快。在中医理论中：恐会伤害肾，只有每天保持精神愉快，才能保护肾气不伤。肾气充足，五脏六腑得到滋润，身体才能健康。

第三，重视脾胃调养。想要肾气足，就一定要注重脾胃调养。不要暴饮暴食，暴饮暴食会加重肾脏负担。应当合理调配食物，烹调有方，饮食有节，食宜清淡，荤素搭配，忌食秽物，可以多吃木耳、大枣、乌鸡，多喝酸奶、吃山楂等。脾胃强，则化源有继，肾精得充，精化肾气，自然健康长寿。

第四，起居有常。古人认为，护肾应该是“春夏养阳，秋冬养阴”。“春夏养阳”，这个“养阳”指的就是养肾气；“秋冬养阴”，这个“养阴”指的就是养肾精。具体来说，春天应该“夜卧

早起，广庭于步”，畅养阳气；夏天应该“夜卧早起，无厌于日”，温养阳气；秋天应该“早卧早起，与鸡俱兴”，收敛阴气；冬天应该“早卧晚起，必待正光”，护养阴气。

第五，按摩肾经、“涌泉穴”、“太溪穴”、“三阴交”。按摩按摩肾经、“涌泉穴”、“太溪穴”、“三阴交”可以调养肾脏、增强体质。“涌泉穴”在足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处，是肾经的首穴。按摩“涌泉穴”的时候，应盘腿端坐，用左手拇指按压右足涌泉穴，向左面旋转按压30次，向右面旋转按压30次；然后用右手拇指按压左足涌泉穴，向左面旋转按压30次，向右面旋转按压30次。“太溪穴”位于足内侧，内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处。按摩“太溪穴”方式和“涌泉穴”一样，只是按压穴位改成“太溪穴”，次数改成15次；“三阴交”在小腿内侧，当足内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后方。按摩方式和“涌泉穴”、“太溪穴”一样，不过“三阴交”需要左右脚交替按压20次。

另外，自我按摩腰部、刺激商阳穴、刺激关元穴等也能够起到补充肾气、养肾防衰的作用。总之，为了我们的健康，为了我们的幸福，一定要了解肾，保护肾气，使肾气充足。

专家问答：

就是你了问：医生你好，我儿子今年已经12岁了，从两岁起他就一直遗尿，每天晚上要叫四、五次，每次他都睡的很沉，不容易叫醒。我儿子平时还很容易着凉、感冒、咳嗽，只要一吃药他就会尿的更频繁，从两岁到12岁，我一直带着儿子到处治疗，中药吃了无数，医院专门的遗尿症专科也不知道看了多少个，但是遗尿的情况一直没有好转，最近这两年更严重，他总是弯着腰走路，远远看过去就好像老头子一样，为了让他挺直腰板，我甚至给他穿了背背佳，但是依然不起作用。平时我也不敢揉我儿子的头发，我揉的地方头发都会掉，我非常的担心，请问我儿子还有救吗？我应该怎么办？

答：别担心，你的儿子有救，根据你的描述来看，孩子肾亏，肾亏的人不能揉涌泉穴，可以揉太溪穴，因为涌泉偏泻，太溪偏补。至于孩子驼背的问题，首先还是要纠正他的习惯，其次要带孩子去医院查一下，看看他缺不缺钙、锌，最后妈妈要每天用掌根帮孩子从头到尾按揉一下（后脊部分）。另外妈妈还可以用拔罐的方式拔孩子的肾俞部位，也可以在脊柱上拔，只要按照我的方法坚持一个月，肯定会见效。

清晨拍手是最好的补气之法

“掌上旋日月，时光欲倒流，周身气血清，何年是白头？”这是乾隆皇帝写的关于手与气血关系的诗，意思是手掌上藏着健康长寿的秘密，掌握了这个秘密，岁月就会倒流。这个秘密是什么呢？那就是拍手，虽然诗句有些夸张的成分，但是拍手能疏通全身气血，的确有极佳的补气效果。

中医认为，手是阳气的大本营，脚是阴气的大本营。手上有39个穴位，拍手可以震动阳气，推动全身气的运行，是一种至刚至阳的养生补气方法。为什么要清晨拍手呢？因为清晨太阳初起，天地间的阳气慢慢汇集，人体内的阳气也跟着太阳开始开发，如果此时再配以拍手，就更能促进阳气的开发，有利于全身之气的运行。

我就曾给一个患者建议“清晨拍手”的“药方”，这位患者年逾古昔，不仅患有严重的哮喘，而且心肺功能也不好。对于这个年纪的人来说，过多的服用药物会给肾脏带来太多负担。于是我让他在清晨，找一个空气清新的地方，比如公园、河边、树林，去拍手，几年坚持下来，这位患者不仅哮喘没有再犯，心肺功能也得到了很好的恢复。据他说，他将此方法教给了一个尿毒症患者，原本这个尿毒症患者每星期要洗三次肾，后来练习拍手，每天用力拍一两千下，现在跟换了一个人似的。

为什么清晨拍手能治病呢？其实道理很简单，人身上有十二条经络，其中“手太阴肺经”、“手少阴心经”、“手厥阴心包经”、“手太阳小肠经”、“手少阳三焦经”和“手阳明大肠经”六条都和手掌相连。人体的气需要通过经络传输到各个脏腑，如果经络被堵塞了，气的运行就会受阻，人就会生病。拍手可以同时疏通六大经络，作用自然显著。后来我又建议这个老者在拍手的时候大喊，他有些无法理解。他认为自己除了身体不太好之外，并没有其他的困扰，没有想要大喊的欲望。其实，我们的身体不仅是物质的，也是精神的。这个精神分为三个层次，第一个层次被称为意识，藏在人的大脑里，人们常常用它来思考欲金钱、权力和其他各种欲望；第二个层次藏在人心里，是人们产生喜、怒、哀、乐等情绪的地方；第三个层次藏在人的肝里，中医称为魂。《黄帝内经》说“心藏神、肝藏魂”。第二个层次和第三个层次共同组成人的潜意识。在意识的世界中，我们在思考，在潜意识的世界中，我们在寻求宁静祥和、温馨、爱和感恩。意识带给我们财富，带给我们健康。

比如我们在睡觉的时候，意识停止了，但是潜意识仍然在工作。因为心脏还在不停的跳动，肠胃也没有停止消化，血液仍然需要在身体里面四处流

动。所以身体想要健康，保持潜意识工作的正常实在是太重要了。同时，人的意识也可以影响潜意识，意识影响潜意识的方法之一就是暗示。如果你总是不断的重复一句话，给自己暗示，那么时间长了，意识就会转化成潜意识，影响我们的全身。有时意念比最好的药还管用。所以我建议老人在拍手的同时大喊“我能活到一百岁”，但老人一转述马上变成了“我要活到一百岁”这明显是一种欲望，它调动的是人的意识，即精神的第一个层次，是永远无法转变成潜意识的。如果这样喊的话，越喊，欲望就会越强烈，用欲望来满足欲望，无异于雪上加霜。“我要活到一百岁”和“我能活到一百岁”虽然只是一字之差，但作用却大不相同。“我能活到一百岁”调动的是身体的潜能，很容易进入人的潜意识。所以我们在给自己暗示的时候一定要注意：潜意识对意识是有选择的，它不会选择金钱、权力和其他各种欲望，只会选择宁静祥和、温馨、爱和感恩。

最后交给大家几种简单的拍手方式：

1.十指分开，两手手掌、手指相对，开始可以轻轻拍，手适应了以后再逐渐加重。注意拍手的力度不能太轻，太轻就起不到刺激手掌穴位和反射区的作用了。

2.手掌弓起，手指张开，拍下去时，能拍到指尖及手掌的边缘部分，如果选用这种方式拍手，那么时间要较第一个长些。

3.另外还可以左右掌背互拍、左右手虎口对拍、两手掌弯曲互拍、以一手的手刀击另一手的掌心、以掌心击虎口、两手握拳对拍。这些拍的方式多多少少都对准了一个或几个重要的穴位和反射区。

专家问答：

气质重要问：你好，我是女生，24岁，一名上班族，不知道是不是缺乏运动，最近感觉手脚总是冰冷冰冷的，看中医说我是阴阳失调，请问有什么好方法能治疗吗？

答：你这种情况可以练习金鸡独立，方法很简单：两眼微闭，双手自然放在身体两侧，

任意抬起一只脚，尽可能多站立几分钟，注意不能睁开眼睛。金鸡独立能调动大脑神经来对身体的各个器官的平衡进行调节，而且脚上有六条重要的经络通过，通过脚的调节，堵塞的经络会感到疼痛，同时也会被气血冲击，得到锻炼，经络相对应的脏腑也就得到了调节。金鸡独立能把人体的气血引到足底，对高血压、糖尿病、颈腰椎病等都有很好的治疗效果。另外金鸡独立还能治疗小脑萎缩，预防美尼尔、痛风，对于足寒症更是效果显著，因

为金鸡独立不仅治标而且治本，能够迅速增强人体免疫力。对于手部的冰冷，可以在清晨用力拍巴掌，拍的声音越大越好，清晨拍掌可以增加体内阳气。一般来说，手冷的重点都是在指尖，所以拍掌也要着重指肚与指尖，具体操作方法是：十指指肚相对，用力挤压双手四、五下，然后十指交叉转动手腕四、五下，十指交叉掌心朝外用力外推、上推四、五下，再握着10个指头各揉摩四、五下，最后揉摩两手腕四、五下，揉摩肘弯四、五下。

补气补血的五大穴位，挥别亚健康

亚健康是一种临界状态，是一种介于疾病和健康之间的状态，这个状态的特点是身体虽然不舒服，但却没有明显的生理病理变化。这类人经常会感到疲乏无力、没有食欲、心悸，易动怒，还很容易失眠，如果遇到高度刺激，甚至会发生猝死。对于这种情况，中医认为，补气补血，调节阴阳平衡是根本。

世界卫生组织将机体无器质性病变，但是有一些功能改变的状态称为“第三状态”，我国称为“亚健康状态”。导致亚健康的因素比较多，一般来说，精神负担过重的人、脑力劳动繁重的人、体力劳动负担比较重的人、人际关系紧张的人、生活无规律的人以及饮食不平衡、吸烟酗酒的人都是

最容易亚健康的人。

亚健康的人共通的特点是：①饮食结构不合理。经常是早餐不吃，或者凑合吃简单几块饼干，一包牛奶；午餐在外面吃或者吃食堂，但吃来吃去都是那几样；就连晚上能找个地方大吃一顿的人都不多，很多上班族都是拖着疲累不堪的身子回家吃方便面，对于经常加班的人来说，晚上这顿饭已经和宵夜无异了；②起居无规律、作息不正常。可以说，现代社会，起居无规律、作息不正常已经成为了普遍现象。随着社会的进步，人的压力也在随之加大。学生为了有好成绩，放学之后还要在灯下学习到很晚；上班族更是长期处在用心、用脑过度，精力、体力透支，身体各个脏腑长期处于入不敷出的非正常负荷状态。如果这些状态无法及时得到纠正，非常容易心理障碍、失眠、高血压、注意力不集中、冠心病、心情烦躁、胃肠道疾病、癌症、性功能下降、倦怠、心慌、胸闷、消化功能不好、食欲不振、腹胀、便秘、腹泻等疾病，如果碰到高度刺激，如熬夜、发脾气等应激状态下，很容易出现猝死，就是“过劳死”。

那么怎样做才能告别亚健康呢？《素问·生气通天论》记载：“阴平阳秘，精神乃治。阴阳离决，精气乃绝。”“平”与“秘”均指平衡，此话以阴

阳为纲指出平衡是身心健康的根本，即健康人应是平衡协调的有机体。下面，我给大家介绍一些穴位按摩应对亚健康的方法：

1. “涌泉穴”，据《黄帝内经》记载：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”意思是说：肾经之气就好像源泉之水一样，从足下涌出，灌溉周身四肢各处。“涌泉穴”位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处。睡觉前，先用左手掌搓右足足底（要满面搓）108次，以足底发热为佳。搓完之后，再用大拇指指腹点按涌泉穴49下，感到酸痛就可以停了；然后用右手掌搓左足足底，方式相同。

2. “命门穴”，命，人之根本；门，出入的门户。“命门穴”外输的阴性水液有维系督脉气血流行不息的作用，为人的生命之本，所以取名为“命门”。具体位置在第二腰椎与第三腰椎棘突之间。按摩方式是用手掌摩擦至发热，然后将两手掌搓热，捂住两肾部位，反复10分钟即可。

3. “足三里”，是一个强壮身心的大穴，能防治多种疾病、增强肌体抗病能力、调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪，还能抗衰老，延年益寿。具体位置在腿部外膝眼下三寸，距胫骨前缘外侧一横指处。用“足三里”防病健身的

方法很简单：每天用大拇指按压足三里穴一次，每次按压5~10分钟，每分钟按压15~20次，按压时要使足三里穴有酸胀、发热的感觉；或者用双手大拇指指腹点按足三里，每次点按108下，点按力度以有酸痛为宜。

4. “百会穴”，“百会穴”是临床常用穴之一。《采艾编》云：“三阳五会，五之为言百也”意为百脉于此交会，百脉之会，百病所主。百会穴位于两耳郭尖端连线与头部正中线的交点上。每天睡前，用手掌摩擦“百会穴”108下，以发热为宜；或者按顺时针方向和逆时针方向各按摩50圈也可。

5. “神阙穴”，“神阙穴”就是肚脐，又名脐中，是人体生命最神秘最关键的要害穴窍，也是人体的长寿大穴。“神阙穴”的按摩方法是：每晚睡前空腹，将双手搓热，双手左下右上叠放于肚脐，揉转360下。注意男子是顺时针揉转，女子是逆时针揉转。

这五个穴位都是人身体上的大补穴，不仅补气补血，而且能调节阴阳平衡，特别是对于亚健康的人，建议要经常按揉。

专家问答：

1.手脚也是心问：我是个非常怕冷的女生，无论

春夏秋冬都要穿上长裤，大腿上边两侧经常冷的好像有冷风在刮，手指和脚趾也总是木木的——不是麻的感觉，是冻僵之后的木的感觉。我每天10点就上床睡觉，睡眠很浅，容易在夜里两点左右惊醒，就算睡着了也总是噩梦连连。而且我还经常便秘，严重的时候四、五天都不上厕所，刚开始吃香蕉还有些作用，现在不管用了。另外我的脖子也不太舒服，不管是朝前、朝后、朝左还是朝右都很痛，骨头也会跟着咔咔响，脖子朝后仰的时候感觉背部右边连着一块痛，请问是怎么回事？

答：你有脾肾双虚的问题，如果你的脾气急躁或者闷闷不乐有忧郁的倾向，那么还说明有有些肝气瘀滞，你可以先按揉太冲穴，如果有痛感的话，就找到睡眠不好、多梦的原因了。每天晚上睡前用热水泡脚，从太冲穴按往行间穴，这样做就能够解决睡眠问题。至于经常在凌晨两点醒来，可以在睡前按摩心包经胸前穴位。补脾胃可以用山药芡实粥配合推腹法，多吃羊肉、牛肉、蔬菜，饭后再吃两、三个山楂丸，健脾胃和提升气血，另外螺旋藻对改善怕冷也有很不错的效果。

第4节 痰湿质：多肥胖，要运化

胖人补气，瘦人补血

人若想要精神抖擞，健康长寿就要保持体内气血平衡。如果人体气血不平衡，一会儿气血上涌头晕目眩，一会儿胸闷气短浑身疲乏，肯定会对健康造成很大的影响，所以说保持气血平衡是养生的基础。气不足人就会胖，血不足人就会瘦，对于极胖和极瘦之人来说，平衡气血就八个字：胖人补气，瘦人补血。

胖人补气，那气又是什么呢？古人说：“气聚则生，气散则亡。”从中医学角度来讲，气是肝气、肺气、肾气、脾气、卫气、营气、宗气等的统称。说的再通俗一点，气就是人体的动力。人活着靠的就是这动力，这跟民间俗语“人活着就是一口气”可谓有着异曲同工之妙。

那么为什么要胖人要强调补气呢？要弄清这个道理，首先要明白人为什么会胖，也许有人会说，吃的多就会胖，那么对于生活中吃的比谁都多，可就是不长肉的人，要怎么解释呢？对于长期节制饮食，但却到处抱怨说喝点水就胖的人，又怎么解释呢？其实，人之所以会胖，是因为气虚。气虚之后，人体内气就失去了运动的力量，气化功能也随

之减弱。气化功能弱掉后，杂质、脂肪等就无法被排除体外，所以人才胖了起来。如果肝脏出现了没有被气化的垃圾，就会形成脂肪肝；如果血管里出现没有被气化的垃圾就会形成高血脂；而且如果脾胃之气虚弱，胃就会容易下垂；如果肝气虚弱，肝就容易下垂；如果肾气虚弱，肾就容易下垂；最重要的是，气虚的人，不管他再怎么注意入口的东西，就算天天吃健康食品，都有可能生病。因为气虚的人运化能力弱，就算是健康食品也会在体内转变成杂质、垃圾，所以生病也就几乎成了必然，所以说补气对于胖人来说是非常必要的。

一提到补气，很多人都会跟我说，补气嘛，吃点人参不就行了。其实这个观念是大错特错的！气虽然是生命之本，但是气又不能太过，气太过了，阴就会虚，头痛、烦躁不安、手足心发热、胸闷、腹胀等毛病也会尾随而至。对于想要补气的人，我建议从日常饮食着手，食补胜于药补，平时可以多吃些土豆，土豆主要入脾经和胃经，能够很好的补充脾胃之气；有“神仙之食”美称的山药，也建议胖人多吃，山药不热不燥，性味平和，很适合气虚者食用。另外，红薯、香菇、牛肉、泥鳅、兔肉、糯米、韭菜、蜂蜜等也很适合气虚的人食用，对改善气虚都有很好的疗效。

日常生活中，我经常能听见“千金难买老来瘦”的说法，但我想说，凡事都是过犹不及，身体也一样，胖瘦都要有一个度，过胖肯定是身体出现了问题，过瘦也绝不是长寿的标志。《黄帝内经》说：“人之所有者，血与气耳。”人体虽然复杂，但最基本的东西就是气和血。气是人体的动力，血是这个动力的源泉。血虚是造成过瘦的真凶，而过瘦则是判断一个人血虚最明显的指征。血虚，火就旺。火是什么？火就是体内多余的气。当体内的气太多、太足，大大超出了正常的范围时，人体就会像格林童话中那个小女孩一样，因为穿上了永不停歇的舞鞋，所以要一直不停的动，整个人体的新陈代谢都会呈现出病理性的亢进状态，不仅将该气化的气化掉了，而且把不该气化的也气化掉了，所以他们血虚多火。那么究竟瘦人应该怎样补血呢？其实很简单——泡脚。泡脚的时间最好选择在傍晚17:00~19:00，因为这是肾经的活跃期，这个时候泡脚可以促进肾脏的生血功能，肾脏提供足够血液后，肝脏就能发挥蓄水池一样的藏血功能，肝肾功能正常了，症状就会得到有效的缓解。需要注意的是，泡脚的时候，水温不要太高，因为当水温过高时，血液会迅速的向下肢流去，脑部和其他脏器的供血都会受到影响，加重气血亏损的症状。对

于过瘦的人，我建议可以常吃黑芝麻、红枣、猪肝、藕、胡萝卜、桂圆肉、黑豆、黑木耳、乌鸡等食物，还可以不时喝一些红糖水，这些对于缓解血虚都能起到很好的效果。

中医有“血为气之母，气为血之帅”之说。血没有气的推动，就无法到达该去的地方，气没有血的支持，就会变成身体里的邪火。所以胖人应该补气，瘦人应该补血。

专家问答：

1. 绝对不是那样问：我是一名上班族，不知道是不是最近工作压力太大，晚上总睡不踏实，凌晨2点到4点左右总是会莫名其妙的醒过来，还会感觉身体比较热。中午在单位午睡也睡不长，会有口苦、舌头起包、牙疼的症状，请问应该怎样解决睡眠问题？

答：根据描述，你的问题应该是肝脾不和、肝旺脾虚造成。可以通过按揉太冲穴（位于足背侧，第一、二跖骨结合部之前凹陷处）、阳陵泉穴（在小腿外侧，当腓骨头前下方凹陷处）和支沟穴（伸臂俯掌，尺骨与桡骨之间，与间使穴相对处取穴）来解决。

2. 寄来吧问：我是一名从农村走出的孩子，小时候看到村里有一种疗法就是用缝衣针快速挑刺皮

肤，然后挤出一些血。比如有人头痛会沿发际用针挑刺，然后挤血；有人肚子痛，会用一种三棱的针刺破胳膊肘内侧的血管；通常来说被针刺破的地方会出现类似痣一样的黑紫色小疙瘩，不知这种疗法在中医里有没有？是科学的吗？

答：你说的这种疗法叫做刺络疗法，也叫刺血疗法，中医常用，现在医院的针灸科也偶尔会使用，疗效显著。

“痰”也分无形之“痰”和有形之“痰”

从中医角度来讲，痰分两种：有形之痰和无形之痰。有形之痰是我们看得到的，从咽部、气管等部位咳出的痰液。无形之痰，是散布在人体组织、脏器、血液之中的痰湿，是人用肉眼看不到的。有形痰病会有明显的症状，根据这些症状，可以有效的诊断早期疾病。无形痰病特点是人体脏腑体表上下内外皆可发生，表现方式不定。

曾经有一个患者前来求助，说感觉嗓子不舒服，总有东西堵着，想咳也咳不出来，想咽也咽不下去，非常难受。刚开始他以为是嗓子发炎了，就买了消炎药，后来又以为是感冒的前期症状，于是又买了感冒药，药吃了一堆，但是嗓子有异物的症状确始终得不到有效的缓解。我给他解释，其实他这就是嗓子里有痰，只不过他这个痰不是平时意义

上我们说的痰，属于无形之痰。

中医认为，人体内脾主运化水湿，是津液代谢的枢纽，一旦脾虚不运化，就会产生痰湿，因此，有“脾为生痰之源”的说法，所以要想要去除无形之痰就应该先从脾着手，于是我在患者丰隆穴处点按了几分钟，患者惊喜的告诉我嗓子的异物感就消失了，并急切的想知道原因。其实原因很简单，“丰隆穴”从古至今都被称为“治痰之要穴”，据《灵枢·经脉》记载，“丰隆穴”具有调和胃气、祛湿化痰、通经活络、补益气血、醒脑安神等功效；《十四经要穴主治歌》中也有“丰隆祛痰有神功，有形无形痰不同”的表述。那么到底为什么丰隆穴能祛痰呢？究其原因是因为痰的产生和肺、脾、肾三脏有着非常密切的关系，丰隆穴是足阳明胃经的络穴，别走于足太阴脾经，能够同时治疗脾经和胃经的疾患，所以不管是有形之痰还是无形之痰都能很好的化解。患者在家也可以治疗，非常方便。从腿的外侧找到膝眼和外踝这两点连成一条线，取这条线的中点，在胫骨前缘外侧大约两指宽，和刚才那个中点平齐的地方就是丰隆穴。每天按压1~3分钟，就能取得很好的效果。

古话有云：“干寒易除，一湿难去。湿性黏浊，如油入面”。我之前说过，无形之痰，是人用

肉眼看不到的，散布在人体组织、脏器、血液之中的痰湿。那么体内痰湿堆积了之后会有什么表现呢？很简单，痰湿堆积的人虽然外表给人感觉也很健康，甚至不乏体形壮硕之人，但其实这些人经常会有困倦、疲乏无力的感觉。因为这些人多喜欢食肥甘之品（中医将油腻的食物以及甜食称为“肥甘之品”），肥甘之品最为影响脾胃运化功能，容易导致脾胃之气壅滞不行。而脾胃的作用就是将食物中的精微之气通过上升的作用，运送到人体的各个组织器官，使得这些器官能够得到充足的营养。如果脾胃之气壅滞不行，精微之气无法及时运走，食物就会在中焦脾胃形成痰湿。相应的，人体各个组织器官因为得不到足够的水谷精微之气，所以极易出现疲乏无力、饥饿的感觉。因此有“肥胖-疲劳-饥饿-过食”的恶性循环的人就要注意自己是否已经痰湿堆积了。

对于痰湿堆积的人，我建议可以多吃干姜、半夏、陈皮、党参、白术、白芥子，再佐以化湿的药物或食物，如茯苓、冬瓜皮、荷叶、山药、扁豆、海藻、海带、黄瓜、丝瓜、冬瓜等。另外，山药、芋头、南瓜、冬瓜、冬瓜子、丝瓜、黄瓜、苦瓜、甜瓜、芹菜、苋菜、芥菜、白萝卜、胡萝卜、西红柿、藕、茼蒿、茭白、竹笋、茄子、洋葱、辣椒、

葱、姜、蒜、薏米、荞麦、燕麦、小米、小麦、大米、玉米、西瓜、香蕉、苹果、荔枝、柠檬、樱桃、杨梅、栗子、鲫鱼、泥鳅、黄鳝、河虾、海参、牛肉、羊肉、黄豆、绿豆、蚕豆、红小豆、豆腐、豆浆等食物都能够健脾和胃，行水利湿。

相对于无形之痰，有形之痰就比较好辨认了，可以通过观察痰的颜色、形状、气味等来判断是身体什么部位出现了疾病。比如痰滑而色黄多是脾出现了毛病，痰青而多泡多是肝出现了毛病，痰赤而如胶则多是心出现了毛病，痰白而粘干则多是肺出现了毛病，痰黑而清稀、味咸则多是肾出现了毛病。日常生活中，不管是有形的痰还是无形的痰都应该引起人们的高度重视，这些痰的信号对疾病都有着十分重要的预报价值。

专家问答：

高下不等问：老师你好，我最近身体不太舒服，去看中医，医生说我“痰蒙心窍”，可是不明白为什么痰会把心窍蒙住？

答：中医理论中的“痰”大概分为三种，一种是气郁生痰，所谓“气郁则生痰”，气郁生的痰反应在身体上就是脂肪瘤、囊肿，中医叫痰核，类似扁平疣这类东西，也跟气郁有关；一种是脾虚生痰，所谓“脾虚则生痰”，脾虚生的痰就是经常人

们一咳嗽就吐的痰，它不是来源肺，而是生于脾，脾是生痰之源，肺为储痰之器，这也是为什么有些人吃咳嗽药但是痰确总化不掉的原因，因为有痰治肺无疑是治标不治本，健脾祛湿才是根除痰的办法；还有一种痰是血痰，所谓“血滞则生痰”，而“痰蒙心窍”指的就是血痰（即高血脂），当体内血流减缓，甚至停滞、堆积的时候，就形成了高血脂。如果血脂高，心血管就会堵塞，就会患心脑血管疾病，甚至会得心梗，需要引起重视。化血脂之痰效果最明显的就是心包经，心包经是专门预防高血脂的一条经络。虽然这三种痰各不相同，但是中医都统称为痰，而且这三种痰之间还可以互相转化。

生活过好了，富贵病为什么反而更多了

富贵病是心脑血管病、肿瘤、糖尿病、肥胖病、脂肪肝等等疾病的统称，在社会快速发展和人民生活水平提高的今天，富贵病已经取代了之前的霍乱、伤寒、天花、鼠疫、肝病等，成为了新的威胁人们生命的“刽子手”，并且这种情况随着生活水平的提高，呈现愈演愈烈之势。

富贵病顾名思义是随着人们生活水平逐步提高而出现的一系列疾病，据调查显示，中国有五分之一的人超重，几千万人被肥胖、糖尿病困扰，高血

压、高血脂、脂肪肝患者更是高达几亿人，全国每天因为“富贵病”导致死亡人数过万，富贵病已经成为危害人们健康的主要病种，预计2015年富贵病将在中国更广泛流行。

对于富贵病，我最常告诫患者的一句话就是“腰围越长，疾病越多，寿命越短”。现代人普遍吃得好、精，动的少、缓，在这种情况下，体内营养过剩几乎成了必然。当这些多余的营养既得不到有效的利用，也无法及时排除体外，最终变成了废物留在体内时，疾病就随之而来了。所以可以说，富贵病是现代文明的产物。因为随着生活水平的日益提高，人们不愿意再过苦日子，想方设法的犒劳自己，娇惯自己。殊不知，长期、过度的娇惯自己，也会使身体生病。比如，很多人学西方的生活方式，吃带血丝的牛排，像喝水一样的喝牛奶，面包不抹奶酪就吃不下去了，最终的结果肯定是肠胃不适、精神不济、容易疲劳。因为东方人的小肠生来就比西方人要长，更适合吃纤维多的蔬果类食物以及五谷杂粮，这也就是为什么中国人有“青菜豆腐保平安”的俗语了。

现代人在吃饭的时候，更多注意的是嘴的感受，忽视了身体的需求。为了满足口腹之欲，人们多选择了肉类、脂肪类等精细食物。要知道人体消

化器官本身是一个非常奇妙的营养吸收，消化，化合，排毒的系统，这一系列活动都需要足够的“原料”来配合，当原料充足的时候，消化系统能为你制造出身体所需要的各种营养素，营养充足了，人自然健康有活力。如果一个人长期吃肉类、脂肪类精细食物，消化器官的化合功能就会退化，化合功能退化，营养自然供应不足，人就会像一艘动力不足的船一样，只能任凭海浪的侵袭。

想要保持长久强劲的动力，就要给身体提供足够的原料，中医理论认为，饮食的滋养是人生存的根本，也是原料的唯一来源。食物摄取是否正确直接影响了人的健康情况。五谷杂粮能通过胃的吸收，脾的运化成为水谷精微滋养脏腑、经脉、筋骨、肌肤、皮毛，维持人的正常生理活动，抵御疾病。而经过机器加工之后的精细食物，早已经失去了绝大多数的营养和维生素，也就达不到维护人体健康的目的了。除了常吃五谷杂粮之外，我还建议各位遵守：宁选白水不选饮料，宁选粗粮不选细粮，馒头就比皮萨强的基本原则。在日常生活中多吃低盐、低糖、低脂肪的食物，多吃蔬菜、水果，拒绝垃圾食品。

导致富贵病的发病率随着生活水平提高而增加的另外一个重要原因是缺乏运动。人的一生都离不

开运动，如果说以前的运动是为了生存，是生活所迫，那么现在的运动就是为了健康。在古代，人们需要靠着强壮的身体捕获食物、保卫家园；在生活条件低下的年代，人们需要靠大量的劳动来养家糊口；在现代社会，地铁、公交、出租车遍布在我们周围，电梯、电脑、空调随时等着为我们服务。我们不需要再为遥远的路途存储体力，不需要再为繁重的劳动付出辛劳，可以说这是优越的生活带给我们的福利，但也是健康的隐患。夏天长期呆在空调房里，人体的耐热能力就会下降，温度调节能力也会退化，在户外待的时间稍微久一点就会中暑，这样的身体何来健康而言？过去几个成年男人合作就能盖一间大瓦房，现在多爬几层楼就气喘吁吁的年轻人比比皆是，这些无一不是贪图安逸，缺乏运动造成的后果。所以，想要健康的体魄就要保持足量的运动。需要注意的是，运动虽然能提高身体素质，抵抗疾病，但也要注意控制时间。时间太短，热量消耗不够，体内存积的能量还没有被转化为热量，运动就停止了，无异于隔靴搔痒。运动时间太长会让肌体过度疲劳，影响第二天的工作和学习。健康的运动方式需要定期、定时，有恒心，三天打鱼两天晒网的运动是没有任何效果的，如果要用一句话来形容运动，我认为“户枢不蠹，流水不

腐”是最合适的。

富贵病虽然是生活富裕后引发的疾病，但富贵病的发生绝不是必然的，只要我们适量运动，均衡饮食，养成良好的生活习惯，富贵病自然就会离我们远去。

专家问答：

一心三用问：年轻的时候，我每天晚上都12点之后才睡觉，每天只睡5、6个小时，现在已过而立之年，想要学着养生，就开始调整作息，每天晚上10点上床睡觉，但是反而开始失眠，总是翻来覆去的睡不着，经常凌晨才睡，严重的时候整晚都会失眠。我畏寒怕冷怕风、冬天手脚冰凉，喜欢吃热的东西，不喜欢吃冷的、冰的东西，大便平均2天一次，颜色偏黑，总有拉不尽的感觉。我平时不喜欢说话，说话多了会感觉很累，气接不上来，遇事容易紧张，喉咙经常干疼，舌苔厚重白腻，口腔有异味，舌头有齿痕，经常牙龈出血，我想吃强肾片、桂附地黄丸、红糖山楂水加三七粉不知道是否合适？

答：你的失眠是因为年轻时候体质虚、长期透支肝火，导致一到晚上身体就习惯地把肝火烧得很旺，所以不管多晚、多困，人都会很精神，你可以按摩足部的太冲穴和行间穴——从太冲向行间方向

按压，每晚按压5分钟疏导肝火，如果也有胸胁憋闷胀满，可以服用逍遥丸。至于其他畏寒怕冷怕风、喜热不喜冷、舌苔厚重白腻、口腔有异味、舌头有齿痕等都是些脾虚、肾虚的表现，建议先服用补中益气丸，观察大便有没有改变，也可以服用参苓白术丸及柏子养心丸，如果晚上心悸难入睡，可以喝点人参生脉饮缓解心悸烦躁扰乱的睡眠。

第5节 血虚质：血液缺，多补血

血虚不等于贫血

“风痛者，善走窜，痛无定处，血虚人多患此。其脉浮大而缓……当填补血液”。

——《经历杂论》

现在选择中医的人越来越多，但对中医的一些常用词汇却不是很清楚，经常有患者问我血虚和贫血是不是一回事，其实不然。

中医说的“血虚”是指血液生成不足或血的濡养功能减退的一种病理状态。造成血虚的原因很多，但总结起来无外乎三点：一是失血过多；二是饮食不节；三是慢性消耗。失血过多指的是因各种原因造成的出血，比如外伤、月经过多或者其它原因造成的失血，失血过多会导致经络堵塞，淤血无法排出，不仅影响新血生成，也会造成再度出血，最终导致血虚。饮食不节指的是无节制的暴饮暴食、饥一顿饱一顿、偏食挑食等，这些不好的饮食习惯会损伤脾胃，脾胃功能失常后，水谷精微不能化生血液，就会导致血虚。慢性消耗指的是过度劳累、身患重疾、不正常的出汗、习惯性腹泻、呕吐等耗伤阳气阴液，使阴血暗耗，导致血虚。

血虚的病人多表现为面色苍白、唇色爪甲淡白

无华、头晕目眩、耳鸣、两目干涩、视物不清或雀目、肢体麻木、筋脉拘挛、心悸怔忡、神志不安、失眠多梦、语言低微、疲倦乏力、气短自汗、皮肤干燥、头发枯焦，以及大便燥结，小便不利等症状。

血虚病人在治疗时应谨记3大原则：先健脾、再补气、活血生血不可缺。所谓“脾为后天之本，气血生化之源”，保持脾胃功能正常是治疗血虚的根本，只有脾胃健康了，水谷精微才能源源不断的化生为血液；“气为血帅，血为气母”，清代李中梓《医宗必读》说：“血气俱要，而补气在补血之先；阴阳并需，而养阳在滋阴之上。”《温病条辨》也说：“善治血者，不求之有形之血，而求之无形之气。”气的重要功能之一就是推动血液的生成和运行，气的功能减弱，身体生成和运行血液的能力就会减弱，患者就会出现不同程度的血虚症状；最后，血为阴液，易生滋腻，淤阻血脉，脉道不通，就会造成骨髓枯竭，致使新血不生，所以想要治疗血虚活血生血都不可缺少。

西医所说的贫血是指单位容积血液内红细胞数和血红蛋白含量低于正常。正常成人血红蛋白量男性为12—16克 / 100毫升，女性为11—15克 / 100毫升；红细胞数男性为400—550万 / 立方毫

米，女性为350—500万 / 立方毫米。只要低于以上指标的就可以认定为贫血。造成贫血的原因有很多，比较常见的是：红细胞生成减少性贫血、溶血性贫血、红细胞失血性贫血。

红细胞生成减少性贫血：溶血器官也就是骨髓为什么会生成细胞减少呢？第一种可能是缺乏造血的原料，人体内造血原料主要包括铁、维生素B12、叶酸、维生素B6及蛋白质，一旦这些原料缺乏，骨髓就无法正常工作；第二种可能是骨髓本身出现了问题，如骨髓因感染、中毒、放射线破坏，或被其他细胞如肿瘤细胞占据等；第三种可能是调节红细胞生成的因素缺乏，如促红细胞生成素减少等导致贫血。

红细胞生成减少性贫血常见的类型有：缺铁性贫血、维生素B12或叶酸缺乏性巨幼红细胞贫血、再生障碍性贫血等。缺铁性贫血是由于体内缺铁而影响血红蛋白合成所引起的贫血，多见于女性，据调查显示，大约有20%的女性、50%的孕妇都会有缺铁性贫血的情形。巨幼红细胞性贫血是指骨髓中出现大量巨幼细胞的一类贫血，多见于婴儿和孕妇。再生障碍性贫血是由多种原因引起的骨髓干细胞、造血微环境损伤以及免疫机制改变，导致骨髓造血功能衰竭，出现以全血细胞(红细胞、粒细胞、

血小板)减少为主要表现的疾病。再生障碍性贫血常常会伴有胃酸缺乏、脊髓侧柱、后柱萎缩等症状，我国每10万人中有1.87 ~ 2.1人发病，以青壮年居多，男性多于女性。

溶血性贫血：溶血性贫血是红细胞过度破坏所引起的贫血，因为常伴有黄疸，所以也称为“溶血性黄疸”。一般情况下，红细胞的寿命为120天，每天都有百分之一衰老红细胞死去，同时骨髓还会制造相应数量的红细胞释放到血液中，以维持体内红细胞数目的恒定。如果人体红细胞生存时间变短，骨髓造血不足以弥补红细胞的损耗而产生的贫血就叫做溶血性贫血。常见的溶血性贫血类型有：G-6-PD酶缺乏症(如蚕豆病)，免疫性溶血，遗传性球形红细胞增多症， β 地中海贫血等。

失血性贫血：失血性贫血是由血液丢失过多引起的贫血，可分为急性和慢性两类，以慢性隐匿性长时间失血居多，比如胃肠道对牛奶过敏、肠道畸形、肠道钩虫病、产伤(如头颅血肿)、月经过多等。

贫血患者在日常生活中可以多吃黑豆、胡萝卜、面筋、菠菜、金针菜、龙眼肉、萝卜干等补血食物，忌饮茶。要强调的是，女性因为特殊生理原因更容易出现贫血现象，此时可以服用“三红

汤”（“三红汤”由红枣7枚、红豆50克、花生红衣适量组成。三味熬汤可治一般性贫血或缺铁性贫血。）或者桑葚干、黑枣、蜜枣、紫葡萄等；处在妊娠期的女性可以食用菠菜粥（菠菜烫熟，切碎，和粳米一起煮）、人参粥（人参末15克，冰糖适量，粳米100克，煮粥）、鸡汁粥（母鸡汤汁适量，粳米100克，煮粥）、香菇红枣粥（水发香菇20克，红枣20枚，猪瘦肉50克，加姜、葱、盐、料酒、白糖等，隔水蒸熟）、芝麻粥（黑芝麻30克，粳米100克，煮粥）以及枸杞粥（枸杞子30克，粳米100克，煮粥）；产后妇女可以食用芹菜煮鸡蛋、鸡蛋煮豆腐、当归炖羊肉、木耳红枣汤、桂圆桑椹汤、海参炖猪肝、大枣炖鹌鹑、蒸花生桂圆、花生大枣猪蹄汤等食物补血。

总之，中医的“血虚”是头晕目眩、神志不安、失眠多梦、面色苍白等一系列症候群的概括，和西医的贫血不能画上等号，另外，中医所指的“血”，不仅代表血液，而且还包括了高级神经系统的许多功能活动，所以二者绝对不能一概而论。

专家问答：

总是春问：我今年43岁，可能已经进入更年期，因为经期前后不定，后来父亲生病、去世，一系列的精神打击后，我发现自己闭经了，我去医院

检查性六项，指标显示为更年期，医生让我服用佳蓉片，建议我旅游散心，服药后，月经又来了一次，但是血量不正常，有憋闷的感觉，好像小时候中暑了一样，身体似乎需要排出什么。按摩三阴交穴和次穴会很痛，稍微用力按压就会觉得喘不上气，按摩几分钟后穴位就会明显的发红，要很久才能褪去，按摩之后会有明显舒服、清爽的感觉，请问我这种情况可以刮痧吗？

答：从症状看，我认为你还没有到更年期，只要进行一些正确的自我治疗就能将月经理顺。你可用刮痧法，月经不通畅的时候，就将后背的膀胱经连同臀部和腿上的膀胱经部分一路刮下来，尤其是窝后面的委中穴，以出痧效果最好。如果无法忍受刮痧或者本身不爱出痧，则可以改为拔罐，可在臀部到腿部的膀胱经拔罐。如果想要按摩的话，可以按摩太冲穴、蠡沟穴、阳陵泉穴以及复溜穴，平常注意敲打胆经、风市穴，如果每天能再做5分钟的金鸡独立定会得到满意的效果。

治疗血虚补气很重要

“人之所有者，血与气耳……有者为实，无者为虚，故气并则无血，血并则无气，今血与气相失，故为虚焉。络之与孙脉俱输于经，血与气并，则为实焉”。

——《黄帝内经·素问·调经论》

气血不仅是构成人体的基本物质，也是维持人体生命活动的基础。中医认为，血为气之母，气赖血以附，血载气以行。《血证论·阴阳水火血气论》也说：“运血者，即是气。”所以血虚时单纯补血是远远不够的，因为血要靠气的推动才能正常运行。

这也是为什么血虚患者来看病时我既不会单纯的开一些阿胶、红枣、桂圆等补血药物，也不会单纯的用补铁的方式来解决。因为虽然补血的药物和食物能补充体内血液，使血细胞达标、结构正常，但因为患者体内气不足，无法推动血液的正常运行，所以仍会感觉精神不济，乏力困顿。所以治疗血虚补气很重要，想要补气，我推荐以下几种中药：

人参：人参味甘、微苦，性微温，含有多种皂甙和挥发油，多糖类，维生素BI、B2、C等成分，是最名贵的补气中药之一。人参能调节神经系统，降低血糖，增强造血机能，增强肾上腺皮质功能，提高机体免疫力，最重要的是人参能促进人体细胞发育，增加细胞分裂的次数，相关研究显示，人体细胞大约分裂50次就会停止，细胞每次分裂一次需要2年左右，如果能达到分裂50次，人活百岁就不

再是梦想。

黄芪：黄芪性微温，味甘，含有糖类、叶酸和多种氨基酸等成分，能刺激中枢神经系统，抗疲劳，提高人体免疫功能，增强肌体抗病能力，适用于一切气衰血虚之症。值得一提的是，黄芪还有强心利尿作用和降压作用，它含有的微量元素硒是癌症的天敌，所以黄芪还有抗癌作用。

西洋参（花旗参）、党参、太子参（孩儿参）：西洋参主要产于加拿大和美国，味甘，微苦，能补气养阴，忌与藜芦同服，虚寒者忌用；党参是橘梗科多年生草本植物党参的根，性平、味甘，含有菊糖，生物碱，皂甙，维生素B1、B2，能刺激中枢神经，增加红细胞和血色素，提高人体免疫力，补中益气，生津养血，忌与藜芦同服。太子参是石竹科多年生草本植物异叶假繁缕的块根，性平，味甘、微苦，含果糖，淀粉，皂甙，多种氨基酸，维生素，能提高机体免疫力，适用气衰血虚之症。

白术：白术为菊根多年生草本植物白术的根茎，性温，味甘、苦，含挥发油（油中主要成分为苍术醇和苍术酮），以及维生素A类物质，能保护肝脏、抗疲劳、抗氧化、延缓衰老、降低血糖、抗凝血、抗肿瘤、促进小鼠红细胞造血、调整胃肠运

动功能、抑制子宫收缩、增强肾上腺皮质功能、增强白细胞吞噬金黄色葡萄球菌的能力。

甘草（国老）：甘草是豆科多年生草本植物甘草的根及根茎，被《神农本草经》列为药之上乘。南朝医学家陶弘景将之尊为“国老”，认为“此草最为众药之王，经方少有不用者。李时珍对于甘草也青睐有加，在《本草纲目》中写到：“诸药中甘草为君，治七十二种乳石毒，解一千二百草木毒，调和众药有功”。甘草性平，味甘，含甘草甜素、甘草素、异甘草素、甘草甙、异甘草甙是一种补益中草药。具有补脾益气，清热解毒，祛痰止咳，缓急止痛，调和诸药的功效。多用于脾胃虚弱，心气虚、倦怠乏力，心悸气短，咳嗽痰多，脘腹、四肢挛急疼痛，痈肿疮毒，咽喉肿痛、胃痛、腓肠肌挛急疼痛，与大豆合用有解毒的功效。

最后再介绍两种既补气又养血的饮食方案供血虚患者参考：

1.玉竹百合鹌鹑汤：据《本草纲目》记载，鹌鹑肉含有丰富的蛋白质和维生素能“补五脏，益中气，壮筋骨，耐寒暑，消结热”，有动物“人参”之称；玉竹能养阴、润燥、除烦、润心肺、养胃生津、补五劳七伤、滋阴润肺，长时间服用，可去面部雀斑；百合能养阴润肺，清心安神，补中

益气，温肺止咳，安心定胆益志，养五脏，还能治疗阴虚久咳，痰中带血，虚烦惊悸，失眠多梦，精神恍惚，痲肿、湿疮以及产后血晕。

2.黄精枸杞牛尾汤：牛尾身兼牛肉和牛髓的特性，既能补中益气、健脾益胃，还能填精补髓；黄精能补各种虚损，主治阴虚劳嗽、肺燥咳嗽、脾虚乏力、肾亏腰膝酸软、阳痿遗精等。《神仙芝草经》也记载：黄精能宽中益气，调养五脏，使肌肉充健、骨骼坚硬、气力倍增、面色红润、白发转黑、牙齿复生。枸杞能补肾生精，养肝明目，坚精骨，去疲劳、补肺，主治肝肾亏虚，头晕目眩，目视不清，腰膝酸软，阳痿早泄，虚劳咳嗽，消渴引饮。

专家问答：

1.我哪好问：我爸爸今年82岁，前两天告诉我手脚无力，有时候连说话的力气都没有，虽然我知道年纪大的人身体都有些问题，但关键是前两年还很好呢。老爸他不抽烟、不喝酒、不生气，是个标准的好丈夫、好父亲。不知道能不能给我爸爸服用薏米粥或者参苓白术丸？是不是应该在日常饮食上做一些调整？少吃米饭，多吃蔬菜？那肉呢？枸杞+红枣+桂圆+粳米适合吃吗？是不是应该多补气血？现在老爸在服西洋参茶，觉得精神会好一些

答：给老人用药要十分慎重，气力不足者要先补气血，要补气血要先健脾胃。山药薏米粥可以吃，但是对于气阴两亏的老人来说，喝洋参茶更有效。如果想要吃山药薏米粥就要把比例改一下，要2:1,而不是1:1，因为薏米有利湿消肿的功效。枸杞+红枣+桂圆+粳米粥可以喝，很适合你父亲，对于老人来说，米饭和肉尽量少吃，性味寒凉的蔬菜和水果也要尽量避免。

2.气雄雄问：我今年23岁，体检中检查出乳腺增生和乳房肿块，请问乳腺增生和乳房肿块应该按摩哪些穴位？

答：中医认为乳腺增生和结块是气滞血瘀造成的，所以治疗原则也多是活血化瘀、舒肝理气。治疗乳腺增生和乳房肿块常用药物有逍遥丸、舒肝止痛丸等，常用的按摩穴位有肩井穴、阳陵泉穴、梁丘穴、丰隆穴以及三阴交穴，治疗此病最重要的是精神的舒解，否则将难除病根。

四物汤——血虚终结者

“人有所堕坠，恶血留内，腹中满胀，不得前后，先饮利药”。

——《黄帝内经·素问·缪刺论》

你是否觉得面色苍白、头晕目眩、四肢麻木、失眠多梦、皮肤干燥、头发枯焦、大便燥结、小便

不利？女性朋友是否会有月经延期、量少色淡甚至闭经的情况出现？如果有以上症状就要小心了，你可能已经血虚。

患者朋友千万不要轻视血虚问题，血虚严重者，会导致慢性失血证，特别是在大失血情况下，会面临生命危险。虽然治疗血虚的方式很多，但对于忙碌的都市人来说，劳累了一天之后再去买各种食材、中药再花几个小时煲，确实不宜坚持，所以我跟大家推荐治疗血虚最简单方便的中药——四物汤。

四物汤已有近千年历史，最早见于晚唐蔺道人著的《仙授理伤续断秘方》，东汉名医张仲景对四物汤做了改进，变成了《金匱要略》中的名胶艾四物汤——后来被尊为补血调经之主方，四物汤温而不燥，滋而不膩，是为数不多的能够长期服用的补血活血良方，特别是对于血虚、血淤、月经不调的女性来说，四物汤更是不可多得的“妇科圣方”。

四物汤是由当归10克，川芎8克，白芍12克，熟地12克组成，主治冲任虚损，月水不调，脐腹疼痛，崩中漏下，血瘕块硬，时发疼痛，妊娠胎动不安，血下不止，营血虚滞证，心悸失眠，头晕目眩，面色无华，月经不调，经量少，闭经以及产后恶露不下，结生痼聚，少腹坚痛，时作寒热等。用

法是水煎服，煮的时候用中等大小的碗装4碗水，煮到最后剩下一碗水的量就可以了。一剂煎三次，早、午、晚空腹时服用三次。

当归是多年生草本植物，生长在高寒多雨山区，性温，味甘、辛，根可入药，是最常用的中药之一。当归具有抗缺氧、调节人体免疫功能、抗癌、护肤美容、补血活血、抑菌、润肠通便、抗动脉硬化的作用，多用于治疗痈疽疮疡、虚寒腹痛、肠燥便秘、风湿痹痛、跌扑损伤、血虚萎黄、眩晕心悸、月经不调、经闭痛经、中风不省人事、口吐白沫、产后风瘫等。

熟地又名熟地黄或伏地，始见于《神农本草经》，是玄参科植物地黄的块根，临床使用有鲜、生、熟三种。熟地性甘，微温，是一种上好的养血补虚中药材，具有滋肾水、封填骨髓、补益真阴、利血补血、聪耳明目、补脾阴、止久泻、黑发乌须的功效，可用于治疗血虚萎黄、干咳痰嗽、眩晕、阴亏发热、心悸失眠、月经不调、气短喘促、崩漏、伤风痹、无汗便秘等症，对肾阴不足引起的潮热骨蒸、盗汗、遗精、消渴等症也能起到很好的治疗效果。

川芎，为伞形科植物川芎的根茎，辛，温。据《日华子本草》记载川芎可以治一切风，一切气，

一切劳损，一切血，补五劳，壮筋骨，调众脉，破症结宿血，养新血，长肉，鼻洪，吐血及溺血，痔瘕，脑痛发背，瘰疬瘰赘，疮疥，及排脓消瘀血。需要注意的是川芎辛温升散，属于有毒植物，阴虚阳亢、肝阳上亢、月经过多者以及孕妇不宜服用。

白芍，毛茛科芍药属植物，分为白芍药、赤芍药两种，味酸，平微寒，有小毒。主治邪气腹痛、寒热疝瘕、腰痛、肺邪气、腹中疝痛、血气积聚、邪痛败血、疾骨热、心腹坚胀，能够破坚积、止痛、利小便、益气、通顺血脉、散恶血、逐贼血、去水气、消痈肿，强五脏，补肾气，消瘀血，主女人一切病。

在传统四物汤的基础上，血虚患者还可以根据个人体质不同做适当增减、调配药方：

比如有子宫肌瘤问题的女性可以去掉熟地，加入丹参、黑豆等可以活血化污、凉血消肿、促进血液循环的药材，在月经后喝3到5天；气虚型的人可以去掉熟地，加党参及茯苓，党参可补脾益肺，茯苓可健脾、补气；内热体质的人特别是四肢发冷，皮肤容易长痘、晚间多汗、口干舌躁、睡眠质量不好的人可以将熟地改成生地；一般体质的人可以在传统四物汤的基础上加入白扁豆、党参、茯苓、玉竹、黄精一起调养。

专家问答：

上下不均问：为什么我的手脚温热，四肢和身体却总是冰冷的？比如夏天，就算是热的出汗，但出了汗后身上仍然是冰凉的，感觉好像能冰到手心里去，这是正常现象吗？另外最近几周，不知道是不是单位空调太凉，左侧后腰部总是觉得好冷，请问我这种状况是什么原因引起的？应该注意些什么？是不是应该多运动？

答：你这种情况是脾虚、寒气太重，膀胱经也有寒气，左侧后腰部贴近命门，那里冷可能说明有些肾阳虚。这种情况可以多做推腹，平时多吃一些补气血的食品，比如牛肉、羊肉、姜、黑豆、面筋、胡萝卜、发菜、桂圆、菠菜、大枣、萝卜干、金针菜、螺旋藻、龙眼肉粥、蒸鸭血、菠菜猪肝汤、养血红枣兔、当归羊肉汤、归参炖鸡之类的。如果你没有盗汗、虚火的症状，可以服用十全大补丸辅助调理，也可以喝淮山药薏米粥补脾胃。平时建议多做些轻度体育锻炼，如快步走、慢跑，如果本身气血就很差或者平时就怕冷，疲倦懒动的話，建议只做快步走、慢跑、太极拳等不太剧烈的有氧运动，以帮助气血增长。

不得不看的血虚养生方法

“血脱者，色白，天然不泽。”只有血液充

盈，人的肤色才能饱满红润，眼睛才能清晰地看东西。口唇红润是脾胃气血充足的表现。面色红润说明心脾功能正常、气血畅通。精血旺盛，毛发才能生长得茂盛黑泽。而血虚的人就会面色无华、口唇苍白、毛发枯泽。

——《灵枢·决气》

血是人体最宝贵的物质之一，它对内要负责滋养五脏六腑，对外要负责毛发筋骨，是人体维持各项生理活动的前提。人只有血气充盈，才能神清气爽、精力充沛，反之，如果血虚，人就会表现为面色苍白、视力减退、双目干涩、关节疼痛、四肢麻木、皮肤干燥、头晕目眩、失眠多梦等现象，所以血虚之人必须重视补血。尤其是对于女性来说，血显得尤为重要，因为女人一生的经、孕、胎、产、乳都和血密切相关。

那么血虚患者应该怎样补血养生呢？我建议从饮食调养、药物调养以及运动调养三方面入手：

血虚的饮食调养：

中医认为，血是“中焦受气、取汁，变化而赤，是谓血”，也就是说，血源于人体吸收的水谷精气，所以对于血虚的患者来说，吃什么、怎么吃就显得十分重要了。

菜单一：猪肝200克、木耳20克、菠菜40克、

绍酒30毫升、醋5毫升、葱、蒜、姜、盐、淀粉、酱油适量。先将猪肝切片后和淀粉和盐搅匀，然后把酱油、绍酒、盐、醋、淀粉兑成滋汁备用。油烧至8成热时，放入猪肝，然后下菠菜和姜、蒜翻炒，最后倒入滋汁，起锅即成。

菜单二：鲤鱼、桂圆15克、山药15克、枸杞15克、大枣4枚、黄酒100毫升。把鲤鱼切成三段，然后把桂圆、山药、枸杞、大枣一起放入锅中，烧沸后加入黄酒，文火燉3个小时即可。

菜单三：花生米100克，红枣50克。先把花生米用温水泡半个小时，取出花生米的皮，然后和红枣一起放入铝锅内，再倒入泡花生米的水，文火燉30分钟，捞出花生米皮，加入红糖即可食用。

菜单四：大枣30克、桂圆10粒、黑糯米100克、红糖适量，先将大枣去核，桂圆去皮，黑糯米洗净，然后将大枣、桂圆以及黑糯米放入锅中，加适量清水，用文火煮熟，加入适量红糖调味即可。

另外，牛奶、龙眼肉、芝麻、乌骨鸡、莲子、梨、荔枝、桑葚、蜂蜜、菠菜、黄花菜、血糯、猪血、猪蹄、猪肝、驴肉、鹌鹑蛋、芦笋、番茄、木耳等也是不错的补血食物。

血虚的药物调养：

常用的补血中药有很多，比如当归、白芍、枸

杞等，现在介绍几种用补血中药制作的佳肴：

菜单一：猪肉500克，猪肚50克，墨鱼50克，黄芪10克，肉桂3克，熟地15克，炒川芎6克，当归15克，白术10克，白芍10克，茯苓10克，党参10克，炙甘草6克，姜、葱、花椒、盐适量。先将黄芪、肉桂、熟地、白术、炒川芎、当归、白芍、茯苓、炙甘草、党参装入干净纱布袋中，然后把猪肉、猪肚、墨鱼切块，同纱布袋一起放入锅中，再加适量清水以及姜、葱、花椒，先用旺火煮沸，然后用文火慢炖，直至肉烂。

菜单二：当归20克，生姜15克，羊肉250克，葱、姜、蒜适量。先把羊肉洗净，切成小块放入锅中，然后再加上当归、生姜、葱、姜等调味品，先用旺火煮沸，然后用文火慢炖，直至肉烂。

菜单三：当归15克，党参15克，母鸡1500克、葱、姜、料酒，盐适量。母鸡洗净去内脏，然后把当归、党参放入鸡腹置于砂锅内，加入葱、姜、料酒、盐、清水，旺火烧沸后，用文火顿2-3个小时即可。

菜单四：当归20克、鱼肉400克、豆腐2-3块、鸡汤3碗、白菜、冬菇适量。先把当归洗净、鱼肉切成薄片，豆腐切成小块儿，白菜切段，冬菇切丝，然后把鸡汤、当归放入锅中，旺火煮沸，再用

文火煮30分钟，然后放入鱼片、豆腐、冬菇、白菜、佐料。

菜单五：当归25克、黄芪25克、党参25克、羊肉500克，先把当归、黄芪、党参装入纱布袋内入锅，然后将羊肉切块，和葱、姜、料酒、盐等佐料一起放入锅内，先旺火烧沸，然后用文火顿烂。

血虚的运动调养：

运动能够使人体血液通畅，是使气血活动起来的最简单的方法，其中散步、游泳、打球、瑜伽等都是不错的办法，但我个人最为推荐的还是华佗发明的“五禽戏”，因为“五禽戏”是专门通过特定动作来改善人体气血变化的，据传华佗的徒弟吴普因长年习练此法而达到百岁高龄。五禽戏由虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏和鸟戏组成，每个动作都模仿了相应的动物动作：

虎戏：双脚脚后跟靠拢成立正姿势，双臂自然下垂，双眼平视。

(一)左式

1. 双腿弯曲下蹲，重心放在右腿上，左脚脚掌虚着地，靠在右脚内踝处，同时两掌握拳放在腰的两侧，拳心向上，眼看左前方。

2. 左脚向左前方迈进一步，右脚跟进半步，重心放在右腿上，左脚脚掌虚着地，同时两拳抬至口

前，翻转变掌向前推出，与胸高齐，掌心向前，两手虎口相对，眼睛注视左手。

(二)右式

1. 左脚向前迈出半步，右脚放在左脚内踝处，重心放在左腿上，右脚脚掌虚着地，两腿弯曲，同时两掌变拳放回腰的两侧，拳心向上，眼看右前方。

2. 右脚向右前方迈进一步，左脚跟进半步，重心放在左腿上，右脚脚掌虚着地，同时两拳抬至口前，翻转变掌向前推出，与胸高齐，掌心向前，两手虎口相对，眼睛注视右手。

鹿戏：身体自然直立，双臂自然下垂，双眼平视。

(一)左式

1. 右腿弯曲，左腿前伸，膝盖微微弯曲，左脚脚掌虚着地，左手向前伸，掌心向右，右手放在左肘内侧，右手掌心向左。

2. 双臂在身前同时逆时针方向旋转，左手绕环比右手大些，腰胯、尾骶部一并逆时针方向旋转，最终过渡到以腰胯、尾骶部的旋转带动两臂的旋转。

(二)右式

1. 左腿弯曲，右腿前伸，膝盖微微弯曲，右脚脚

掌虚着地，右手向前伸，掌心向左，左手放在右肘内侧，左手掌心向右。

2.双臂在身前同时顺时针方向旋转，右手绕环比左手大些，腰胯、尾骶部一并顺时针方向旋转，最终过渡到以腰胯、尾骶部的旋转带动两臂的旋转。

熊戏：身体自然站立，两脚分开与肩同宽，双臂自然下垂，两眼平视前方。

(一)左式

左腿弯曲，身体略微向左转，同时左肩向前下晃动，右肩向外舒展，左臂自然下垂，右臂微微弯曲。

(二)右式

右腿弯曲，身体略微向右转，同时右肩向前下晃动，左肩向外舒展，右臂自然下垂，左臂微微弯曲。

猿戏：身体成立正姿势，两臂自然下垂，两眼平视前方。

(一)左式

1.两腿弯曲，左脚向前迈出，同时左手沿胸前至口处向前伸，然后手掌变成钩手，手腕自然下垂。

2.右脚向前迈出，左脚放到右脚内踝处，脚掌虚点地，同时右手沿胸前至口处向前伸，然后手掌

变成钩手，左手同时收至左肋下。

3. 左脚向后退步，右脚也退至左脚内踝处，脚掌虚点地，同时左手沿胸前至口处向前伸，然后手掌变成钩手，右手同时收回至右肋下。

(二)右式

1. 两腿弯曲，右脚向前迈出，同时右手沿胸前至口处向前伸，然后手掌变成钩手，手腕自然下垂。

2. 左脚向前迈出，右脚放到左脚内踝处，脚掌虚点地，同时左手沿胸前至口处向前伸，然后手掌变成钩手，右手同时收至右肋下。

3. 右脚向后退步，左脚也退至右脚内踝处，脚掌虚点地，同时右手沿胸前至口处向前伸，然后手掌变成钩手，左手同时收回至左肋下。

鸟戏：身体自然直立，双臂自然下垂，双眼平视。

(一)左式

1. 左脚向前迈进一步，右脚跟进半步，脚尖虚点地，同时双臂慢慢向左右侧方抬起，掌心向上，深吸气。

2. 右脚前进，双脚并拢，掌心向下，慢慢放下双臂，同时下蹲，两臂在膝下相交，掌心向上，深呼气。

(二)右式

1. 右脚向前迈进一步，左脚跟进半步，脚尖虚点地，同时双臂慢慢向左右侧方抬起，掌心向上，深吸气。

2. 左脚前进，双脚并拢，掌心向下，慢慢放下双臂，同时下蹲，两臂在膝下相交，掌心向上，深呼气。

专家问答：

炒了煮了问：我今年41岁，37岁闭经，大概在31岁时月经不调，那段时间还得了急性胃肠炎，拉肚子拉了半个月，从那时开始身体就很虚弱。这几年我一直在做中医治疗，但是效果不明显。36岁的时候月经大出血，来了将近一个月，以后就3个月才来一次月经，这样的情况持续一年多左右，我就闭经了。闭经后，我去医院检查了雌激素，医生告诉我不大可能再来月经了，请问我的月经还能恢复吗？另外，中医说我五脏俱虚，需要大补，但我一吃补药就上火，就连红枣、阿胶口服液都会上火。我还经常头晕、失眠、气促，不仅脸色暗黄，而且还有颈椎病、腰痛、尿频、眼睛胀疼干涩、耳鸣的毛病，请问我到底是怎么了？

答：首先，气血双亏是肯定的，至于吃补药或食品会上火，火有虚火和实火之分，如果吃东西生

火，很可能是经络有阻塞不通的地方，所以补不进去。建议你在饮食调节的同时拔罐、刮痧（主要针对膀胱经、心包经、胆经，特别是脖子部分的经络），如果刮不出来痧，就说明气血太亏，要先在膀胱经拔罐，拔到有瘀紫为最佳。如果可以吃牛肉，就吃清炖牛肉，吃一个月，再常吃些山药芡实粥，坚持早睡，放松心情——这比吃药更重要。

第6节 湿热质：内热重，要清利

抽烟、喝酒、熬夜、滋补不当等造成湿热体质

“因于湿，首如裹，湿热不攘，大筋纆短，小筋弛长，纆短为拘，弛长为痿。因于气，为肿，四维相代，阳气乃竭”。——《黄帝内经·素问·生气通天论》

“湿热”一词，乍听起来就让人感到很不畅快，尤其对于生活在南方湿热地区的朋友，对湿热一词并不难理解，即使长期生活在北方干燥气候里的朋友对于“桑拿天”的理解应该也很明白吧，在那种又湿又热的空气下，会使人感觉非常的不舒服。而湿热体质者体内也就像这种“桑拿天”，内部环境不清洁，湿热氤氲，排泄不畅通，内外皆显得“浊”脸上起痘，背部、臀部也起了小疖肿，用各种战“痘”疗法，旧痘下去，新痘又起；头发、脸上经常油腻，让你天天洗都觉得不畅快；话有口气，让你不敢与人正常交谈；尤其是常感觉到压抑，所以急躁易怒。

在中医学上，认为湿浊是一种侵害人体的邪气，具体分为内湿和外湿。内湿是由于脾脏功能失调，不能正常运化和输布身体内的津液，进而导致“水湿内停”。外湿则是由于人长期生活在潮湿

闷热的气候环境中所致，这其中或者居住的环境太潮湿，或者淋雨涉水使身体遭受到湿邪，使得湿邪由外侵入人体内部。这两者相互独立又相互联系，一般而言，如果体内有湿的人比常人更容易感受环境中的湿邪的干扰。

重浊、粘滞是中医对湿邪特点的归纳。具体表现在身体沉重，像是被裹住的感觉。湿邪一旦侵入人体则不能很快痊愈。

说到热，这和我们经常会听到的“上火”有一定关系。中医里所指的热是一种具有升腾特性的炎热邪气。“上火”则是指一种火邪为患的病变。人体一旦被这类的邪气所侵犯，就会在身体上表现出发热、局部红肿、心情烦躁这一类的症状，尤其是容易生疮疖，最常见的就是痘痘，也就是困扰很多年轻人的青春痘。“大热不止，热盛则肉腐，肉腐则脓成”。这就是中医对痘痘产生原因的解释，它是由热邪聚集在皮肤局部，不断的炙烤，达到一定程度后，皮肤就腐坏了，从而形成了我们眼中的痘。

通常来讲湿热不分家。如果有了热，湿也就接踵而至。一旦你的身体里蓄积了湿，热也就会缠绵不断、分解不清了。那么，这两者究竟是如何纠结在一起的呢？夏、秋两季是一年中湿热较重的季

度，如果身体素质不够好，湿热邪气就会趁虚而入。要是脾再来凑凑热闹，运化一旦失调，湿浊之气就会蓄积于体内，堆积在脏腑和经络之间。这时候，身体里的热就不断炙烤这这些湿浊之气，就像大热天用被子捂着东西一样。时间长了，自然就会产生一定的热度，这就是中医所说的“化热”，从而形成湿热体质。除此之外，阴虚生内热，这个热和湿结在一起也会形成湿热。湿于热纠结在体内，就表现处湿热方面的症状：因为热，容易长痘；因为湿，痘痘不容易好，而且反反复复。

湿热质人如果不善加管理，就不仅是生疮长痘了，身体会向病理转化，容易感皮肤、泌尿生殖、肝胆系统一类的疾病。通常而言，皮肉关节、五脏六腑是湿热蓄积的地方。

现在对着镜子看看你自己，嗜烟酒的，经常熬夜的，要看仔细了。一般来讲，这种人外形不好看：如果牙齿不经常清洗，就会发黑，舌苔黄腻，满嘴口气，身上味道也比较大。如果是女人，麻烦会更大点，比如，长期带下色黄，下体会散发出很大的异味，白带多而且黄。不管你是男人还是女人，如果你抽烟喝酒又熬夜，那你注定是个湿热体质。注定你的外观不会太好看：烟熏火燎的面容，说话像唐老鸭一样，口唇发乌，一开口，牙齿是黑

的，舌苔黄腻；满嘴的口气，甚至身上的味道也很大，这都是抽烟、喝酒、熬夜带来的收获。

报纸、电视等各种媒体天天都在宣传抽烟、喝酒不利于健康，如果明知道抽烟、喝酒不好，可是还是要抽，还是要喝，那你就是给自己找病生，找罪受。中医认为，烟草为辛热秽浊之物，易于生热助湿，出现咳嗽、吐痰等症状；酒性热而质湿，《本草衍义补遗》说它“湿中发热近于相火”，堪称湿热之最。所以饮酒无度，必然助阳热、生痰湿，酿成湿热。《素问·至真要大论》曰：“夫百病之生也，皆生于风寒暑湿燥火，以之化之变也”。

看了半天，也许你觉得虽然属于湿热质的人，但相当注重养生的人，平时也很注重滋补，好像也很“内行”，今天脑白金，明天西洋参，银耳、燕窝、冬虫夏草、乌鸡白凤丸等等不惜重金，通通往嘴里塞。不管这些“补物”合不自己的体质，总是广告说好，用者就说好，看见人家补啥，后面的人就跟着吃啥。并且还有很多人不补不放心，非要补点啥，才觉得健康。结果，不但没有补出如水容颜和漂亮身体，身体反倒感觉每况愈下。这样的就属于滋补不当，滋补过度会促生或者加重这种体质。

专家问答：

灰姑娘问：你好，我今年24岁，从事文职工作。最近一段时间，我嗓子很难受，总感觉喉咙里有痰却咳不出来。再加上这一个多星期的“桑拿天”，总觉得浑身黏糊糊的，医生说我体内有湿了。有没有什么办法祛湿呢？

答：湿热，从中医角度讲，湿气侵袭到上焦，就会出现有痰难咳或早起痰多的情况。如果是碰上湿热天气，这类人还会出现浑身黏糊糊的感觉。因此，在湿热天气，湿热体质的人在饮食上多吃一些芳香的蔬菜如香菜、荆芥、藿香等，但这些菜也偏湿，不能吃得太多，可把这些菜当配菜来吃，以清除湿气。还有黄豆芽、绿豆芽、冬瓜、木瓜、山药，这些菜可以作为主菜来吃，有利湿作用。选用茯苓、白术、小米、大米各适量，每天煮粥喝，健脾祛湿养胃。或者用冬瓜、赤小豆、排骨各适量煲汤，也有清热利湿的作用。除通过饮食调理外，不宜暴饮暴食、酗酒，少吃肥腻食品、甜味品，保持良好的消化功能。适度饮水，避免水湿内停或湿从外入。应早睡早起，室内经常通风换气，能不用空调尽量不用，养成按时大便的习惯。早起出来活动到出汗为止，出汗可帮助排湿，但也不要大汗淋漓以免伤气。体内湿热，如果只表现为轻微的症状时，通过以上调理就会有所好转，如果症状严重通

过调理效果不好的，最好找中医辨证施治后再调理。

每餐少吃一点，健康每天多一点

“五味入口，藏于胃，以养五脏气”。——

《黄帝内经·素问·五脏别论》

中医学认为，人体的五脏会按照节气的更替而呈现不同能量状态，所以我们可以通过调整食物五味（酸、甘、苦、咸、辛）的比例来保养身体，从而让身体达到一种平衡状态，只有身体平衡了，才会健康。“巳月（巳月包括立夏、小满）肝脏以病，心脏渐壮，宜增酸减苦，以补肾助肝，调养胃气。”对湿热体质的来讲，饮食方面主要还是要选择清淡的时令蔬菜、水果以及各种豆类，如：草莓、苹果、马齿苋、香椿等。如果你感觉你的体质还有阳虚怕冷等现象则可以选择早晨起来喝点姜水，但切记不要吃太多水果，蔬菜一定要煮着吃。也可以适当吃些羊肾粥。《千金月令》里提到：“四月节内，宜服暖，宜食羊肾粥。”也就是在四月份内，饮食方面应该以温和为主，比较适合的饮食就是羊肾粥。

无论你天生是湿热体质，或者是夹杂有其他体质的湿热质，在夏季来临之际，都千万不要继续吃容易上火的热辣油腻的饭菜了，特别是爱美的女

士，一定要禁得起麻辣美食的诱惑，为了做个水当当的漂亮女人，有时候牺牲一点口福，不仅能换来身体的健康，还能换来美丽的容颜。如果你感觉还有点阳虚怕冷，那么要注意少喝凉茶。还应该注意的是，女生在这个季节，也就是立夏和小满，饮食上应该注意尽量不要将韭菜与鸡肉同食。也千万不要贪食各种动物的心脏，比如猪心、鸡心、羊心、牛心、鸭心等一切动物心，喜欢喝酒的切忌大醉，也不吃大蒜，这样容易出现精神不佳的现象，而且有损胆气。

在生活中，我们也知道，过饥过饱都可能导致疾病的发生，但在《黄帝内经》中则更侧重于饮食过饱对人体健康的影响。与此同时，从我们现在生活的实际情况来看，因为吃饭吃不饱、营养缺乏而导致的病症确实很少见了，特别是在城市中，由于生活水平的提高，来医院看病的人群当中，因为饮食方面的疾病多数是由于饮食过量引起的，也就是说，我们的疾病多数是让自己撑出来。

面对超市和饭店中的各种美味佳肴，我们往往禁不住美食的诱惑，由于不断的、大量的进食，导致胃肠道负担加重，因此，极易损伤胃肠道，《内经》说的“饮食自倍，肠胃乃伤”就是因为饮食超过了自己需要的量进而伤害了肠胃。在中医临床上

由于暴饮暴食而引起的胃病并不少见，如胃脘胀满、疼痛、消化不良、腹泻等，日久则会导致胃炎、肠炎以及慢性肠道病变。

还有一种情况，特别是上班族的美女们，喜欢不吃早饭，而用一些饼干之类的甜食顶替正餐，或者吃饭的时候吃快餐，因为这些食品的脂肪和热量比较高，虽然信用的量小，但蛋白质和脂肪摄入量并不少，这也是一种变相的多食。由于我们人体不能充分代谢与利用这些营养，就会变为痰、湿等病邪损伤脏腑，从而引起疾病。《黄帝内经》

说：“膏粱之变，足生大疔，受如持虚。”膏就是指油腻的食物，粱是指精细加工的食物，两者在一起就表示过多的食用肥美油腻的食物，这样的话，你就容易生疔疮之类的疾病，而且湿热质的女人，很容易招致任何疾病，说句通俗点的话，你患病的机率就像吃饭一样容易。《黄帝内经》说：“凡治消瘵仆击，偏枯痿厥，气满发逆，肥贵人，则高粱之疾也。”这其中就包括肥胖症、脂肪肝、糖尿病、高血压、心脑血管病、肢体痿废、心肺气虚等疾病，这些疾病的发生均与此类饮食有关。

其实，我们古人早就发现，适当地减少饮食，对身体的健康、长寿都是非常有好处的。俗话说得好：“吃饭省一口，活到九十九。”美国医学家做

过一项实验，他们在大鼠体内发现了一种长寿基因，这种基因最有意思的是，它在一般情况下并不表达，也就是没有生物学上所谓的活性，只有在感觉饥饿情况下，这种长寿基因才表达其活性，用以延长动物的寿命。从这方面来讲，适度的饥饿不仅有助于身体健康，而且有助于我们人类长寿。调查资料显示，体形肥胖的老年人要比身体偏瘦者寿命短3~5岁；90岁以上的老人，80%都有节食的习惯。所以俗话说：“有钱难买老来瘦。”这些都告诉了我们少食对健康的重要性。

当然，我们主张少吃，并不是让你不吃或者是无限度地控制饮食。在这个追求骨感美的年代，女人为了漂亮可以说是忍饥挨饿，很多人为了减肥瘦身而去拼命节食，常常从晨起就不吃饭，这样一来，时常饿得头晕眼花，有气无力，不仅感觉不到身体的健康活力，甚至还因此饿出很多疾病。那到底何时少吃为好呢？古人有句养生口诀，就告诉了我们适当的少食时机——“避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少吃申后饭”。

申时即下午3~5点，也就是我们通常所讲的晚饭要少吃或不吃。当然，由于古代科技并不发达，晚上也没有什么娱乐活动，太阳一下山就早早上床睡觉，所以吃了东西就很难消化。虽然我们现在的

夜生活较为丰富，有时候还要加班工作，但大部分时候，我们晚饭后的工作量、活动量相比白天还是要少很多的，所以，我们还是建议晚饭少吃一点儿。

那么，想健康漂亮的女人首先要在饮食上改变自己。一日三餐，定点定时，并且不要过饱，8分饱即可。苏东坡有一句养生名言：“已饥方食，未饱先止”。但今人的观念则是“未饥先食，未渴先饮”。这样就失去了天生的饥饿感。这其实是很多疾病的根源，也是导致脾胃功能失调，而使水湿滞留于体内，产生水湿导致气化、湿热体质的根源，也使我们的身体丧失了应有的免疫能力。尤其是现代人运动量少，过度饱食，对健康非常不利。所以，对湿热体制的人来讲，每餐应该少吃一点点，健康才能多一点。

另外，合理的选择一些祛湿热的食品，如多食红小豆、绿豆、芹菜、黄瓜、藕等甘寒、甘平的食物。并且饮食还要多清淡，多吃甘寒、甘平的食物，如扁豆、空心菜、苋菜、芹菜、苦瓜、冬瓜、藕、西瓜等。

专家问答：

爱家的小猫：你好，我妈妈今年49岁，因为常年的饮食不规律以及与不吃早餐等恶习，患上了慢

性胃溃疡好几年了，胃药没少吃，而且一日四至五餐地“合理”安排饮食，但病情至今未见好转。请问这是为什么？

答：对于有胃病的人来说，“少吃多餐”不仅毫无科学依据，而且弊多利少。因为食物进入胃以后，除了和胃酸发生中和以外，同时也强烈地刺激胃黏膜胃酸分泌，每次进餐后胃酸持续分泌2 - 3小时，所以多餐后会不断地刺激胃酸分泌，从而使溃疡面经常受到胃酸侵蚀，不利于溃疡愈合。因此，溃疡病人除了在病变时期和幽门梗阻时，短期采用少吃多餐的方法以外，平时仍应保持一日三餐的饮食习惯，粗细搭配，才能保证你的胃肠通畅，恢复正常生活。

爱长疮又老长不胖，体内积蕴湿热

“汗出见湿，乃生疮痍”。——《黄帝内经·素问·生气通天论》

人人都有本难念的经，都有说不出口的话，胖人有胖人的苦恼，瘦人有瘦人的心事。对女人来讲，瘦本来是让别人都羡慕的一件事，被人夸自己瘦一般都会高兴，谁让现在这个社会流行这种审美观呢，没有办法。可如果一个女人，人人见了都说瘦，目光中甚至还带着一种打量关心的神情，那就谈不上高兴了，心里多多少少会有点不是滋味了，

是呀，为什么会这么瘦呢，是不是身体哪出了什么毛病？

事实上，身体的胖和瘦不是吃多吃少的问题，它实际上和人的气血有着非常密切的联系。简单点来说吧，气虚则胖，血虚则瘦。一般中医讲究平和，人人都想有一个平和的体质。胖人想要恢复到以前平和的体质，就应该在补气方面多下工夫；瘦人想拥有健康平和的体质，则需要补在补血上多下工夫。但是，胖瘦各不同，由不同原因导致的胖或瘦又不能一概而论，那么，我们如何判断自己属于哪种类型的瘦，又为什么瘦呢？

“胖人多痰湿，瘦人多内热”。所以形体很肥胖，基本可以判断是痰湿体质。胖人确实多数是痰湿体质，虽然有一些报道说，肥胖的人也有是阴虚体质的，但是就中医的临床经验来说，单纯性肥胖属于阴虚体质的非常少。因为阴虚体质和肥胖的发生机理是反着的，阴虚内热就消耗多，所谓有口福，怎么吃都不胖，“浸油缸都不肥”。我常开玩笑说，可能是细胞线粒体特勤奋吧！而肥胖的机理正好是反的。

如果一个人形体消瘦，体重又严重不达标，摸起来皮下脂肪很少，基本上就是虚性体质。如果此人不但瘦而且肌肉松软，脸色发黄，说话有气无

力，声音低而且小，则以气虚体质为主；如果体型精瘦结实，灵活，精力也很旺盛，通常是阴虚内热体质；如果体型干瘦，脸上嘴唇发暗，皮肤又很干燥，舌质呈紫暗色，则多数是以瘀血体质为主。

如果你是一个爱长痘痘的女人，而且体型很瘦，怎么吃也吃不胖，那就是典型的湿热体质。有的女人脸上长的痤疮特别多，前来看病，有的本来不是来看这个痤疮的，是治疗其他疾病。医生就会问你平常会起这些青春痘吗？一般都回答说，会经常是啊，不但脸上有，连头发里面长的都是，用手摸她那个头发里，都是一粒一粒的，后背也是惨不忍睹。湿热体质的人治疗起来比较麻烦，因为湿热一般是相互存在的，很难单独分开，如果单纯祛湿则容易助热，单纯清热的话湿邪容易留滞，把握轻重和二者间的比例、分量尤为关键。

俗话说：“瘦人长疽，胖人得疔”。这说的是两种截然不同的情况。那就是体型偏瘦的人容易得疽，体型偏胖的人则容易得疔。什么是疽？什么是疔呢？我们来分析一下。

疽，就是那种表面看起来没东西，平平的，用西医的话就是深部脓肿。但尽管表面上看不出有什么东西，但是他的湿热比较厉害，很容易伤害人的肝胆，比如说身体有这种现象的人则容易患上胆

囊炎或者肝炎。而且深度的疽很难治愈，需要漫长的时间进行治疗，主要原因就是因为这种人气血不足，津液不足。

痈，外表看起来红肿，会有热痛的感觉，也会流出脓来，湿热体质的人长痈的比较多。这是因为胖人气血太过旺盛的原因。一个人一旦气血太盛就会往外走，这就出现了所谓的痈，而且中医讲痈是阳症，一般长在肌肉比较多的地方，如果热到了一定程度就会出现腐烂，甚至出脓中，所以胖人得的这个痈反倒比较容易愈合。虽然看起来比较难看一点，可是这毕竟是病理产物，也代表了胖人体内多余能量的一种释放。就像我们感冒，有的人根本不发烧，有的人却发高烧，不发烧的那个人其实不见得是好现象，发烧则说明病人体内的免疫机制非常强大，正气很强，对病毒的反应也比较迅速，不发烧的人则正气较弱，疾病容易反复，反倒不容易好。

总而言之，通常来讲，人瘦就是因为血虚，但血虚也是可能是由不同原因所造成的，具体到每一个人，有可能是阴虚，也有可能是血淤或者气郁，又或者是湿热。一定要分清楚自己到底属于哪种类型的瘦，我们可以从这个人的性格、体质情况、是寒是热、大小便状况、舌苔以及饮食等方面进行详

细的分析。

简单概述一下，就是如果是那种湿热体质的人，一般面部皮肤油光生亮，非常容易滋生痤疮和粉刺等让人烦恼的东西。而且每天早上起床后会感觉口腔内部发干发苦，这是由于胆气外溢造成的。很多时候还容易困倦，这是由于体内湿热受阻，阳气被遏制造成的。

如果你仔细观察一下，大便发黏的话，说明你现在的体制是湿重于热；如果大便干燥的话，则相反，是热重于湿。

现在你明白了吧，打个比方来讲，你的脸面是你身体的排毒口，而你的身体就是你全体机能的整体反应，如果你体内的湿热之毒积聚的过多了，通过大小便也排不完了，出汗没有用了，湿毒热毒就只能冲着你的脸面来了，所以去除脸上的痘痘，重要的就是把你体内多余的毒和热从你体内祛除。只有把你整个身体的健康状况全面的调理平衡了，脸上的痘痘才算能从根本上祛除，才能长肉肉，不当瘦痘女人。

那么如何调理这种体质呢？如果你体内湿气较大，可以服用藿香正气水，这可是解湿的良药哟。另外，药补不如食补，病从口入，所以，我们一定要从饮食下手，合理食用一些解湿的食品。包括绿

豆、赤小豆等甘寒、甘平、利尿的食品。要做个漂亮女人，一定要注意饮食，要多清淡，少吃甜食、油腻食物。

专家问答：

酒鬼糊涂问：你好，我是一个喝了十几年酒的酒鬼，因为从事创意策划工作，只有喝了酒才能有精神，而且只有在晚上喝了酒才能工作。最近到医院检查，却发现体内有湿。难道酒也和湿有关？

答：“酒”字怎么写，是由“水”和“酉”组成的，有水当成就有湿了。酒这个东西，是水做的，本身也是湿，又是经过发酵的，会产热，所以酒是湿热互酿。经常喝酒，喝得量多的，也是造成湿热体质的一个重要的因素。如果非要用酒来提神，激发自己的灵感，那么建议酒温着喝。《红楼梦》里面的饮酒最为讲究，天寒饮酒，要温热了来喝，为什么？因为酒乃水中火、湿中热，冷酒入喉，易寒凝不发，热性不能把湿气散出来，郁在体内，又成痰湿，缠绵难除。

清除体内垃圾，回归体内平衡

“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”。——《黄帝内经·素问·藏气法时论》

如果我们把人体比作是一部车子的话，那么具

有湿热体质的人就是一部需要用心保养的车子。因为车子内部有问题，要想车子的性能得以完美的发挥，必须用心保养。一辆车子要想动起来，要从内部燃料着手，那就是燃料，只有燃料充足了，车子才能动起来。而一个女人要想美丽起来，也要从内着手，那就是饮食，只有饮食合理，体内才能平衡，才可能拥有一个健康的好身体，拥有一张漂亮的容颜。

对于湿热体制的人来讲，因为体内内蕴湿热，所以重在祛热清湿，以达到平衡体质的目的。具体的调节方法也有很多，但因为每个人的具体情况不一样，所以，通常来讲最好的方法是避免辛温助热的食物，并注意规律自己的饮食习惯，还要注意起居环境的改善和饮食方面的调理，不适宜暴饮暴食、女人更不能酗酒，要少吃肥腻食品、味道偏甜的甜味品，以保持良好的消化功能，避免水湿内停或湿从外入，这是预防湿热的关键。

可以说，因为饮酒，吃香辣的东 西，过食肥甘，现在湿热体质的人是越来越多了。相对来讲，南方湿热体质的人更多些。

扫除体内垃圾第一步，戒烟酒。在中医看来，烟草为辛热秽浊之物，很容易生热助湿。酒又是热性，有助阳热的功效，同时又有生痰湿的弊端，所

以湿热质人饮酒很容易酿生湿热。而酒本身是湿性，又是经过发酵的，会产热，所以属于湿热互酿。那些常年喝酒、甚至酗酒的人，就正在一瓶一瓶改变着自己的体质。如果你本身就属于湿热体制，还比较喜欢烟酒，那美丽的容颜只会离你越来越远。身体健康与否是由内形于外的，湿热质的你要想达到体内平衡，必须戒酒，远离湿热，扫除了这一垃圾，离平衡体质又近了一步。

扫除体内垃圾第二步，少食辣椒，最好是不吃。也许你会奇怪，甚至不服气地说道，四川美女那么爱吃辣椒，皮肤怎么还是水汪汪啊。其实不尽然，四川人长痘的也不少，总体来讲，长不长痘是由体质决定的。再者说，四川人吃辣椒是因为当地气候的缘故，因为辣椒属于热性，可以除湿气的，并且含大量维生素。所以，作为湿热体质的你来讲，要想让自己通过调整达到平衡体质，还是少吃辣椒为妙，最好还是不要吃，为了健康，少些口福也是值得的。

扫除体内垃圾第三步，戒肥甘。在生活中，我们很多人，喜欢暴饮暴食，胡吃海喝更是家常便饭，还有一些女人，因为情绪原因，更容易在饮食上“恣情纵欲”，结果导致“未至半百而先衰”。有些人偏嗜五味，饮食要么过甜，要么过辛，不然

就是不咸不食，要知道我们的五脏可是对应五味，偏嗜某味就会导致其他脏器功能受到影响，进而会导致机体阴阳失衡，最后导致体质出现偏颇。还有些人喜欢吃一些特别寒凉或辛热食物，时间一长，就会导致体质偏寒或偏热，最后就会导致在体内郁结很多湿热，如果这些湿热排不出去，就容易滋生湿热体质，再往后来就会出现各种症状，比如在你脸上形成的痘痘，会让你吃不香睡不着，总而言之，湿热停留在哪个部位哪个部位就会出现相应的麻烦。现在明白饮食的重要了，想达到平衡体质不是那么容易的。

当然要想调节体制，达到平衡，在饮食方面加以注意完全可以回归自然，打造一个健康的好身体。

首先我们要做到合理膳食。在食物的选择上要均衡，尤其要遵循《素问·脏气法时论》所提倡的“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气”这个食物搭配原则来合理地选择食物。在日常饮食中，一定要注意主食与副食互相搭配，品种要丰富多样，粮食、肉蛋、奶制品、豆制品、蔬菜水果等，都要有所选择，合理进行搭配，以保证身体摄入能够均衡，营养达到全面。

其次，要吃好一日三餐。即“早饭像皇帝，午饭似贵妇，晚饭像乞丐”，这也是我们古人的养生格言。这句话不是针对哪种体质的人来讲的，他应该说是属于任何一种体质的人所应遵守的饮食原则，如果你能够每天做到这个标准，那么，恭喜你，你的饮食已经达到科学的标准了，更不会因为过分的暴饮暴食而导致体质偏颇了，体内的湿热自然就会远离你。

第三，在我们日常生活中，饮食应该谨和五味，不应该挑嘴偏食。食物中包括的酸、甜、苦、辣、咸五种味道，被称之为五味。食物在我们胃肠道消化以后，酸味就被肝胆所吸收，苦味被心脏、小肠所吸收，甜味被我们的脾和胃所吸收，辣味则被肺和大肠所吸收，咸味则被我们的肾脏和膀胱所纳入，每当各种不同性质的食物进入我们身体之后，就分别成为各个器官的营养被收藏，这就是我们通常所说的“五味入五脏”。如果一个人五味偏嗜，则会破坏我们身体的平衡状态。比如过酸则伤脾，过咸则伤心，过甜则伤肾，过辛则伤肝，过苦则伤肺等。所以千万不要为了满足一时的口腹之欲，而导致身体出现健康方面的问题，这也是影响体质内部的平衡状态，导致体质有失偏颇的原因。

因而，我们会说改变体质是一个生命工程。健

康没有便捷的快车，全靠我们日积月累的休养。常言道：三分治来七分养，还有一句“病从口入”的老生常谈，需要生活方式与饮食习惯对我们体制的影响。如果你能遵守上述这3条看似简单的饮食建议，合理安排适合自己饮食，时间久了，自然就能清除体内垃圾，远离湿热体制，回归体内的平衡。

专家问答：

森林里的海问：你好，即使做到合理膳食，营养均衡，可还是会有很多垃圾堆积在体内，因为随着工业化大生产的发展，与环境、水源的污染的日趋严重，人体内积沉的污染物质相继增多，那么，怎样才能清除或减轻体内的“垃圾”？

答：的确，我们既然生在大自然中，摄取大自然给予养分的同时，必将吸收一些有害的东西，这时，我们就要学会吃东西，将垃圾排出体外。一、常食动物血，如鸡、鸭、鹅、猪血，其中尤以猪血为好，由于血中的血浆蛋白经过人体胃酸和消化液中酶分解后，能产生一种解毒和滑肠物质，可与入侵肠道的粉尘、有害金属微粒发生化学反应，使其成为不易为人体所吸收的废物而排出体外。二、常食菌类食物，诸如香菇、花菇、蘑菇、黑木耳等，因这些菌类食物有着清洁血液、解毒、增强免疫机能和抑制癌细胞的作用，经常食用，可有效地清除

体内污物。三、常吃海藻类食物，如海带、紫菜等，特别是海带对放射性物质有着亲和力；海带胶质能促使体内的放射物质随同大便排出人体，从而减少放射性物质在人体内的积聚，也减少了放射性疾病的发生率。五、常饮鲜果汁，常吃蔬菜汁，有助于解除体内堆积的毒素与废物。

如何选择滋阴、清热和祛湿类食品

“诸治热病，以饮之寒水”。——《黄帝内经·素问·刺热论》

青春永驻是每个女人梦寐以求的追求。没有哪一个女人不希望自己能够面若桃花，没有哪个女人不渴望自己肤如羊脂白玉细腻软滑，从豆蔻年华到耄耋老太太；也没有哪一个女人不渴望自己能够拥有修长又曲线玲珑的魔鬼身材，女人都渴望能够永远充满青春的活力。贾宝玉也说，女人是水做的骨肉，仅这一句话便解释了古今女性所追求美丽的最终答案，女人一定要美，而且一定美得如水一般滋润透亮。

可问题是，如果实现这一美丽目标，又如何滋润自己，如何做一个水当当的漂亮女人呢？这常常成为现实中无法解决的难题。许多女人一旦说到滋润，谈到保养，立马就会联想到护肤美容，常常不惜重金去购买一大堆名牌保养品、护肤品往脸上涂

抹，却常常达不到理想的效果，甚至适得其反。这是因为，你还不完全了解自己身体的实际需要，要想美丽，要想青春，单单从外部进行保养是远远不够的。就如同花草树木，如果你只是拿着喷壶往叶子上洒洒水，这哪能解决根本问题呢？只有将整株的根茎都让水进行的润泽，才能长的枝繁叶茂，才能花娇果硕，进而维持生命的美丽与活力。如果从中医上来讲，女人如果想从根本上进行补水，最重要的就是要滋阴，也就是要注重养护五脏六腑。

我们在生活中经常听到滋阴这个词，当然，这也归功于现在媒体不遗余力的宣传。追求美丽的女人也会经常听到这种补品能滋阴、那种食物能滋阴的，也有不少人去尝试广告上宣传的各种保健品。却很少有人知道滋阴到底讲的是是什么，到底是什么意思。实际上，这是个中医专用名词，指的是滋养阴液的一种治疗方法，又被称为补阴、养阴、益阴，这是治疗阴虚症的常用方法之一。那么湿热体质的人如何选择滋阴、清热和祛湿类食品呢？

我们要遵循清热除湿、燥湿醒脾、健脾滋阴的滋补原则。单就身体的内环境来讲，脾虚而不得化湿，阴虚则生内热，这是产生湿热的主要原因，因此在清热体内除湿的同时还要注意健脾滋阴。只有脾胃好了，体内的湿热才能得以运化，身体的适应

能力也会不断增强，湿热也就不容易入侵了。

在食物的选择方面，我们可以选择南瓜、金针菜、茼蒿、冬瓜、鲫鱼、赤小豆、薏苡仁、玉米等。辛辣食物例如辣椒、芥末、胡椒等可助湿热在你体内滋长，因而少食为宜；每天炒菜时候油温不要过高，否则食物滋长湿热。

另外，湿热质的人最适合的食物之一就是薏米。在日常生活中，我们可以经常食用薏米来养生。薏米可作药物也可作食物，其性味甘淡而又微寒，非常有利于消水肿，在健脾去湿、舒筋除痹和清热排脓等方面也有非常好的功效，在中医上，薏米被作为常用的利水渗湿药来使用。经医学研究证明，薏米可作为抗癌药物和食物来使用。并且薏米还能够药食两用，既能够当饭吃，还能够当茶来喝，其味美而养人，好处多多。

如果你是一个湿热体质者，而且感觉身体肿胀，脸上也总是油腻腻的净出脓包。你可以试试煮点薏米红豆粥来喝。方法很简单，每天将抓一把薏米、一把红豆，淘洗干净后放在锅中加水熬制，就像我们煮普通的粥，熬好后喝进肚子里就可以祛湿健脾，很简单的方法，只要你试试就知道效果了。

为什么要放红豆呢？那是因为它为湿热质适合的另外一种常见食物。在中药里，红豆也被称

为“赤小豆”，它具有明显的利尿、消肿和健脾胃的功效，而且利尿却不伤阴。因为它的外观是红色的，中医讲红色入心，因此补心的好东西。作为现代人，生活和精神方面的压力都很大，因此会造成饮食失调，加之运动量又少，极易导致心气虚，脾胃虚，脾虚则生湿，所以我们既要祛湿，又要补心，还要经常健脾胃，这就非薏米和红豆莫属。如果将其熬成粥食用，就能够使其有效成分充分为我们的人体所吸收，同时也不会给脾胃造成任何负担。所以我们讲薏米红豆粥是湿热体质人的最佳保健品，并且味美价廉，市场上到处都有，食用起来也不麻烦，这比使用其他的祛湿热专用保健品要实惠而且方便，所以作为湿热体质的你一定要牢记这两种祛湿佳品。

当然除了将薏米和红豆搭配外，再添加一些其他的食物，又会有不同的功效。

比如，我们在煮薏米红豆粥中时加上一些桂圆（桂圆性甘温），就能够有开胃健脾、安神补血的功效，还能够振奋心阳，温补心气，使人精神焕发。桂圆与红豆薏米搭配煮着吃就能成为心气虚、湿热过剩者的最佳保健品。

如果你平日思虑伤神、劳心过度的人，而且由于缺乏运动，脸上又没有血色，精神力也不是很旺

盛，甚至偶尔还会出现心悸的毛病，平时又非常贪睡，时不时地感觉头重如裹，心中又异常空虚的人，则可以在煮薏米红豆粥中时加上百合或莲子，或者两种同时加。百合是女人青睐的一种食物，它能够润肺、养颜，又能够清心火、安心神；莲子则最能养心、清心火，同时还能够健脾、补肾，但是要注意的是：因为中药学上讲莲子稍有滞涩作用，身体比较瘦弱的人可以使用，但那种体内瘀滞较多的胖子恐怕就不适宜使用了。

如果你是个年轻的白领，晚上经常烦躁、失眠，而且脸上又经常起红疹和痘痘。我们则可以在煮薏米红豆粥时加入几片生姜，生姜性温和，能够温中驱寒，健脾和胃，与红豆薏米搭配在一起比较适合着凉感冒者使用。如果你体内有寒，又感觉胃中寒痛，或者食欲不佳，也可以这样食用。

如果将薏米去掉，加点大枣来煮，就会成为很好的妇女产后保养品。因为大枣能温中、健脾、养血，再与红豆搭配，效果会更好。

在煮薏米红豆粥时如果能够加入一些黑豆入肾，则对补肾很有好处。黑豆的形状跟肾十分的相似，也是补肾的佳品之一，如果你肾虚的话，不妨试试将黑豆与红豆薏米搭配来煮着吃。

如果在薏米红豆粥中加入黄豆，取其汤内服，

再加上外用洗脚，内外一起使用，可达到治脚气病的目的。从中医上来讲脚气病就是典型的湿热下注，三者搭配一起食用能够达到增强祛除湿热的目的。

将生梨去皮去核后切成2厘米见方的小块儿，加入薏米红豆同煮，可以起到润肺、化痰、止渴的作用。这比较适合于体质湿热又咳嗽的人。

还有，山药和南瓜也可以和薏米红豆一起煮来食用。我们都知道山药好，那是因为山药的补益作用很大，它可谓补脾胃的圣品，能够强肾固精，润肺益气；南瓜则能够补中益气，还能够消炎、止痛、杀虫、解毒，对保护胰脏和预防糖尿病而言，都是非常好的东西；所以在薏米红豆粥中加入山药和南瓜，能够对身体各个脏器都起到很好的作用。

大米健脾除湿。但不要太过。而红豆和薏米本身都是去湿的，其本身并不含湿，所以它们怎么熬都不稠，汤再熬也是清的。中医就是利用了它这种清的性质，来把人体的湿给除掉的。

专家问答：

Oiuyes问：你好，我今年28岁，最近出现了头晕耳鸣、虚烦失眠、潮热盗汗、舌红少苔等现象，有朋友说我需要滋阴补气，我可以用枸杞泡水喝吗？另外，我还准备怀孕，需要准备些什么？

答：首先要把这个滋阴补气分开来说。滋阴是指滋养阴液的一种治法，适用于阴虚潮热、盗汗、或热盛伤津而见舌红、口燥等症。常用药物如沙参、玉竹、天冬、石斛、枸杞子等。补气，又称益气，属补法，可采用不同的补气法，如补肺气、补脾气、补心气、补肾气等，常用人参、党参、黄芪、白术、山药等药物。

用枸杞泡水喝，当然能起到一定作用。如果是准备要怀孕的话，还需要多花些时间把身体调养好，因为阴虚的人怀孕后，生出的孩子可能会出现阴虚。

清热解毒，美丽从内到外

“夫百病之生也，皆生于风寒暑湿燥火，以之化之变也”。——《黄帝内经·素问·至真要大论》

由内而外打造美丽已经为追求自然、整体美的新女性所接受时，而中医则强调“调理内因、阴阳平衡”。在现如今，现代女性对美的追求已经不仅仅局限于表皮，而更着重内在美的培养，因为美丽必须建立在健康的基础上。

中医认为，人的外在容貌与体内循环有着密切的联系，很多面部的疾病只有通过内分泌进行调理，才能从根本上解决问题。所谓调理，就是调节身体机体的运作机能，合成我们机体所需要的各种

有机物质，使机体能够充分应用，发挥每日所吸收的各种各样的营养，进而提高机体的免疫能力。这样一来，内部问题解决了，机体免疫力也随之提高，女人的肌肤才会细腻红润，光泽而富有弹性，这样会成为水当当的美丽女人。

在中医看来，在我们的体内存在着很多毒素，如果不能及时排出体外、对我们的身体和精神就会产生不良作用的物质皆可称之为“毒”，例如瘀血、湿热、寒气、食积、气郁、上火。如果这些毒素堆积在我们的体内，就会影响我们的身体健康，所以一定要排毒，对于湿热体制的人而言，在解毒的基础上还要着重清热。

湿热体质的人，一般以湿热内蕴为主要特征，比较适合食用清利化湿的食品。如果是内热较盛的人，一定要禁食辛辣燥烈、大热大补的东西，如辣椒、姜、葱、蒜等调味品；对于狗肉、鹿肉、牛肉、羊肉、酒等温热性的食品和饮品，也应该尽量少用。

一般来讲，湿热体质的人性情较为急躁，而且外向好动，开朗活泼，但也时常伴随心烦易怒。所以调节起来应以安神为主，主要用以舒缓情志。能够做到正确对待日常生活中的喜怒哀乐，进而保持稳定平和的心态。

那么湿热体制的女人如何进行清热解毒，让自己漂亮起来呢？我们还是从饮食谈起。清热解毒就要从进食开始。

清热解毒最佳食物——绿豆。对，就是它，爱美的女士还要谨记，绿豆不仅能够清热解毒，还能够美容养颜哟。

在炎热的夏季，不管是上班还是逛街，都会不停的出汗，再加上劳累，机体会因此丢失大量的矿物质和维生素，进而导致身体内环境紊乱。这个时候可以吃绿豆来调理一下，因为绿豆中含有丰富的矿物质、维生素，吃过以后可以及时补充体内丢失的营养物质，这可比吃各种各样的维生素好的多，再者，它还具有更有清热解暑的作用。

另外，经常食用绿豆，对一些患有高血压、动脉硬化、糖尿病和肾炎的人也有较好的辅助治疗作用。只是对于这一点，知道的人比较少。而湿热体质的人大多体型比较肥胖，血脂也偏高，或者伴有高血压和冠心病，常吃绿豆，既能达到减肥的目的，同时还能够降低血脂。因此，对于每一个心脑血管患者或者潜在人群，比方说具有轻度高血脂和脂肪肝的成年人来讲，绿豆也是很好的食品之一。

如果你是个忙碌的白领，没有时间去煮绿豆汤，那你可以在家吃饭或者在外就餐时吃些绿豆

芽。因为绿豆在发芽过程中，由于生物酶的作用，会促使植酸降解，促使更多的磷和锌等矿物质释放出来，能够被人体充分利用。还有，绿豆在发芽过程中，内含的各种维生素会成倍的增加，叶酸也会成倍增加，因此，如果你准备要宝宝，也可以适当多吃点绿豆芽。

除此之外，湿热体制的你还可以将绿豆作为外用，将其嚼烂后外敷治疗疮疖和皮肤湿疹也非常有效果。如果不小心的得了痤疮（也就是青春痘），你可以把绿豆研成细末，再用小锅煮成糊状，于睡觉之前将患部洗净，涂抹其上。绿豆皮还能够能清热解毒，具有消肿、散翳明目等作用。如果你有热痒，也可以食用绿豆，它具有止痒功能，是专门治疗热痒的。这是因为热痒是因体内发热引起的，而绿豆具有解热的功效，因而用于治疗热痒也非常适合。

有一点要注意，绿豆的清热之力在其皮，解毒之功在其内。因此，如果只是想用绿豆来消暑，煮汤时只需将绿豆淘净，用大火煮开10分钟左右就可以了，一定注意不能煮的时间太长。这样熬出来的绿豆汤，颜色绿，看起来比较清澈，如果不喜欢吃豆子，喝的时候只喝绿豆水，就可以达到很好的消暑功效。如果是用来清热解毒，最好能把豆子煮

烂。这样以来，虽然绿豆汤看起来难看，消暑效果也不会很理想，但用来清热解毒再好不过了。

还有一点要知道，虽然大多数人都可以放心地食用绿豆汤，而不需要有太多禁忌，但是气虚质的人，还是不要多喝为好。从中医的角度来看，体质寒的人也不要多喝。由于绿豆本身具有解毒的功效，所以正在吃中药的人也不要多喝它。此外，喝绿豆汤最好不要加糖，因为糖吃得太多的话，对我们的身体并没有什么好处。

清热解毒最佳的方式——运动。对于湿热体质的而言，要想达到从内到外清热解毒，保持身体健康平衡，适当的大强度运动还是很需要的。

我们知道，湿热体质是以湿浊内蕴、阳气偏盛为主要特征体制性的，因此适合做高强度、大运动量的体育锻炼，比如中长跑、游泳、爬山、各种球类和武术等等。这样可以消耗我们体内多余的热量，排泄出多余的水分，进而达到清热除湿的目的，这样做的好处，还在于，在我们流汗的过程中，体内的毒素也会随之流出体外。在运动过程中，我们可以将健身力量练习和中长跑训练结合在一起进行锻炼，健身力量练习需要专业人员进行指导，这样可以避免对肌体产生不必要的损伤。

需要注意的是，湿热体质的人在运动的时候，

应该避开暑热环境，选择秋高气爽之际登高而呼，这样有助于调理脾胃，清热化湿的效果也比较明显。

专家问答：

烦恼不已的少女问：你好，我是一个很爱美的人，可最近不知道怎么了，脸上总是会长包，皮肤长疮等问题，还伴有口臭，害得我都不敢和人靠近说话。医生建议我服用少量大黄，可大黄的药性非常强，能服用吗？

答：脸上长包、皮肤长疮、口疮、口臭等问题，通常是由于湿热体质的人体内臃滞不通所造成的。这种情况下可以适当吃些大黄，因为大黄具有活血化瘀、清热解毒、促进新陈代谢的作用。乾隆皇帝在皇帝当中算是寿命长的，他平时就爱吃少量的大黄。对血脂高、血压高的人群来说，吃一些大黄之类促进新陈代谢的中药也是很有好处的。不过，由于大黄药效较强，大家需要先咨询专家，然后后根据个人体质选择合适的剂量服用大黄。对于虚寒体质的人，也就是脾胃不好、怕冷的人群来说不适宜服用大黄。

湿热的天气茶饭不思的调理之道

“夫百病之始生也，皆生于风雨寒暑”。——

《黄帝内经·灵枢·口问》

一般而言，盛夏时节因暑热湿重，极易损伤人的身体，也容易诱发湿热病，中医称之为“湿邪”。所以在湿热天气里，除了要注意饮食清淡外，还要有选择地进食一些既可泄暑热，又能化燥湿的食品，从而达到健脾利胃，恢复脾胃协调能力的目的。

对湿热的感受，南方人体则会更为深刻。很多南方人一到梅雨季节就产生食欲不振、腹胀、腹泻等消化功能减退的毛病，还时常会伴有精神萎靡、嗜睡、身体乏力、不想喝水、舌苔白腻或黄腻等症状。这正是中医所说的“湿邪中阻”。这样看来，湿热天气养生重在健脾化湿。

属于湿热体质的人，不仅在湿热天气里感觉难过，而且一年四季里都容易受到湿邪、热邪的侵扰。但这也不是没有办法，你只要顺应四季养生的总则合理安排好自己的饮食和作息时间就行。但是湿热体质者尤其要注意夏季和雨季的养生，这是因为具有这种体质的，太容易受湿邪的青睐了，一旦被湿邪缠上，茶饭不思更是如影随形。

因此，湿热体质者在夏季（或雨季），尤其是在饮食方面，可以多吃一些健脾化湿的食物，比如扁豆、苡仁和冬瓜等，切记不宜过多食用生冷和油腻的食物，以避免湿气增加进而伤及脾。如果茶饭

不思的情况比较严重，可是服用一些藿香正气水等健脾化湿药物。

除此之外，还要尽量避免外湿伤身，尽量不要在潮湿的地方工作。如果经济条件允许，可使用抽湿的空气机或在墙角放置一些干燥剂，以保持室内湿度适中。在阴雨天气时，要注意关闭门窗，等到天晴后要打开门窗通风，一定要保持空气流通，以祛除湿气。在外出游玩时不要坐在阴冷潮湿的地方，这样对湿热体质的人伤害更大。

另外，还应该注意劳逸结合，因为过度疲劳容易导致湿邪乘虚而入，所以我们一定要合理安排作息時間，同时还要注意加强体育锻炼。

在湿热天气里，我们容易茶饭不思，主要是因为热。如何解决这个问题呢？我们首先要学会在夏天养生。因为夏季温度较高，白天的气温已经接近人体的温度，我们人体散热主要以出汗蒸发的方式为主，所以选择“以热除热”是比较好的养生方法。

如何“以热养热”呢？做起来很简单。

第一要学会用热毛巾擦身，用热毛巾擦脸、擦身，这样可以将人体脸面和躯干的汗水擦拭掉，能够使皮肤透气，以适应人体降温的节律。如果我们因为在外面的厉害，回家就冲冷水澡，或者用冷

毛巾洗脸、用冷水洗头，则容易使毛孔收缩，不利于降温。因此，即使是在炎热的夏季，也应该坚持用热水洗澡，这样有助于清洁身体，并且还会帮助机体排出多余的汗水，促使毛细血管扩张，有利于机体排出多余的热量。反之，若是在夏天洗冷水澡则会使皮肤收缩，洗后反而觉得更热。

第二要学用热水洗脚，适合于一年四季的养生，当然，夏季也不例外。虽然在洗脚的过程中会感觉有点热，但是热水洗脚却补养了身体，使得人体内脏器官平和，有很好的安抚脏器的效用。另外，在用热水洗脚之后，会带来凉意和舒适。

第三要学会喝热茶。喝热茶可以刺激我们体内的毛细血管普遍舒张，进而达到帮助降低体温的目的，而贪食冷饮只能暂时满足一下体内需求，不能持久解热、解渴，也不能从根本上解决问题。

第四要学会加强耐热锻炼。通过锻炼可以提高身体体温的调节功能，提高我们的热适应能力，不但可达到增强体质目的，还可以有效防止中暑和其他热证的发生。

除了上述“以热除热”的养生方法之外，湿热体质者要想达到湿热双除，合理饮食的目的。可以适当使用一些药膳来调理自己的身体。

因为夏季气候炎热、出汗也出较多，容易损耗

气伤阴质，这样我们可以适当选用一些益气养阴、清热利湿的药膳来食用，比如沙参山药粥、沙参老鸭汤等。如果是在南方的梅雨季节，气候一般潮湿多雨，则可适当选用一些芳香祛湿的药膳，比如祛湿消暑汤、绿豆薏苡仁粥、绿豆藕等等。

沙参知母粥。可选用沙参、干山药、莲子、薏苡仁、白茅根各20克，知母10克，粳米50克在家中熬制，具体为：先将粳米洗净放入沙锅中，再将准备好的干山药切成小片，与知母、白茅根、沙参一起入洗干净后用布所扎好，放入沙锅中，最后再加入水，像平时一样进行煮制，待粥熬成后可放适量糖进行调味。此粥具有益气养阴、清热利湿的功效。

沙参老鸭汤。先用老鸭1只，沙参30克。可将老鸭剁块，然后下开水焯一下，加入料酒入油锅爆炒，待炒出香味后，将浸泡好的沙参用干净的布包起来，同老鸭一同小火煨，直至鸭肉酥软为止，当然，可以依据个人喜好加上其他调料。该汤具有益气养阴，清热祛湿的功效。

绿豆薏苡仁粥。选取绿豆50克，薏苡仁50克，冰糖适量。将绿豆、薏苡仁洗净，入沙锅如常法煮制，待粥熟后再加入少许冰糖，搅拌均匀即可食用。该粥具有清热，祛湿，解暑的作用。

祛湿消暑汤。选取相同分量的白扁豆、赤小豆、薏米、苏叶、佛手、莲子、白茅根。将所有材料倒入锅内，加开水10碗慢火煲大概2小时左右，再加入适量的盐进行调味，然后再食用。此汤具有祛暑、清热、利湿的功效。

绿豆藕。选取那种看起来比较粗壮的肥藕1节，先去皮，然后冲洗干净备用。再取绿豆50克，用清水浸泡后取出，最后装入藕孔内，再放入锅中，加清水炖至熟透，再放入适量的食盐即可进食。该食物具有清热解毒，明目止渴的功效。

专家问答：

楼上楼下问：你好，每年一到夏天，碰上那种高温、湿热的天气，我就很烦，感觉透不过气一样，而且吃什么都没有胃口。所以，一到夏天，我就会瘦下去10斤左右。请问，该怎么改善这种情况？

答：没胃口、肠胃不适、腹泻、是湿热天气里人们大部分会出现的现象。那么如何才能有效地缓解以上的症状呢？一、少吃冷饮多喝水。夏季大量出汗，因此应及时补充水分，及时不口渴，也应定时补水。出汗较多的时候，还应适当喝一些淡盐水，帮助身体调节电解质。尽量不要吃冷饮，吃太多冷饮相反会影响胃口。二、饮食清淡也要摄入充

足的蛋白质。夏季肠胃本身负荷较大，因此就应少吃油腻、辛辣的食物。在保证鱼、肉、蛋、奶和豆类的摄入同时，还应注意食物的新鲜程度，冰箱中的食物一定要彻底加热后食用，市场上的海鲜等一定要选择最新鲜的。三、懂得自我调适心情。天气热，本来就烦躁，成熟的人应该懂得如何调适自己的心情，做到“心静自然凉”。

清热燥湿、泻火解毒的中药

“五脏之道，皆出于经络，以行血气，血气不和，百病乃变化而生。”——《黄帝内经·素问·五常政大论》

清热燥湿的药一般药性以苦寒为主，因为苦能燥湿，寒能够清热，在用于湿热内蕴或湿邪化热等症时，中医里的黄连、黄芩、黄柏和龙胆草等，亦为常用的泻火解毒药，宜互相参考使用。还要记住的是，清热燥湿的中药一般不适用于具有津液亏耗或脾胃虚弱等症的人，如果你确实需要使用，也应该在其中搭配一些养阴或益胃的药一同使用。

下面我们对中药学上最常用的清热燥湿药作一下介绍，以便追求美丽的你能够了解到自己所服中药的药性。

1.黄芩。此药性苦寒清泄燥湿，中医上讲其药性主入肺与大肠，另外还对胃与肝胆有一定的作用。

其药效偏于上焦肺及大肠，主要对祛除火肺和大肠之火有特别的疗效，还能够祛除上中焦的湿热，所以能够泻火解毒。对女人而言，此药能够兼入血分，因其能凉血而具有止血的功效，对孕妇来讲，能够清热而安胎。

具体适用于以下症状。一是具有湿温和暑湿者，感觉湿热胸闷者，另外，还用于治疗黄疸、泻痢、淋痛和疮疹。二是用于热病烦渴，肺热咳喘的患者，还对少阳寒热，咽痛目赤，火毒痈肿有一定的药效。三是血热吐血、咳血、衄血、便血、崩漏者。四是对孕妇，如胎热或者胎动不安。

黄芩用于清热一般都是生用，只有在安胎时多炒用，如需清上焦则可用酒炒，如止血则可多炒炭用。此药在西医上讲具有解热、抗菌、抗病毒、抗炎、促进细胞免疫、抗过敏、降血脂、护肝、利尿、镇静、降血压、抗凝血、抗血栓形成、抗氧化及抗肿瘤等作用。

2.黄连。此药药性大苦大寒，主要用于清泄燥湿、泻火解毒，而且药力非常强，中医讲此药主入心和胃经，还能够入肝与大肠。其作用偏于心脏及中焦，对于清心火和胃火作用比较好，同时，还能够除中焦湿热，为治湿热火郁的重要药材。

此药具体适用症状有：看起来湿热痞满呕吐，

有腹泻和痢疾者，身体有黄疸的人可使用此药；如果身体热病伴随高热，看起来烦躁不安、神昏，内热旺盛心烦而不能睡觉，胃火牙痛、口舌生疮也可以用黄连祛火；黄连还对治疗因肝火旺盛导致呕吐吞酸的人有疗效；如果血热妄行吐衄，痈疽肿毒，目赤肿痛，耳道疔肿，身体有湿热和疮疹的人，黄连也是常用药之一。

使用黄连可配以其他药材同用。如果与木香同用，既能够清热燥湿解毒，又能够理气止痛。因为黄连苦寒，功能清热燥湿、泻火解毒；木香辛苦性温，功能理肠胃气滞而止痛。所以两药相结合，就是清热燥湿泻火解毒的良药。

如果黄连和吴茱萸搭配使用，则既能够清热泻火除燥湿，又能够疏肝和胃制酸，对治疗肝火犯胃、湿热中阻之呕吐泛酸的症状有不错的疗效。这是因为黄连性苦寒，功能清热燥湿泻火，而吴茱萸则辛苦而热，功能燥湿疏肝下气，两药相合，效果就更佳。

如果黄连、半夏和瓜蒌三药结合使用，则既能泻火化痰，又能够消散痞结，对治疗痰火互结之结胸的症状疗效非常好。这是因为黄连苦寒，功能清热燥湿泻火；半夏则辛苦而温和，功能主治燥湿化痰、消痞散结；瓜蒌性甘寒，功能主治清热化痰、

利气宽胸。

从西药学来讲，黄连具有解热、抗菌、抗病毒、抗原虫、抗炎、抗过敏、促进免疫功能、抗肿瘤、正性肌力、负性心率、抗心率失常和心肌缺血、降血压、抑制胃肠平滑肌、抗溃疡、利胆、降血糖、抑制血小板聚集及抑制中枢等作用。

3.黄柏。该药药性苦寒，主治清泄燥湿，中医学讲该药主入肾与膀胱，兼入大肠经，作用主要偏于下焦。此药善于清相火，退体内虚热，能够泻火解毒，除下焦所集湿热。药力较黄连弱，但其以退虚热为长。

中药学讲，此药功能主治湿热下注之带下、淋浊、脚气、足膝红肿；对湿热型黄疸，湿热弄泻痢，湿疹和湿疮都有不错的疗效；如果因热毒而生疮肿，因为上火而口舌生疮，因血热而出血，都可用此药；此药还主治阴虚盗汗遗精，骨蒸潮热等症。

该药可和苍术结合使用，既能够清热又燥湿，且因此药药性走下焦，主治湿热诸证，特别是对下焦湿热证有较好的效果。这是因为黄柏药性苦寒，功能主治清热燥湿，作用偏于人体下焦；而苍术药性辛苦性温，功能燥湿健脾，兼祛风湿病症。

黄柏在使用时，如果用以清热燥湿解毒，则宜

生用，如用之清相火退虚热则宜盐水炒用，用以止血，则宜炒炭。

4.龙胆草。该中药药性大苦大寒，具有清泄燥湿的作用，且药力较强。该药药效主入肝胆经，又兼入膀胱经。既善于清下焦湿热，又善于泻肝胆实火，为治疗肝经湿、实火的重要药材。

中药学讲，该中药主治湿热下注之阴肿阴痒、带下、阴囊疹，湿热黄疸；对肝火上炎之头痛目赤、耳聋胁痛等有疗效；对高热抽搐，小儿急惊和带状疱疹也有相当不错的治疗效果。

5.苦参。该药药性苦寒清燥，沉降下行。中医讲该药既善清热燥湿、祛风杀虫而止痒，又能利尿导湿热之邪从小便出，为治湿热之疮疹、带下、黄疸、泻痢、便血及淋痛等经常使用的药材。

具体治疗症状有三条。一是湿疮，湿疹，疥癣，麻风，阴痒，带下；二是湿热黄疸、泻痢、便血；三是湿热淋痛，小便不利。

总之，祛湿热的药有很多中，但综合起来讲，药性都不是很平和，不能久服。如茵陈、车前草、淡竹叶、滑石、溪黄草、鸡骨草、木棉花等药性都是寒凉的。我们在药店里所能买到的中成药中有甘露消毒丹、君泰口服液、清热祛湿冲剂、溪黄草冲剂等。这些中成药和四君子汤、陈夏六君丸、香砂

养胃丸不一样，因为药性较强，都不能长期服用。如果体内湿热已祛，舌苔颜色不发黄，小便也变清，大便能够通畅，在炎症消除以后，就必须马上停药。切忌，如果没内热的时候千万不要乱服泻火解毒药，更不能因为保持身材而去服这些药，因为是药三分毒，而且毒性还不小。更不能因为害怕有湿热体质，而预防性地喝些清热利湿的凉茶，这对身体并没有任何好处。

专家问答：

过火问：你好，本人肝火太旺，请问按摩哪个穴位比较好？穴位怎样的手力按压？每天都要按压多少次才能达到泻火的效果？

答：肝火旺，当然是按太冲穴了。取穴时，可采用正坐或仰卧的姿势，太冲穴位于足背侧，第一、二趾跖骨连接部位中。以手指沿拇趾、次趾夹缝向上移压，压至能感觉到动脉应手，即是此穴。早晚按压各50次。

阴陵泉、水分穴、三阴交是排除湿热最好的“化妆品”

“余闻气穴三百六十五，以应一岁”。——

《黄帝内经·素问·气穴论》

女人对美丽的执著往往流于对容颜的过分关注，而忽视了身体内部的养护。但你要知道，美丽

的容颜不仅仅需要化妆品的装点，更需要内部的滋养。只有拥有了健康的身体，才会有漂亮温暖的容颜，湿热体质的你如何养护自己的身体呢，除了上面谈到的饮食之类的，还有什么其他的措施么？对，还有穴位按摩。现在学着按摩你的阴陵泉、水分穴和三阴交，这三个穴位是排除湿热的最好“化妆品”。

湿热体质的人经常由内形于外，脸上的痘痘，鼻子两侧通红，都是脾湿惹的祸，也就是说你的脾，有湿热，只指望外用化妆品抹来抹去是不行的。《黄帝内经》说道：“脾热病者，鼻先赤”，至于为什么会这样，如果从五行窍来讲，脾胃属于土，五方中与之相对的是中央，而鼻则处于面部的中央，所以鼻为脾胃之外候。脾土怕湿，湿热太盛时就会在鼻头上起反应。在季节上，与脾土相对的正是夏天，所以我们鼻子上的黑头在夏天会更严重些。

阴陵泉——除脾湿最好的穴位。阴陵泉是脾经的合穴，从我们的脚趾出发的脾经经气在这儿往里深入，可以起到健脾除湿的作用。在它在膝盖下方，沿着小腿内侧骨往上捋，向内转弯时的凹陷，就是阴陵泉所在。坚持每天用手指按揉这儿个位置，时间不用固定，只要你一有空闲，就可以进行

按摩，但要保证一天累计按揉10分钟以上的时间。如果在按摩当中，你体内的脾会有疼痛感，再坚持按揉下去，你会发现疼痛感会逐渐减轻，这说明你的脾湿在逐步好转。

如果要化脾湿，最好同时按摩足三里。其实较按摩更好的办法是艾灸，打个比方来说吧，我们的衣服湿了，如果用火烤干的会更快一点，所以祛脾湿用点着的艾条灸效果来得会更快一点。如果坚持每天睡觉前用艾条灸足三里，可以协助阴陵泉除湿。

另外，坚持按摩阴陵泉，对去除眼部皱纹还有相当不错的效果。具体方法是一天保证用十分钟的时间按揉阴陵泉，在晚上睡觉前，用艾条灸两侧足三里3~5分钟，灸之前最好先按揉两侧阴陵泉1~2分钟。

插画51 按摩阴陵泉对去除眼部皱纹有很好的效果

三阴交——调理肝脾肾的不二选择。它是足三阴经的交会穴。《红楼梦》里贾宝玉说道，女子是水做的骨肉。这话一点儿不假，女子就要补“水”，也就是中医里的阴，补的水灵灵的才叫美女。所以中医又称三阴交为“女三里”。它位于内踝尖上寸，也就是从内脚踝最高的地方起，向上量四指，在小腿内侧骨后缘的凹陷处。这儿比其他

地方更为敏感，按下去会有胀疼的感觉。

如果要调理肝脾肾，去湿热，则每天刺激两侧肝俞、膈俞各3~5分钟，先重点点揉膈俞，然后沿着膀胱经向下按，到肝俞处再重点进行点揉。穴位按揉时间的长短，要根据肾虚、肝虚的轻重来进行。睡前按两侧三阴交穴3分钟即可。如果以上操作都在睡觉前做，一气呵成，效果会更好。

如果你的嘴唇发干脱皮，甚至裂得出血，喉咙也经常“发火”，总是觉得口渴，水也没少喝，肚子都喝撑圆了，还是干的要命。在中医上讲这就是阴虚火量，阴不足以涵阳，阳就要四处放火。这就好比大自然的昼夜交替，如果没有黑夜了，太阳一天二十四小时挂在天上，地面就会热，先是发干，然后起皮，最后龟裂。嘴唇脱皮的道理和这个类似。这时光靠不停地补水是不行的，要从根本上解决问题，就是要补阴。最简便的方法就是按摩三阴交，用此穴补阴能够达到事半功倍的效果。

水分穴——祛除水湿效果好。克水湿首先要健脾。健脾的穴位要先阴陵泉和足三里，还要配合治水要穴——水分。“水分”是任脉上的穴位，望文生义，就是可以调理水分的代谢。它位于胆脐上一横指，这儿最好用灸法。《铜人》介绍水分穴时提到，“若水病，灸之大良”。睡前用艾条灸或者隔

姜灸。艾条灸，就是把艾条点燃，放在水分穴上方。隔姜灸则是切一片硬币大小的姜片，将艾条剪开弄散，放在生姜片上，再点燃。这样不仅吸取了艾灸的作用，还利用了生姜的药性，因为生姜皮本身可以利尿，对治疗皮肤水肿有特别的疗效。

如果你平时经常熬夜，又爱喝水，导致皮肤松弛，“大拇指肚”一样的眼袋就毫不客气地挂在你的脸上，同时脸也会显得非常胖。这说明你的体内有水湿了，就是你身体的水代谢出了问题，水分不能完全被身体吸收利用，又不能够及时排出，最后聚成痰湿停留在体内。由于我们眼睑处皮肤很薄，再加上没有休息好，产生过度疲劳，水湿就会很容易在这儿驻扎。要想将水湿从眼部赶走，最好的办法是每天晚上睡觉前艾灸足三里和水分穴10分钟，再按揉阴陵泉3~5分钟，就会很快消除眼袋和浮肿，做足水灵靓丽女人。

除此之外，如果将一小杯茶在冰箱里冷冻15分钟后，用一小块化妆棉浸湿，敷在眼皮上，可以促使眼睛周围的血管收缩，达到减轻眼袋浮肿的目的。

专家问答：

愁眉苦脸问：你好，每年立秋过后，天气持续炎热的那段时间，我就感觉很烦躁，整个人都觉得

枯萎了，大便干燥，没精打采，每天吃得最多的就是放在冰箱里的瓜果、冷饮，也没什么胃口。朋友建议我喝点蜂蜜，缓解秋燥，要不然会伤脾于湿，为冬天的慢性支气管炎复发种下病根。是这样的吗？我该怎么调理呢？

答：立秋后天气仍热，且雨水多。湿热交蒸，合而为湿热邪气。《黄帝内经》有“湿气通于脾”之说。脾喜燥恶湿，湿邪留滞，最易困脾。湿为阴邪，易阻遏气机，损伤阳气，致脾阳不振，运化无权，水湿停聚，发为水肿或腹泻，加之人们喜食生冷瓜果、冷饮，更助湿邪，损伤脾阳。因此，立秋时节保养脾胃，多吃祛湿热、健脾和胃的食物，蜂蜜是可以喝的，另外还有茯苓、芡实、山药、豇豆、小米等都具有健脾益胃的功效，也可多吃。立秋之际属于四时中的长夏，应以淡补为主。选择一些清淡食物，适当多吃，远远胜过补药的作用。如茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜等清淡食物都具有清暑化湿的功效。中医养生还提倡立秋后每天早晨喝粥。粥利于健脾，可助脾胃滋阴，平衡健旺的阳气。

除内湿，防外湿，按摩拔罐见奇效

“欲知背俞，先度其两乳间，中折之；更以他草度去半已，即以两隅相拄也，乃举以度其背。令

其一隅居上，齐脊大柱，两隅在下，当其下隅者，肺之俞也”。——《黄帝内经·素问·血气形志》

湿热体质的人之所以感觉难受，是因为体内有多余的水分排不出去。要想祛湿，就要除热，湿和热经常是相伴而生，有些是因天热湿重，湿与热则容易一起侵入人体，有些则是因为体内的湿气存留时间过长化成熟。对于湿热体质的人而言，湿热停留在身体的哪个部位，哪个部位就会出现相应的麻烦。湿热如果停留在关节筋脉就会出现局部肿痛；停留在脾胃就会腹胀、恶心而没有胃口吃饭；在肝胆就会出现肝区胀痛或者是皮肤、眼睛发黄；在大肠就会出现腹痛腹泻。如果你本身是湿热体质，而又加上体型偏胖，那么患糖尿病和高血压的危险就会大大增加。

在中医上，有一种比较有效的而又适合湿热体质的养生方法，就是按摩合谷穴和太冲穴。这两穴如果能够同时用，采取按揉的手法，每天两次，每次按揉10分钟左右，既能够清大肠之热，又能够泻肝火，祛湿祛热的效果非常迅速，对女士美容养颜也很不错。中医上讲合谷穴的取穴方法是用一手拇指的第一个关节横纹正对另一手的虎口边，拇指屈曲按下，指尖所指处就是合谷穴。太冲穴的位置在脚拇趾与脚食趾间向后的位置，肝火旺者压上去会

有酸胀疼痛的感觉。

如果觉得这个麻烦，还可以通过每天“捏积”排除湿热，捏积就是“捏脊”，其手法最早见于晋代葛洪所著的《肘后方·治卒腹痛方》：“拈取其脊骨皮，深取痛引之，从龟尾至顶乃止，未愈更为之”。简单来讲，就是用手指捏起脊背上的皮肉，然后用力往上提，从尾椎一直捏到颈椎。如果遇到高血压患者，则要换一个方向，从上往下捏。脊背是人体的一个重要部位，具有湿热壅滞或寒湿壅滞的人，可以通过捏积，把这些瘀滞在体内的邪气捏散。脊背这个人体大枢纽一旦气血通畅，身体自然也就健康了。

拔罐则是传统中医常用的一种治疗疾病的方法，这种疗法可以逐寒祛湿、疏通经络、祛除瘀滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泻热，具有调整人体的阴阳平衡，解除疲劳、增强体质的功能，从而达到扶正祛邪，治愈疾病的目的。所以，许多疾病都可以采用拔罐进行治疗。

拔罐疗法采用的主要工具是罐，罐分很多种，有玻璃罐、陶瓷罐、竹罐、橡胶罐等，甚至我们在家中吃完的罐头瓶也可以用于拔罐。但在中医临床中用得较多的是玻璃罐、陶瓷罐、竹罐。而橡胶罐则在家庭中用的较多，主要是因为它使用方便，用

手一捏即可，不管你是否懂医，都非常容易掌握，只要明白哪里痛就拔哪里就行了。但因为没有用火，少了一个重要的环节，效果就会差一些，所以医院一般不用采用这种橡胶罐。玻璃罐光滑透明，可以透过玻璃观察罐内皮肤充血、瘀血、起泡及放血时的出血情况等，所以中医临床中用得最多。

湿热体质的人脸上多起有青春痘，这在中医临床看来，就是由于体内有郁热，或因风热外侵入人体的到，有时候会因过食辛辣油腻之物，使脾胃湿热，蕴久成毒，热毒上攻，通过人体阳经经脉循行上达头面，溢于肌表而发病。这就好比，你的脸面就是你身体的排毒口，当你体内的湿热之毒积聚过多时，通过大小便也排不完了，出汗也没有用了，湿毒热毒就只冲你的脸面而来了，所以去除你脸上的痘痘，重要的就是把你体内多余的毒和热从你体内祛除。这时就可以选择平衡火罐方法进行治疗。

我们可以用火罐在人体背上脊柱两边，从上到下依次进行拔罐，连拔7天为一疗程。拔的过程中要注意，如果病灶点深的，一拔就能出现黑紫印，那深层的淤血就被拔出来了；如果没有发现痕迹，就要耐心在此处多拔几天，每天十分钟，直至出现黑印为止。

拔罐去湿热痘痘是我们中医传统的方法。主要

通过人体经络进行。我们人体背部上的背俞穴与体内相应脏腑位置的高低基本上是一致的。中国人在很早的时候就把我们的身体比做山川河流，人的经络好就比是地球上灌溉万亩良田的水渠，如果水渠积了，水流就会不畅通，田地就得不到充足的水分，需要排淤，拔罐就是起一个疏通排淤的作用。针对我们的背俞穴拔罐就是要把对应的五脏六腑里郁积的热给吸出来，从而达到祛风除湿，清热泻火，行气通络的目的。平衡火罐是改善湿热体质的一种非常安全而且有效的方法，它也是湿热体质者养生美容的合理途径。

如果你是个忙碌的白领，没有时间用拔罐的方法来调理自己的皮肤，那么，你可以在举手投足间来进行调理。这个方法很简单，在办公室或者家里都可以做。先把肘部弯曲，然后找到肘部最突出的那个骨头，再找到弯曲合上的这个点，如果按压它，会有一种酸痛感，这就是曲池穴，我们可以用拇指或者是中指指端来对它进行按揉，每次按摩3分钟左右，每日坚持上按摩一两次。这样做也能够达到逐渐祛除脸上的痘痘的目的，更有助于改善湿热体质。

专家问答：

忙碌的蚂蚁问：你好，我是一个朝八晚八的策

划人员，每天的晚饭都是在办公室解决的，也没什么休息天，像拔罐、捏脊等方法对来说不太现实，除此之外，还有没有可行性地简单一点的方法祛湿？

答：对于非常忙碌的人，我建议大家还是要每天抽点时间照顾一下自己的身体，除了上面说的按摩曲池穴外，这里还推荐两种方法比较容易实现。

一、用艾叶泡澡，取艾叶30~50克（最好是新鲜的），在澡盆中用沸水冲泡10分钟，然后取出艾叶，加凉水调至适宜水温时即可沐浴，对毛囊炎、湿疹等因湿导致的病症有一定疗效。

二、足浴，取干姜、附子各20克，川椒、艾叶各30克，伸筋草、透骨草各15克，桂枝、桑枝各10克。用纱布将药物包好，放入搪瓷盆内，加水适量煎煮至沸后，去药包，待温度适宜时泡脚，每次30~40分钟，每日1~2次。

第7节 血瘀质：有瘀滞，要疏通

改善瘀血体质是解决美容问题的根本

“经脉流行不止，环周不休，寒气入经而稽迟，泣而不行，客于脉外则血少，客于脉中则气不通，故猝然而痛”。《黄帝内经·素问·举痛论》

“瘀血”一词听起来挺让人头皮发麻的，尤其对女人而言，不过，瘀血体质又特别青睐女人，身为女人，多多少少会有这方面的烦恼。

什么是瘀血体质呢？它的主要特征用中医上的话讲就是行血迟缓不畅，这和情绪有关，多半和情绪长期抑郁有关，或者因久居寒冷的地方，或者因脏腑功能失调所造成，一般来讲，瘀血持的人身体较为瘦弱。时常伴有头发易脱落、肤色较为沉、唇色不健康呈暗紫色、舌表面有紫色或瘀斑、眼眶暗黑等症状，如果把脉的话脉象细弱。具有此种体质的人，表现在经常饱受疼痛的困扰，比如生理期的痛经。还有爱美的你更重视的面部问题，就是脸上挥之不去让人气恼的斑斑点点，这些都是瘀血质的表现。

瘀血体质是如何产生的呢？中医讲“通则不痛，痛则不通”，这也是我们大家耳熟能详的一句话，它的意思是说如果人体经脉通畅的话，则身体

正常的时候不会感觉到疼痛或不舒服，而如果经脉不通畅，身体内的血行不畅通就会引起疼痛或各种疾病。

《素问·举痛论篇》说：“经脉流行不止，环周不休，寒气入经而稽迟，泣而不行，客于脉外则血少，客于脉中则气不通，故猝然而痛”。意思就是说人体经脉的运行是没有休止的，如果此时寒邪侵入人体经脉，又稽留不行，就会造成气滞或血瘀，所以我们就会感觉到疼痛。中医所讲的经脉是我们人体气血运行的通道，在其间有着着无形之气和有形之血的供给生命活动，而血瘀体质的人由于体内气滞血瘀，经脉循环运行不畅，就很容易产生各种以疼痛为主要表现的疾病，而且疼痛一般是那种位置比较固定而又持久的刺痛，比如我们经常遇到的偏头痛、痛经、胃痛等。

现在我们明白瘀血体质的人就是血脉相对不那么畅通，有点缓慢瘀滞，但是又达不到疾病困扰的程度。但瘀血体质之人一旦得病，如果不及时正确治疗就很容易转化成难治的慢性病，中医上有句话叫做“久病入络”，基于瘀血体质的各种慢性病尤其如此。所谓“入络”，就是病位很深，药力不太容易达到。

对追求漂亮的女人而言，体内血液循环不好带

来的直接后果就是外形上的变化，比如说面色口唇比较晦暗，容易生色斑、留疤印、生黑眼圈等。那么如何解决这些问题，从根本上改善自己的体质呢？

改善瘀血体制第一步——通经络。对了，首先要做到这一点才能解决病痛困扰。经络是我们人体运行气血的通道，就像我们体内的生命之河一样，帮我们运送传递着维持生命的一切物质和信息，如果我们身体的某个部位出现了血瘀，它们就会像河道中的泥沙一样沉积，直接导致脏腑功能下降，使我们的气血化生没有了来源，也就会无力将这些沉积的泥沙带走，时间长了势必会阻塞我们身体的河道，使身体的经脉不通畅，气血也不通畅，导致营养供应困难，信息难以传递，脏腑功能失去调控功能，于是就会在我们身体表面和体内出现瘀、堵、栓、塞等病理征象。然而出现的这些病理症状随后又会加重经络的瘀堵，慢慢就形成了恶性循环，病痛也会更加严重。

由此可见，瘀血会直接导致我们身体经络的不通，这实际上也成为许多疾病产生和逐渐发展的关键问题。明白了这个道理，你就应该明白通经络在我们追求美容中的作用了吧。也应该明白血瘀体质的你要想保持漂亮容貌最重要的事情就是：清除瘀

堵，让自己身体的经络通畅起来，好让生命之河健康地流淌，让我们的青春永驻。

改善瘀血体制第二步——重养生。一般而言，血瘀体质者生病的原因与气血瘀滞有关。气血一旦在体内瘀滞，既有可能化寒，也有可能化热，甚至痰瘀相杂成为隐患。养生根本之法在于活血化瘀。最好能注意调整自身气血，吃一些活血类型的食物或补药，多做一些有利于心脏血脉的运动，调整自身心理状态，保持身体和心理达到健康的水平。

在饮食上，因瘀血体质者具有血行不畅甚或瘀血内阻的隐忧，因此应选用一些具有活血化瘀功效的食物来进行养生。比如山楂、香菇、茄子、羊血、番木瓜、西红柿、桃子、红糖、黄酒、葡萄酒、白酒等。对无饮酒禁忌的人来讲，可适量饮用一些葡萄酒，不仅对促进血液循环有益，而且在美容养颜方面也非常有效果。但切忌少吃食盐和味精，以避免体内血黏度增高，加重血瘀的程度。不宜多吃肥肉、奶油、鳗鱼、蟹黄、蛋黄、鱼籽、巧克力、油炸食品和甜食，以防止血脂增高，阻塞血管，影响气血运行，还应少吃或者不吃冷饮，以避免影响气血运行。

在药物调养方面，重点在于活血祛瘀，疏经通络。中医上比较有代表性的为桃红四物汤和大黄蛰

虫丸等，中临床上常用药物有桃仁、红花、赤芍、当归、川芎、丹参、茜草、蒲黄、山楂等。

专家问答：

冰山上的人问：你好，我今年30岁，最近发现自己脸色不太好，偏暗，口唇色暗，黑眼圈越来越深，来月经时痛经很厉害，另外还有头痛、四肢痛等现象，请问我这是否属于血瘀体质？该怎么调理？

答：根据你的描述，你应该属于血瘀体质。一般来说，血瘀体质的人多有气郁之证，培养乐观情绪至关重要。精神愉快则气血和畅，经络气血的正常运行，有利于血瘀体质的改变。反之，苦闷、忧郁会加重血瘀倾向。饮食调养常吃具有活血化瘀作用的食物，如桃仁、黑豆、油菜、慈姑、醋等，经常煮食一些山楂粥和花生粥。也可选用一些活血养血之药品（当归、川芎、丹参、地黄、地榆、五加皮）和肉类褒汤饮用。还要多做有益于心脏血脉的活动，如交谊舞、太极拳、保健按摩等能使身体各部都活跃起来的，是有助气血运行的运动项目。

轻微简便的运动，让你的血液更清澈

“成败倚伏生乎动，动而不已，则变作矣”。

《黄帝内经·素问·六微旨大论》

血瘀体质的人想要健康就要多参加有益于心脏

血脉的运动，促进气血运行，比如太极拳、太极剑、舞蹈、散步、八段锦、内养操等，总之就是要让全身各部都能活动，以助气血运行为原则。正如《黄帝内经·素问·六微旨大论》所载：“成败倚伏生乎动，动而不已，则变作矣”。也就是我们平日所说的生命在于运动，运动不息才能让生命不止。最现在城市生活的节奏感越来越快，女性面临的生活压力也越来越大。随着我们物质生活的提高，健康也成为人们日益关注的话题。随着回归自然这个话题的提出，人们越也越倡导自然养生。

近几年，人们对于中医养生越来越热衷，特别是女性朋友，由于家庭和生活的压力，很多都市女性的身体都处于亚健康状态。比如，由于长期在电脑前工作，身体某个部分总是感觉疼痛，工作压力大造成月经忽多忽少的人越来越多，头发莫名其妙脱落，脸上出现恼人的斑斑点点等等。

是什么原因导致她们身体出现这种状况呢，不仅仅是体质方面的问题，究其根本，还在于她们坐的太多，动的太少，这样的直接后果就是让我们体内的血液不畅通，体内循环受阴。你要知道女子是以血为养的，你的气血是否充盈，血脉是否畅通，对于自身的健康是非常重要的，久坐伤气，一旦血行受阻，血流不畅，身体自然就会给你示警，大大

小小的毛病也随之而来。

不相信自己的病是坐出来的吧，那么你现在可以掰着指头算算自己一天除了睡觉之外，有多少时间在运动，包括走路的时间算在内，再算算多少时间自己在坐着度过的。算完了没有，结果是不是很吃惊。除了上班的八个小时需要坐着，吃饭的时间也要坐着，如果有车开车的时候也是坐着，就连抽个时间和朋友一起闲聊都离不开坐着。算明白了，除了睡觉几乎全是坐着的时间，运动好像不存在你的生活之中。

坐的时间长了，造成的后果要比你想象中严重的多，长期久坐不动会使我们体内的血行不畅通，女性在经期，如果长期保持坐姿，就可能会导致经血排出不畅通，进而引起下腹痛、腰痛及经痛，甚至有可能形成子宫内膜异位，这对女性健康尤其不利。如果你的工作要求你必须得“坐”着，最少要每隔半个小时起来站站动动，如果这个也做不到，那么就试着把需要的东西放的远一点，迫使自己不得不站起来活动一下。如果上班的地方离家比较近，可以选择走路上下班，如果比较远，可以提前一站下班走回去，周末约个朋友一起逛逛街，都是不错而且轻松的运动方式。无论如何，只要你动了，就比整天坐在电脑前或者窝在沙发看电视好，

只要动了，就能够改善因久坐造成的血液循环障碍。如果不去运动，血脉长期得不到畅通，就会引起体内瘀血的形成。

我国中医上传统使用的五禽戏等养生运动方式，因其学习的局限性，并不适用于我们现代生活和工作忙碌的年轻女性。那么我们就推荐一些时尚而又简单的运动方式，让我们的血液清澈起来。

让血液更清澈第一式——瑜伽。瑜伽是一个通过提升意识，帮助人们充分发挥潜能的养生方式。它主要是通过一些易于掌握的动作，提高人们生理、心理、情感和精神方面的能力，是一种达到身体、心灵与精神和谐统一的运动。女性如果想远离痛经的烦恼和增加皮肤的弹性的话，就要运动你的小蛮腰和骨盆。很有效的锻炼方法就是弹性训练。比如摹仿四足动物尤其是猫科动物的行为方式，因为猫科动物的腰和骨盆都是非常灵活和强壮的。中国气功里也有摹仿动物的功法但是没有专业的师傅教比较麻烦。这样你就可以选择瑜伽，市面上有大量这方面的光盘和书籍可以学习，实在没有时间，你趴在电脑前码字的功夫就搜到相当图片了，这里推荐几个既锻炼腹部和肌体柔韧性，又能畅通气血的瑜伽姿势给大家，分别是猫伸展式；虎式；骆驼式；蛇击式；风吹树式；坐角式；神猴哈努曼式和

三角式。

让血液更清澈第二式——按摩。如果你能够坚持做做保健按摩，那么消散瘀血也就不在话下了。所谓保健按摩就是通过被动的身体运动来调节我们肌肉的收缩和舒张，用以促进体内血液循环，使气血能够通畅，淤者得以疏，滞者得以行，进而起到“活血化瘀”、“祛瘀生新”的目的。经络按摩的这些显著功效，让它成为血瘀体质的你日常养生的最佳选择。

那么女性应该按摩哪个部位才能达到活血化瘀的效果呢。三阴交，对，就是它。三阴交穴位位于我们的足内踝上3寸的位置。你可以先找到足内踝，就是我们脚腕那块鼓起来的骨头，然后紧贴这个骨头往上四个手指头的距离，胫骨后面边缘处就是三阴交穴位。中医讲三阴交是足太阴脾经的穴位，几乎女性所有的妇科疾病，比如痛经、月经不调、崩漏、带下等，都可以通过按摩这个穴位来进行辅助治疗。不管有病没病，你都可以在办公或者闲暇之余用拇指或者是中指指端来按揉这个穴位，每次按揉1~3分钟，用来改善自己的血瘀体质，用以打通体内瘀阻，使整个人的精神状态和身体都健康起来。

除此之外，我们还可以经常按摩或是艾灸足三

里、关元，这两个穴位也可以达到疏通体内瘀血，恢复血液清澈的目的。足三里穴位于我们外膝眼下四横指、胫骨边缘的位置。每次按摩的时候可用左手掌心按在右膝上面，食指尖所指于中指尖平齐处便是足三里穴。可每天用大拇指或中指按压足三里穴，每次按压5~10分钟，特别要注意的是，每次按压要使足三里穴有针刺一样的酸胀、发热的感觉才会有效果。如果有条件的话，可以每周用艾灸足三里穴1~2次，每次灸15~20分钟。如果你能够坚持上二个月的话，你就会发现自己整个人的精神状态都会焕然一新。

让血液更清澈第三式——快步走。血瘀体质的人想要拥有健康的身体就要多参加一些有益于心脏血脉的运动，促进身体气血运行。对我们忙碌的都市女人来讲，如果上述两种方法你都做不到，那么最起码要坚持“快步走”运动，因为“快步走”时所吸入的氧气，是人体安静状态下的八倍，能够大大改善我们的“血瘀”状态，让你的血液更清澈。

专家问答：

笼子里的鸟问：你好，前段时间我去看过中医，他说我属于血瘀体质，建议多运动，可以改善血瘀体质。我可以游泳吗？比如在冬天游泳效果应该还不错吧，应该也算是运动的一种方式吧！

答：血瘀体质的人具有血行不畅的潜在倾向。血得温则行，得寒则凝。血瘀质者要避免寒冷刺激，特别是冬泳，那样只会让你的血液更加不畅通。坚持经常性锻炼，如易筋经、保健功、导引、按摩、太极拳、太极剑、五禽戏、及各种舞蹈、步行健身法、徒手健身操等，可以达到改善体质的目的。日常生活中应注意动静结合，作息时间宜有规律，保持足够的睡眠，可早睡早起多锻炼，不可贪图安逸，加重气血郁滞。在运动时要特别注意自己的感觉，如有下列情况之一，应当停止运动，到医院进一步检查。如胸闷或绞痛，呼吸困难，疲劳，恶心，眩晕，头痛，四肢剧痛，足关节、膝关节、髋关节等疼痛，两腿无力，行走困难，脉搏显著加快。

活血调经，5味中药让脸上的斑点早日“下班”

“人有所堕坠，恶血留内，腹中满胀，不得前后，先饮利药”。？《黄帝内经·素问·缪刺论》

在生活中，我们很多女性到了三四十岁，尤其是结婚生孩子以后，脸上的斑会特别的多。还有些压根没有结婚的女性，脸上也会长斑，这是为什么呢，如果脸上长了斑的话，我们该怎么办呢？

面部斑点这个问题讨论起来比较复杂。在美容医学养生行业里有句话叫做：“宁治十个痘，不治

一个斑。”这是因为有青春时才会有痘，说明她是阳气充足，这时脸上长痘只是身体局部失调，还算比较容易解决。可是，如果说你已经到了三四十岁，脸上还有那种痘痘，而且是长了又消，消了又长，甚至想长也长不出来，那么，很不幸，这个痘疮消退以后就会留下暗斑、色斑，也就我们所说的色素沉淀。

传统中医学认为，我们人是一个有机的整体，皮肤只是身体机体外表的一部分，但它与脏腑、经络和气血等有着密切的联系，我们的脏腑只有在功能正常，气血充盈、经脉通畅的情况下，机体和容颜才不会衰老，头发、眉毛和胡须也不会变斑白，我们的面部包括手脚的指甲在内才能得到滋润，我们的肌肤自然会光洁细腻，斑点自然无处可觅。如果我们不注重养生，致使肝、脾、肾三脏功能失调，如经常心情抑郁的人，会导致肝气郁结，郁久化热，从而灼伤阴血，表现在我们面部就会使颜面气血不和，气滞血瘀，络脉瘀滞而引起所谓的黄褐斑；如果我们不注意饮食，吃过多的油腻刺激性食物，就会引起脾胃受损，导致气血亏虚；或者说湿积化热，滞于肝脾，脉络阻塞于面而致斑点。

还有一点值得我们女性朋友重视的是，滥用或者化妆品使用不当也会导致我们面部斑点的产生。

这是因为我们市面上的某些化妆品，特别是不合乎化妆品卫生标准的一些化妆品中铜、锌、汞、铅含量严重超标，皮肤吸收后会引发酪氨酸酶活性增强，加速面部黑色素沉着，还有些伪劣化妆品刺激皮肤后会导致炎症的发生，这样不仅起不到美容的作用，反倒会让我们的皮肤惨不忍睹。

我国传统中医有“凡离经之血，虽清血也、鲜血也，皆为瘀血”的说法。意思就是说凡由内、外的原因，致使血液离经外溢，就形成了病理性的产物——瘀血，这种古老的学说与现代医学的认识完全吻合。瘀血可以溢于皮肤之外、流于体腔之内、滞于肌肉之间，就容易造成我们所能看见的斑斑点点，面色疲惫，头发没有光泽等等。这时如果只用养血和补血药是没有效果的，只有先进行活血化瘀，才能从根本上改善症状，也就是“瘀血不去，新血不生”的道理所在，也是活血化瘀药具有美容作用的原理。下面我们就来介绍一下能够活血调经，祛除脸上斑点的5味中药。

活血祛斑第一味——川芎。为伞形科植物川芎的干燥根茎，味辛微甘，气温。”入肝、胆、心包络三经，活血通经，祛风止痛。《本经》称：“主中风入脑头痛，寒痹，筋挛缓急，金创，妇人血闭无子。”汪昂认为该药能够“补血润燥，行气搜

风，上行头目，下行血海”。经现代药理研究后发现，该草药中含有黄酮甙和川芎嗪等成分，能够起到扩张血管、改善血液动力、解除微血管痉挛等症状，鉴于上述药性，该药能够从而改善肌肤血供的条件出发，达到消除面部或者身体色素的目的，对女性祛斑和润肤等有非常好的疗效。

活血祛斑第二味——丹参。本药为双子叶植物唇形科丹参的干燥根及根茎。味苦，性微寒，归心、肝两经，有活血调经、祛瘀止痛、凉血消痈、清心除烦和养血安神的功能。对广大的女性而言，此药能够起到活血化瘀和调经止痛的作用。《本草汇言》中说“丹参，善治血分，去滞生新，调经顺脉之药也。主男妇吐衄、淋溺、崩血之证，或冲任不和而胎动欠安，或产后失调而血室乖戾，或瘀血壅滞而百节攻疼，或经闭不通而小腹作痛，或肝脾郁结而寒热无时，或症瘕积聚而胀闷痞塞，或疝气攻冲而止作无常，或脚膝痹痿而痛重难履，或心腹留气而肠鸣幽幽，或血脉外障而两目痛赤。”现代医学研究表明，丹参中富含丹参酮和皂甙等物质，能够减少人体心肌耗氧，促进和改善人体血液循环，提供我们人体各器官所需要的养分，因此能够达到健美润肌的效果。

活血祛斑第三味——参三七。又叫田七，该药

为五加科多年生草本植物人参三七的干燥根。入药时可选个大、坚实、体重皮细、断面棕黑色和无裂痕者为上。此药味甘微苦，性温和，主入肝、胃、心三经，有止血散瘀、消肿定痛和宣痹宽胸的功效。《本草纲目》称其“金不换，有止血，散血，定痛”的作用，主要用于治疗人体内外各部位的损伤和瘀滞疼痛。现代医学研究表明，其中含有三七皂甙、黄酮甙和生物碱等化学物质，可以改善体内血液循环，减少心肌耗氧量，缩短血小板凝血时间，因此，能够起到止血镇痛，改善血液供给，解除肌肉痉挛的效果，因其能够活血化瘀，因此对美容祛斑也有不错的疗效。

活血祛斑第四味——益母草。该药为唇形科植物益母草的全草。在夏季生长茂盛花未全开时采摘。味辛苦、凉。有活血、祛淤、调经和消水的作用。主要治疗妇女月经不调，胎漏难产，胞衣不下，产后血晕，瘀血腹痛，崩中漏下，尿血、泻血，痈肿疮疡等。现代医学研究表明，益母草中含有一种特殊的生理活性酶成分，这种成分能够抑制皮肤真菌，促进肌肤微血管的血液循环，因而对护肤美容有比较好的效果。《新修本草》中记载有“武则天留颜方”一说，其中说到武则天美颜办法时，曾云：“每年农历五月初五端午节，她都要

命人采取采取益母草，晒干研细后，加入适量面粉和水，调和成团状。然后再用一个黄泥炉子，底层铺一层炭，中间放好药，武火灼烧一顿饭时间后，再改用文火煨烧，大约经过一天一夜的时间后，再将药取出，研为细末后与滑石粉和胭脂调匀用以护肤。相传，则天女皇每天早晚都用此药擦洗面部及双手，用完后感觉皮肤细腻润泽。这也是他青春永驻的不二之法。”

?活血祛斑第五味——红花。又名杜红花、草红、刺红花、杜红花、金红花。为菊科一年生红花的筒状花（不带子房），味辛苦，性微温，入心、肝两经，功能主治活血通经，祛瘀止痛。《本草纲目》称其能够“活血润燥，止痛散肿，通经”；《本草正》中称“其达痘疮血热难出，散斑疹血滞不消”；《麻科活人书》中有使用红花与当归、连翘等组合配制成药，治疗疹夹斑而色不红活之症。现代医学表明，此药能使血管扩张，并有较弱的直接收缩血管作用。因此，具有美容养颜的作用，但含有红花成份的药或者食品，孕妇忌用。

专家问答：

石斑鱼问：你好，我今年35岁，自从生完孩子后，我脸上的黄褐斑越来越多，眼睑下方特别多，密密麻麻都快成一大块了。我试过各种祛斑霜，也

吃过维生素，都没见效果。只要听说有一个祛斑的“秘方”，我都会去尝试，简直把自己的脸当成“试验地”了。请问有没有什么好一点的办法可以祛斑？

答：白净的脸蛋大概是每个女人都期望的，但如果长了黄褐斑，你也不要着急，要分清原因，标本兼治。引起黄褐斑的原因有很多，主要和体内激素水平的改变和情绪的影响有关，这在妊娠期妇女和情绪波动大的女性身上尤其多见。如果户外活动多，黄褐斑还会进一步加重。引起黄褐斑的内因主要分为肝肾阴虚和肝郁气滞两类。前者多见于工作劳累的人群，黄褐斑形成经历较长时间，同时有烦躁、失眠、夜晚手脚心发热等阴虚火旺的症状；后者和情绪波动大有关，黄褐斑形成仅需几周或一个月左右，患者爱发脾气，舌头比较暗，来月经时还常出现胸部疼痛的症状。针对不同的类型，中药调理也需辩证。对肝肾阴虚的患者应补益肝肾，服用六味地黄丸加活血化瘀的中药；对肝郁气滞的患者则要疏肝理气，服用逍遥丸加减。还可以配合使用外敷的中药面膜，主要成分有白茯苓、白僵蚕等，有增白肌肤的功效。一般来说，中药调理都需要坚持2-3个月。

红色食物是养心祛瘀的美味良药

“南方赤色，入通于心，开窍于耳，藏精于心”。《黄帝内经·金匱真言论》

我国饮食文化追溯起来少说也有几千年，不说四季果蔬，单就拿一桌上的饭菜来讲，不仅要求营养丰富，而且还要讲究色、香、味俱全。食物颜色上的丰富，不仅能给人视觉上的愉悦感，而且也意味着饭菜搭配周到，人体能够均衡地吸收营养。

那么，该如何选择食物，到底该如何吃，这是健康饮食的第一堂课。对女性来而言，能够知道哪些食物能够容光焕发，哪些人物能够让身材健美，是十分重要的，因为各种食物中的营养成分也不尽相同。

中医传统上认为，食品都存有着各自的属性，大致上可以分为寒、热、温、凉、平“五性”，就拿水果来讲吧，柿子性寒凉，而龙眼则属温热。中医还讲食物的色有五脏之分，颜色不同，则食物的性不同，中医还将所有食物的色彩归纳为五大类：青、赤、黄、白、黑。呈现出这五种不同色泽的食物，又与五人体脏存在不同的入通关系。

由于这五色所入的人体脏器不一样，所以食物一旦进入人体，就会有不同的作用。中医讲青色入肝，而青绿色的食物多为蔬菜，食用后可以清肝火、疏肝气，对于那些血压高、脾气大，动辄肝火

上冲的人来说，可以经常吃点绿色的蔬菜，比如青皮萝卜、芹菜、莴笋和油菜等；红色是主入心脏，属于红色、温性的食物有辣椒、羊肉、荔枝、樱桃、大枣等等，就有温补心火的作用，而同属红色而又性寒凉的食物，则具有清心热和心火的作用，如红心萝卜、番茄等等；黄色对应的人体五脏为脾，这种颜色的食物多有补益脾胃的功能，比如小麦、玉米、板栗、香蕉等，就具有补脾益胃、长养气血的功能；而白色主入肺，所以百合、银耳、莲藕、白果、鸭肉等食物就可以滋养肺阴；黑色主入肾，凡黑色的食物，像木耳、香菇、紫米、桑葚、紫菜、海带、海参、乌鸡等都能补肾。因此，我们在日常饮食中应该注意色彩搭配，也就是讲究五色俱全，只有五色俱全了我们摄入的营养才会均衡。在日常饮食中，我们应该根据自己的体制情况，选择颜色不同的食物，瘀血质的人重在养心祛淤，所以，我们应该多选择一些红色食品。

要知道，红色属于五行中的“火”，提起火就会给人一种火焰般的感官刺激，季节上一一般对应夏季。上面提到过，红色在五脏对应心，经常食用红色食品能够增强心脏之气，提高人体组织中细胞的活性。多吃红色食物还能够预防感冒，有补血、生血、补阳的效果，所以较适用于瘀血体质的食用，

比如脸色缺乏光润、贫血、心悸、四肢冰冷等。用红色食物来养生一般常见于红色或者颜色偏红的食物，或性偏温的药材，比如红花、山楂、桑葚、红枣、洛神花和枸杞，还有胡萝卜、番茄、苹果、牛肉、羊肉、樱桃、荔枝、龙眼肉等；但有一些红色食物其性则偏凉，比如红豆、西瓜、马齿苋等，不管属温属热，红色食物中都含有大量的铁质，可以补铁、补血，非常适合女性朋友食用。

瘀血质女人的通病是体质冷、手脚易凉和痛经。首先，很多女性朋友为了保持苗条的身材都会刻意去节食，比如一天当中只吃青菜水果，而青菜水果性寒凉的居多，而有的女性朋友害怕脂肪而不敢去吃红肉。其实，红肉是女性的恩物，尤其是牛肉和羊肉，都含大量的铁质，能够有效地避免贫血。

因此，尽管我们追求美，但可千万不要做冷美人，说起来也很非常容易了，就是多吃红色食品，多吃红肉，多吃生姜、红枣、动物血、糯米酒、樱桃等等。总之，只要含铁丰富或是比较温和的东西都可以放心食用。瘀血体质的女性还要随时注意保温，不要喝太过冰凉的东西，多喝热水和热果汁，别总呆在空调房里不出去，也不要只要风度不要温度，秋天还在穿露脐装，红色性温，女人就要让自

己暖和起来，只有这样，才能够让自己的气血畅通。

专家问答：

卷心菜问：你好，听说女人要多吃红色食品，有补血，富含丰富的铁，祛寒的作用。我特喜欢吃新鲜下市的鲜枣，除了觉得皮有点硬之外，其他都对我胃口。我想问一下鲜枣和干枣哪个营养成分高？

答：大枣的营养价值非常高，中国很多医书中都对它有记载。鲜枣是全世界各种栽培水果里维生素C含量最高的一种，超过猕猴桃的一倍多，而且铁的含量在水果里也是数一数二的，还有钾的含量，比香蕉、马铃薯还要高，所以枣在营养价值上是相当优秀的一种水果，它还含有多糖类，大量的类黄酮等等。如果觉得皮太硬，可以煮一下再吃，不过会稍微破坏一些维生素的含量。说到补血的话，最好还是干枣。总之，枣的营养价值非常高，用途广。用250克红枣，加入两把韭菜根，水煎，可以治疗支气管炎。

祛瘀补血、气畅血盈的食疗方案

“人之所有者，血与气耳……有者为实，无者为虚，故气并则无血，血并则无气，今血与气相失，故为虚焉。络之与孙脉，俱输于经，血与气并，则

为实焉。”《黄帝内经·素问·调经论篇》

中医非常讲究气血，认为气血是人体生命活力的物质基础，气行则血畅，气滞则血凝。如果我们的身体气血运行不畅，就会沿着经络循行的部位发生相应的病变。所以说血离不开气，气也离不开血，只有气血充盈的容颜才能如水般滋润而美丽。

对于瘀血质的人来讲，因为每个人的身体状况不同，所以气滞和血瘀又各有偏颇。一般而言，偏于气滞的人容易感觉胸闷而又喜欢叹息，表现为两肋胀痛，经常暖气，咽部有异物感，情绪波动起伏较大时容易腹痛腹泻，女性一般会出现乳房和小腹胀痛；偏于血瘀的人则唇紫暗，皮肤容易瘀青或皮肤表面粗糙，身体局部有刺痛或绞痛固定不移，观之外表，面部色素沉着较多，容易出现眼圈黑，这种女性面部多有黄褐斑，经期会有痛经地现象。

另外，血瘀体质的人群都具有血行不畅的潜在倾向，人体内的血液，在温热的环境里流动的比较快，在寒冷的环境里流动则比较慢。如果血瘀体质的人长时间在寒冷的环境中工作或生活的话，头发就比较容易脱落，我们仔细观察就会发现，这些人一般肤色较为暗沉，唇色暗紫，舌部有紫色或瘀斑、眼眶暗黑等症状，这都是由于体内血行迟缓不畅所造成的。因此，血瘀体质的人就要避免受到寒

冷刺激，冬天应该多穿衣服保暖，夏天少开空调，让自己多出出汗、加快体内的新陈代谢。还有，在日常生活中还应该保证足够的睡眠，工作中要注意动静结合，不可因为忙碌或者享受而忘记去运动，如果长期这样下去就会加重气血郁滞的现象。比如我们经常坐办公室的人会发现，肩部和腰这些部位疼痛的症状在夜晚会加重，这都是因为我们白天活动不足造成的。

再谈谈气血，如果我们人体长期处于气滞血瘀状态，就会造成组织缺血，让身体的细胞处于“饥饿”状态，这样就会加快我们人体的衰老，对美容养颜来讲肯定是不利的。并且血瘀体质的人一旦得病，再不及时治疗的话就很容易转化成难治的慢性病，中医有句话叫做“久病入络”，就是这个道理。所以瘀血质的人在日常生活中就该保持愉快的心情，这样就会有助于改善我们气血的运行。同时，在运动的过程中，还应该及时补充水分，因为运动会导致我们出汗，出汗会致命血液中的水分减少，进一步导致血黏度增高，血行缓慢不畅通。

因此，血瘀体质在日常饮食中应该注意食用一些具有行气、活血功能的饮食，比如桃仁、油菜、黑大豆等食物具有活血祛瘀作用，可选择性食用；黑木耳能够清除血管壁上的淤积；而适量的红葡萄

酒能够扩张血管，改善体内血液循环；山楂或米醋，能够降低血脂、血黏度。所以说这一类的食品对血瘀体质的人非常适合。值得注意的是，血瘀体质的人饮食一定要清淡，在饮食中要少吃盐和味精，以避免血黏度增高，加重瘀血体质的症状。下面我们介绍几种药膳给大家尝试一下。

1.丝瓜络饮。材料如下：丝瓜络10克、白茯苓10克、白僵蚕10克、白菊花10克、珍珠母10克、玫瑰花3克、红枣10克。将上述材料用纱布包裹后，放锅中加适量水连煎2次，取出汁2碗，早晚各饮一次，也可以当作茶来饮用。

此药膳具有健脾祛风和悦颜祛斑的功效。本膳中所用丝瓜络，有清热通络、和中舒肝的作用；白茯苓，能够健脾运中，淡渗利湿；白菊花，主清热祛风和养肝悦颜；珍珠母，有平肝宁心和清热解毒的功效；玫瑰花，疏肝理气，养血美容；白僵蚕，清热祛风，调和营卫；红枣，有健脾和中和润肌泽肤之效。

2.当归田七乌鸡汤。材料如下：乌鸡1只、当归15克、田七5克、生姜1块。首先把当归和田七放进清水中浸泡并清洗干净，再把乌鸡收拾干净后装进一个大小合适的炖盅内，然后把洗好的当归、田七和生姜一起码放在乌鸡上面，最后加入适量的盐

和清水（注意清水一定要没过乌鸡）。找一个大蒸锅，锅内加入一定的水，等大火将水烧开后将炖盅放入其内，隔水蒸上3个小时，等鸡肉烂熟之后，这道美味滋养的当归田七乌鸡汤就可以享用了。

这味药膳是专门用来调理和改善血瘀体质的。当归的主要作用就是补血活血，同时也有调经止痛，润肠通便的功效。田七功在止血化瘀和消肿止痛，能治一切血病。乌骨鸡有补虚劳羸弱，治消渴，治妇人崩漏带下及一些虚损诸病的功用。所以这款当归田七乌鸡汤就能够起到活血养血的作用，也是祛瘀补血的最佳选择。

有一点一定要记住。这款汤并非所有的人都适用的。一般而言，心情烦躁、口干舌苦这种阴虚火旺者最好不吃；感冒者忌食；肠胃消化功能差者，应先调理肠胃，再行食用。

专家问答：

白衣天使问：你好，我有的时候经期出血量会很大，偶尔会出现头晕目眩的情况，请问有没有合适的、做法简单的补血食补方案？现在不都说药补不如食补嘛！

答：是的，你的观点很对，相对药补来说，食补更加方便、安全、实惠。在这里，我给你推荐几款实用的补血汤。一、三红汤：用红枣7枚、红豆

50克，花生红衣适量，共同熬汤，连汤共食之，补血效果很好。若女性经期失血过多且出现头晕眼花、面容苍白，常喝加红糖的三红汤，能迅速补血，改善贫血症状。二、当归红枣排骨：用500克排骨、红枣12枚、枸杞适量、当归4片洗净，排骨焯水，放入砂锅加入姜，大火烧开后，转至小火慢慢炖，此汤中的红枣、当归都是补血之物，和其他食材加在一起能滋阴润燥，养颜护肤的作用，还可以质量皮肤干燥，瘙痒等症。三、银耳红枣汤：银耳号称是“穷人的燕窝”，有润燥的作用，用桂圆干、枸杞、红枣熬汤，不但味美，还能使你的脸色白里透红，体态轻盈苗条，而且还有丰胸的效果。

素食是有效的血液的净化剂

“多食咸，则脉凝而色变；多食苦，则皮槁而发拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉只而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。”《黄帝内经·素问·五脏生成篇》

提到“素食”二字，许多人都会产生许多疑问，我们人类不是一直都吃肉么？为什么要提倡素食呢？事实上，我们最早的祖先一直都是吃素的。直到地球环境的变化，为了寻找食物，为了生存，才开始吃动物的肉。这是物种优胜劣汰、自然竞争的结果。

当前，在物质生活的丰富和人类精神文明层次不断提高的情况下，我们人类也面临着越来越多疾病的侵袭，在生态严重失衡的困境和人类自身养生的需求下，越来越多的人选择素食这一科学的饮食的方式。

人们提到素食时，往往最担心一个问题：“吃素能让我们的身体得到全面充分的营养吗？蛋白质足够多吗？”其实根本不用担心。素食完全能够满足人体所需要的营养，科学研究证明，猩猩的遗传基因98%与人类相同，他们终生素食从不会因此缺乏营养。其实肉类以及奶类所含的营养物质，完全是由植物而来。如果你决定吃素的话，对于包括各种维生素和矿物质在内的一切营养物质的摄取，都不要顾虑太多？

现代科学研究表明，是否食素与慢性疾病有着密切的关系。这些慢性疾病包括现在社会常见的肥胖症、冠状动脉疾病、高血压、糖尿病和一些类型的癌症。丰富和平衡的素食符合自然界发展的规律，并能够使我们身体健康，能够使我们保持充沛的精力。现代人喜欢把素食比喻成血液的净化剂。我们日常食用的大米、枣粟、豆菇和青蔬，营建了我们至纯至净的生活。因为素食可使血液清爽，清除血液内的垃圾，另外素食还可以消除各种疾病，

对预防患心脏病，改善糖尿病等也有很好的效果。？

素食——血液的净化剂，这是因为血液是身体的命脉，而血液只有在保持弱碱性时才能发挥其正常作用。荤食的蛋白质、脂肪在人体内分解时，产生硫酸乳酸等多种酸性物质，当人如以肉食为主，其血液是酸性的。这些酸性物质具有强烈的刺激性，会妨害身体各器官的机能，甚至诱发疾病。而素食中的碱性矿物质，较肉类高得多，多食蔬菜，碱性物质充足，酸性物质速被中和成无毒的化合物排出体外，使血液保持弱碱性状态，素食中的不饱和脂肪酸能分解胆固醇，可以为血管清除障碍。

素食能防治许多疾病。比如说葱类，可以起到预防热病和感冒的作用，同时还能够杀菌、止泻和助消化，甚至还可以增强记忆；姜则能健胃发汗；蒜能够杀菌、治腹痛，对防治痢疾也有不错的效果；菠菜，容易消化，有健身补血的功效，可防治肾脏病和贫血症；韭菜，能够健身补肾，有解热止汗的作用；冬瓜能止渴利尿，治疗各类水肿，冬瓜子还能够治雀斑；胡萝卜，主治胃肠疾患并且营养丰富全面；芹菜，可健胃解热。所以，食素对于人体健康、防治疾病有非常多的好处。

素食能够让我们保持好身材。素食一般指植物

性食物，这类食物只要摄取得当，如豆类，根茎类和叶菜类，均衡摄取其营养，那么人体所需要的脂肪、蛋白质、维生素和矿物质便不会缺乏；另外，热量低的植物性食物，能够使人保持正常的体重，也能够使身材苗条，不必担心有多余的脂肪规程在身上。因此，因肥胖而产生的腰酸背痛、懒散无力、喘气、心悸与高血压、心脏病、脑溢血等并发症，也能够远离我们。

素食能够让我们的身体更美丽。皮肤粗糙是由于受到体内残余毒素的侵蚀所致。日常生活中，当我们吃了肉类、鱼类等动物性食物后，会使血液里的尿酸和乳酸量增加，这种乳酸随汗排出体内后，会停留在皮肤的表面，因而会不停地侵蚀皮肤表面的细胞，使皮肤缺乏光泽，所以皮肤就会粗糙，而且还容易产生皱纹与斑点。如果我们长期食用碱性的植物性蔬果，那么血液中乳酸的含量便会大量减少，有害物质也随之减少，对皮肤的伤害也就小了。与此同时，植物性食物中的矿物质和纤维质又能把我们人体血液中的有害物质清除掉。这就使得我们体内的血液得到净化，能够完全发挥自己的作用，为全身输送新鲜的养分，促使全身各器官散发生机与活动。那么，皮肤自然也就健康有光泽了。

减少肾脏负担。各种高等动物和人体内的废

物，经由血液带至肾脏。肉食者所食用的肉类中，一旦含有动物血液时，更加重了肾脏的负担。减轻了肾脏负担，就能够让我们做一个 气血充盈的美女。

专家问答：

素食主义者问：你好，现在的人们都流行吃素，甚至出现了专门的素食餐厅，因为吃肉太多会导致胆固醇增加的问题，而吃素食永远不可能发生这类问题。那么，人可以一辈子都吃素食吗？

答：我的建议是：吃素有吃素的好处，吃肉也有吃肉的好吃，但不应该吃太多的肉，多吃素食，再辅食适当的肉类，对身体是有好处的。但是，有些特殊时期是不适宜吃素的。一、性成熟发育期的女孩，经久素食会导致雌激素水平过低，导致第二性征发育延迟，有碍女性乳房、性腺的发育和体态美。二、育龄期妇女若常吃素可使雌激素水平降低而导致孕育障碍。三、更年期妇女由于卵巢萎缩、雌激素分泌量已缺乏或分泌“终结”，此间若经久素食，其发生“更年期综合症”的症状更为明显。

血液循环通畅，十病九除

“真人在，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独主守神，肌肉若一，故能寿敞天地，无有终时，此其道生也。”《黄帝内经·素问·上古天真论》

强调整体观念是我国传统中医学的主导思想，也是我们民族保健体育养生的特点。在中医学看来，宇宙就是一个整体，即“天地一体”，人体的五脏也是一整体，也就是“五脏一体”。人们生活在这个宇宙之中，整个人体的生命活动是与大自然的整个运动紧密相联的，自然界的变化经常会影响人体的变化，反之，我们人体生老病死也会受自然界的影响。所以，我们人类要善于掌握自然界的变化的变化，顺从和适应天地四时对我们人体的影响，中医称之为“天人相应”。

我们人类的祖先，很早就意识并提出运动养生的观念，也就是必须体现出“人与天地相应”的思想。中医学认为，经络阻滞是我们人体疾病产生的主要原因，通则不通，痛则不通。因此，要通过通过一些养生练习来疏通经络，进而达到气血运行通畅的目的。

人体如何才能百病不生，其中的玄机古人早已知晓。古人曾说：“气血盈，则百病而不生。”是的，我们身体上的一切疾病，包括小小的感冒，还有让人为之色变的肿瘤和血栓等，都是因为气血不顺畅导致的。如果气血通畅了我们的身体也就不会生毛病了；气血如果不通畅，那么大大小小的毛病将对你纠缠不休。既然我们人体的健康问题都是由

气血不畅所导致的，那么我们就抓紧时间让血液循环通畅起来，做一个百病不生的漂亮女人。

当我们人体气血不通畅时，可以通过食物和药物等来调整身体的状态，补足人体所缺失的气血；也可以通过运动和理疗来帮助气血畅通，恢复身体健康；还有穴位按摩和刮痧也是不错的方式。经过中医几千年的实践检验，如果能长期坚持，这些方法的效果都是非常好的。

在日常生活中，只要我们能够多注意保健，在畅通气血和补足气血上多花点心思，健康就会长伴我们左右。只要我们每天都让能够让自己的气血畅通，让气血充足，我们就会十病九除。

人常道。现代的女人啊，强则强矣，却有二怕。一来怕胖，二来怕卸妆。意思就是现在的女人追求漂亮的，第一想要保持漂亮的身材，所以最怕吃胖；二则想拥有漂亮的容颜，人前人后都想让人赞声美女，就怕卸妆气色不佳，导致颜面尽失。其实，女人也很无奈，在这种快节奏的都市生活下，在工作和生活的重压下，气色红润的美女是越来越少了。

如何在忙碌中保持一份从容镇定，如何在生活和工作的重压下保持一份清新自然，如何能够举手投足之间尽显神采飞扬呢？就是去调理我们的身

体，当一个气血通畅的俏佳人。

中医认为，我们人在疲劳的时候，五脏脏腑处于压力之下，则容易亏损，导致气血阴阳不足，从而引起机体失调。而人体内在脏腑气血的不足，必然会表现在外在我们的皮肤和颜面之上，这就是中医常说的“有诸内，必形诸外”。气血不中，精神就不佳，精神不佳，人的神态也就差。反之，如果血不行，不通，气也是很难通的。气为血之母，血为气之帅。血作为气的载体，气又必须依赖血来运行，当我们人体的血出现淤滞时，必然会阻碍气的运行。如我们常见的跌打伤痛症，病痛部位痛如针刺，淤血阻络，脉道运行不畅，不通则痛。所以说，想要治疗疾病，必须先调理气血，把气理顺了，病自然而然就好了。

因此，无论身体上的事情，还是面子上的事情，都和气血息息相关。气血一畅通，生理就畅通，什么都跟着顺起来。气血如不顺，女人的麻烦也会接踵而来，且不说生理期大大小小的毛病，只是面部颜色、斑点等就会让女人气恼不已。可是要想在这个社会中生存下去，哪能事事顺心如意。面对如此多的人生考验，如此多的工作压力，我们的气血上难免会出现一点小差错。随之也就有了血虚、血淤的毛病。

瘀血体质的人因为体内有瘀滞，因而气血不畅。具体表现在，身体某处时常会有针刺般的疼痛，夜间尤其明显；面色没有光泽，脸上容易生斑，额头及下颚，包括两颊的下方容易长青春痘；有的人下肢血管明显，俗称“青筋暴露”；女性月不规律，以推迟者居多。一般生理期腹部疼痛感觉剧烈。这是因为我们体内离开经脉的血液，未能工作，而是因为停聚在身体某处；或正常血液运行受到阻碍，堆积在某处经脉或脏腑中不能运行，这就是血淤的形成。

对这种体质的人而言，就重要的就是要做到活血。日常养生中最单纯、最有效的活血方式就是运动，特别是有氧运动，它可以改善血液的高凝状态。如果能够每天用半小时左右活动筋骨，就能够促进体内血液循环和机体新陈代谢，从而达到改善体质的目的。

运动的根本目的在于调和气血，因为气血是维持我们人体生命活动重要内循环，中医所讲的气具有温煦、防御和气化的作用，血则具有营养和滋润的作用等，中医学认为：“气为血之帅，血为气之母。”两者缺一则人体就会生病，我国传统的运动方式就是以保健养生为主的。在练习时讲究“意守”，所谓意守就是指身体的哪个部位有病灶，就

以“意”领气到达这个病灶，气血运气了就能改善病灶部位的血液供应，进而达到调和气血的目的。比如中国传统的导引、吐纳术、五禽戏、八段锦、易筋经、气功、太极拳和按摩等等。

在饮食方面可多食用一些山楂、黑木耳、黑豆、鲜藕、韭菜、酒、醋、红糖、刀豆、苔菜、茄子等，但不主张食用寒凉冷冻的东西。

另外，可以经常做一些头部、面部和脚部的保健按摩，用以消散淤血，达到通畅血液，消除疾病的目的。

专家问答：

DAIRY问：你好，我今年40岁，最近这一两个月发现自己的脸色暗黄，舌头上青紫斑点，月经不规律，有时候会隔好几个月才来，去医院检查说是气滞血瘀。请问，该怎么调理，有没有什么简便的按摩方法？

答：气滞血瘀的形成是一个长期的过程，与诸多因素有关。这里我给你介绍两个简便的按摩方法。一、按摩三阴交穴，三阴交穴在我们的足内踝上3寸，一般是袜子口这个地方。

用拇指或者是中指指端来按揉，每次按揉1~3分钟。三阴交是足太阴脾经的穴位，几乎所有的妇科疾病，比如痛经、月经不调、崩漏、带下等，都

可以来按摩三阴交穴，来进行辅助治疗。没病的人，也可以经常按摩三阴交穴，来改善血瘀体质，打通瘀阻，慢慢地会让整个人都变得精神起来。

二、经常按摩足三里、关元，也可疏通体内瘀血。足三里穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘，是“足阳明胃经”之要穴。可用左手掌心按在右膝上，食指指尖所指于中指指尖平齐处便是足三里穴。可每天用大拇指或中指按压足三里穴，每次按压5~10分钟，注意每次按压要使足三里穴有针刺一样的酸胀、发热的感觉。关元穴位于下腹部，前正中线上，当脐中下3寸，为任脉上的主要穴道之一，是足三阴经和任脉交会的地方，可按揉或艾灸，能补元气。

第8节 气郁质：情志结，防抑郁

气郁质的典型代表：林黛玉

“郁之甚者，治之奈何？岐伯曰：木郁达之，火郁发之，土郁夺之，金郁泄之，水郁折之，然调其气，过者折之”。——《黄帝内经·素问·六元正纪大论》

“天上掉下个林妹妹，似一朵轻云刚出岫”，这个犹如轻云出岫的林妹妹，却经常哭哭啼啼，爱发脾气，谁一不小心说了哪句话了，她就泪眼涟涟心情抑郁好久。从中医的角度来看，林黛玉就是气郁质的典型代表。不过，林黛玉的气郁体质已经到了病态的地步，精神抑郁的程度很深，可以说已经是抑郁症的症状了。

气郁体质的人形体瘦者为多；性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑，对精神刺激适应能力较差，平素忧郁面貌，神情多烦闷不乐。

像林黛玉这种情况往往会引起精神情绪的障碍，比如说会引起抑郁啊，焦虑或者是精神质，另外很明显会影响肠胃功能，往往会出现一些月经失调或者经前期综合征，还有一些肿瘤。《红楼梦》上林黛玉最后是病死的，估计就是恶性肿瘤的结果。

经常会听见有人说“郁闷”，其实，“郁闷”的情绪就是一时的不快，“五内郁结着一段缠绵不尽之意”，好像胸口塞了一块棉花似的，说又说不出，那个叫做难受啊！“郁闷”时间长了，就有可能患上抑郁症。但是抑郁症是西医的一种说法，主要指的是一个人的心理状态。而气郁质是中医的说法，注重的是人整体的气血状态，偏重于身体层面，当然也会伴随情绪的变化。也就是说，每一种体质的人都有可能患上抑郁症，只是气郁体质的人更偏向于情绪低落而已。已故明星张国荣就是因为抑郁症发作自杀的，有人就说他估计就是气郁体质，比较敏感，身体羸弱，加上做演员入戏过甚，外界压力太大，才顶不住流言蜚语跳楼的。这就是说，即使你知道自己是气郁体质也不必担心自己一定会患上抑郁症。因为，通过后天的调养和个人的调节，气郁质的人也会拥有开朗的性格和豁达的心胸。

判断一个人是抑郁症还是一时不快，要非常谨慎，有些情况下，他可能只是有些事情一时想不开，使得体质与心理发生了偏颇，在情绪上有些抑郁，这个时候就要帮助他积极地调整，就不会出什么大问题；而一旦诊断为抑郁症，可能会加重病人的自我暗示，使得治疗困难重重。

所以我们只是判断这个人是一时间的气郁，或者是气郁体质。而没有抑郁症。但是，气郁体质人必须要警惕，气郁体质也许就是抑郁症的温床。

其实我们从另一个角度来理解抑郁症群体，他们有相当一部分都是要求完美的人，他们要求自己的角色完美，所以要百分百地投入。还有很多人追求的只是一个梦想，一种成就感。把自己逼得太紧了，中医说的“忧则气结”，其实就是气机郁滞了。通俗地说，就是由于急迫或者强求，而忘记了各人身体或者心理的基础条件，导致低油耗驾驶高马力的跑车，你想能不出现问题吗？这些问题反过来影响心里的平衡，时间久了，就会不通畅，堵在哪里，哪里就会出现问题。严重者堵住了大脑的清明，甚至会出现轻生的可能。

怎么知道自己是气郁体质还是患上抑郁症了呢？以下几个问题，朋友们可以来试试，自我测验一下。

自我测试是否抑郁症

请在符合你情绪的项上打分：没有0，轻度1，中度2，严重3。

1.悲伤：你是否一直感到伤心或悲哀？

2.泄气：你是否感到前景渺茫？

3.缺乏自尊：你是否觉得自己没有价值或自以为

是一个失败者？

4.自卑：你是否觉得力不从心或自叹比不上别人？

5.内疚：你是否对任何事都自责？

6.犹豫：你是否在做决定时犹豫不决？

7.焦躁不安：这段时间你是否一直处于愤怒和不满状态？

8.对生活丧失兴趣：你对事业、家庭、爱好或朋友是否丧失了兴趣？

9.丧失动机：你是否感到一蹶不振做事情毫无动力？

10.自我印象可怜：你是否以为自己已衰老或失去魅力？

11.食欲变化：你是否感到食欲不振或情不自禁地暴饮暴食？

12.睡眠变化：你是否患有失眠症或整天感到体力不支、昏昏欲睡？

13.丧失性欲：你是否丧失了对性的兴趣？

14.臆想症：你是否经常担心自己的健康？

15.自杀冲动：你是否认为生存没有价值，或生不如死？

测试后，请算出你的总分并评出你的抑郁程度。

- 0~4分，没有抑郁症；
- 5~10分，偶尔有抑郁情绪；
- 11~20分，有轻度抑郁症；
- 21~30分，有中度抑郁症；
- 31~45分，有严重抑郁症。

中度和严重抑郁症要立即到心理专科诊治。

在我们的一生当中，无论是谁，或多或少都会有抑郁的时候，跟领导吵架，跟妻子或丈夫斗气，跟同学、老师闹别扭，考试考砸了，恋爱失败了，患上疾病，事业出现了阻滞，理想被现实打击……很多的原因能够让我们郁闷，但是为什么并不是每个人都患上了抑郁症呢？其实，从心理学的角度来看，每个人都有抛弃生命的想法，但是大多数时候，我们能够从抑郁、郁闷的情绪里走出来，而那些没走出来的人们多数是气郁体质，就像王琦教授说的那样，气郁质的人在天桥的这端，抑郁症就在天桥的那端，近吗？一步一步地走过去很近。远吗？当你意识到了而转回身的话，就会离你越来越远。

专家问答：

蝎子问：你好，我曾经做了体质自我测试，发现我的体制属于类似林黛玉一类的气郁型的，比较偏内向，什么事情都喜欢藏在心里。请问这样体质

的人该怎么养生呢？

答：中医认为，气郁多由忧郁烦闷、心情不舒畅所致。长期气郁会导致血循环不畅，严重影响健康。气郁体质者的养生法则多在调节心情，可以多参加户外活动，常看看喜剧和有激励意义的电影、电视。多出去旅游，行走于山水间，人就不会那么钻牛角尖了。气郁的人最容易上火，不过在清热的时候也要小心注意，不能太凉。睡前避免喝茶、咖啡等提神的饮料。平时加强饮食调理，多吃红枣、百合、莲子，健脾养心安神；可少量饮酒，以便活动血脉，提高情绪；多吃一些能行气、解郁、消食、醒神的食物：如鱼类、瘦肉、乳类、豆制品、柑橘、玫瑰花、茉莉花、山楂等。

百病皆由气而生

“百病生于气也。怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收，炅则气泄，惊则气乱，劳则气耗，思则气结”。——《黄帝内经·素问·举痛论》

中医认为“百病皆由气而生”，如果说阳虚、阴虚这样的体质大多来自先天禀赋，那么气郁质则主要是由人后天的精神、情绪因素造成。爱生气，坏情绪，心情不舒畅，长期郁积，就会形成气郁体质。常常叹气，觉得胸口堵得慌，更严重的时候会

导致血液循环不畅，乳腺增生，肠胃疾病，另外，还有很多癌症都会因此而生，像抑郁症、焦虑症等这样的一些心理疾病，也是由气郁体质发展而成的，所以说，气郁质不加以调理改善后患无穷，确实不是杞人忧天的事儿。

一般说来，气郁和人本身的性格有关，有的人平素性情急躁易怒，易激动，有的人经常郁郁寡欢，疑神疑鬼。这种性格的形成，可能是先天遗传，也有可能是生活中受到精神刺激、突然惊吓、恐惧。有些人由于个人欲望得不到实现，长期忧愁、郁闷、焦虑等，有了心事也不愿意讲出来，自己也不会化解，时间一长，堵在心里的怨气越来越多，就觉得心烦胸闷，引起气机运行不畅。中医认为，人体“气”的运行主要靠肝的调节，气郁主要表现在肝经所经过的部位气机不畅，所以又叫做“肝气郁结”。肝经主要分布在人体从小腹向上经过胸肋两侧和乳房，再从颈项两侧向上到头顶的部位，因此，气郁的人一旦生病，经常会有胸肋胀痛或窜痛；女同志则会感到乳房及小腹胀痛，还会引起月经不调、痛经。气堵在咽喉部就会觉得咽中梗阻，如有异物；气堵在头部就会头痛、头晕。

肝气的郁结还容易影响胃肠道的消化功能，出现胃脘胀痛，泛吐酸水，呃逆暖气；或者腹痛肠

鸣，大便泄利不爽。这些症状还多半找不到实质性的病变，西医往往诊断为“消化不良”。气郁的人多半形体消瘦，面色苍暗或萎黄，从脉象上看，一般都是弦脉，这是肝病或者“气郁”的典型脉象。

如果气郁日久，随着气一起运行的血和津液也会随之郁积在局部，结成硬块，中医称为“岩”，在一定程度上类似于西医所说的“癌”，现代医学研究也证明癌症偏爱郁闷、不开心的人，保持开朗的性格是癌症的最好防治手段。像子宫肌瘤、乳房小叶增生、乳腺癌这些毛病，气郁的人最容易患上。

失眠、多梦也是“气郁”常见的症状。有时讲某人“失魂落魄”，实际上魂魄都属精神情绪范畴，白天的情绪活动属于“魄”，夜晚的精神活动，如做梦属于“魂”，“魂”藏在肝中，肝气郁结，神魂不定，就容易失眠，多梦。

人体之气是生命运动的动力。生命活动的维持，必须依靠“气”。人体各种生理活动，实质上都是“气”在人体内运动的具体体现。“气”在人体的经脉中像流水一样不停地循环流动。人体“气”的流动、运行不顺畅，中医叫“气饥不畅”，会形成“气郁”，便有“真郁闷”、“气不顺”、“这口气实在咽不下去”、“堵心”等感觉

和情绪。中医认为，气郁多由忧郁烦闷、心情不舒畅所致。长期气郁会导致血液循环不畅，严重影响健康。

抑郁症并不是多休息就会好的病，也不是患了抑郁症就好不了。对于因抑郁、焦虑等精神原因引发的长期失眠，患者需要严格执行医嘱，服药治疗。很多患者不愿意承认自己的失眠与精神疾病有关，因此在就医时会排斥药物治疗，使医生在治疗过程中难以有效阻断病源，致使病情越来越严重。抑郁症患者70至80%能够通过药物治疗或心理治疗得到治愈，抑郁症病人也不会变成精神分裂症病人。

中医认为，五志七情皆可以致病，并且有不少医案也证实了这个观点。比如《三国演义》中的“三气周瑜”，就是郁怒伤身致死的一个典型故事。况且，紧张、思虑过度等不良情志也会伤神伤志，伤五脏，如悲哀伤肺，思虑伤脾，大怒伤肝，惊恐伤肾，过喜伤心等等。不良情志将导致身体五脏不和，精气耗损，而使人体质出现偏颇，即使你是平和体质，也可能因为心病而导致身体出现病症，因此气郁体质的人平常养生不要忘了养心。

那些通晓养生的人都知道“下士养身，中士养气，上士养心”的道理。早在《黄帝内经·素问·上

古天真论》中就强调过心理调摄对于强身延寿的重要性，“恬虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。此句话的意思就是说人要保持心情安闲，排除杂念妄想，以使真气顺畅，精神守持于内，这样，疾病就不会产生了。所以重视养心是气郁体质养生的“上上策”。

专家问答：

忧郁公主问：你好，我或许是天生的气郁型的人，一碰到什么事情就不开心，也不告诉别人，就自己一个人想，有时候会想得连觉都睡不着。请问，像我这种性格的人如何调理？

答：我们都知道“万病皆可心药医”，正所谓心宽病自去，如果你总是把事情憋在心里，时间长了就会憋出病来的。因此，我建议你有事情一定要找父母、朋友商量，一个好汉三个帮。如果你不愿意和别人讲，那么你也可以在日记本上写下来，当你把心里的快乐写下来时，就等于把痛苦留给了日记本，还你的还是快快乐乐。

在这里，我给你推荐三道疏肝理气，补益肝血的花茶。一、金桔蜂蜜茶：金桔理气解郁，增强机体抗寒冷的能力；蜂蜜对肝脏有保护作用，能促使肝细胞再生，增强免疫力。所以这是一款比较适合冬天喝的一款疏肝理气的茶。如果喜欢可以再放几

颗玫瑰花在其中，色香味更怡人。二、茉莉花冰糖茶：茉莉花理气和中，开郁辟秽，排毒；冰糖补中益气，和胃润肺，止咳化痰。陈皮红枣茶：陈皮理气、调中、燥湿、化痰；红枣养血安神。陈皮在各中药店都能买得到。

从陈晓旭的乳腺癌说开了去

“疏其血气，令其调达，而致和平”。——

《黄帝内经·素问·至真大要论》

伤心一曲葬花词，似讖成真自不知。

安得返魂香一缕，起卿沉痾续红丝？

1987年版《红楼梦》电视连续剧中林黛玉一角的扮演者陈晓旭（1965.10.29—2007.5.13），于2007年初，被确诊为乳腺癌。绝症面前，陈晓旭拒绝了手术，转而念佛求生。2007年2月23日，陈晓旭抛下亿万身家，在长春百国兴隆寺剃度出家。5月13日晚，因乳腺癌在深圳去世。同年3月8日，陈晓旭的丈夫郝彤在深圳剃度出家，法号开诚。

《红楼梦》第三十回《宝钗借扇机带双敲 龄官划蔷痴及局外》中，宝黛斗嘴，有这么一段：黛玉说：“我死了呢？”宝玉道：“你死了我做和尚。”扮演林黛玉的陈晓旭，似乎也承接了《红楼梦》的宿命，在春残花落前，便先一步抛下了红尘，与丈夫郝彤一起完结宝黛两人的命运。

“我就是林黛玉。如果我演其他角色，观众会觉得林黛玉在演另外一个女孩的角色”，在竞争角色时，陈晓旭只选择做黛玉，绝不肯迁就尝试其它角色。“我能够在上万名竞争者中得到林黛玉的角色，也是因果缘分。十几岁时，我就开始理解她、感受她，还把她的诗抄写在日记上。如果追溯到前世，也许会更奇妙，说不定我们就是一個人呢。”陈晓旭在日记中写道。就这样，1985到1987年，陈晓旭在大观园中做了3年的林妹妹。在封闭环境的训练里，在刻意接近和潜移默化中，演员陈晓旭身上的林黛玉性格被逐步强化。20年后，不复当年“弱柳扶风”的陈晓旭，仍然最怀念青春岁月中的“本我”实现：“从头到尾她保持了自己的真情，没有被污染，从来没有因为任何一种世间的贪欲或者想得到的东西，来改变自己的真心本性”。

“生活中的晓旭是一个很固执很有个性的人，很多事如果她不认可，别人的意见她很难接受。”据其亲属表示，早在2006年3月，陈晓旭就感觉身体不适，不经意间总是托着右胸，家人劝她看医生，可她总不当回事。实在逼急了，才抓些中药回来吃。病情不见好转，她以为是中医效果慢，病情一路拖延。当病毒侵入骨髓，陈晓旭进医院检

查才知道得的是乳腺癌。虽然知道病情严重，但她对西医疗法还是很排斥，坚持回家吃中药。

陈晓旭的离世让无数人唏嘘不已，一个刚刚踏进40岁门槛的女人，一个前途无量的女强人，却“花落人亡两不知”。其实，近年来由于乳腺癌而离世的国内外女明星很多：

叶凡2003年查出患乳腺癌，当时做了保乳手术，2007年乳腺癌复发。3月18日进入广州友好医院治疗后，发现癌细胞已扩散到肝、肺、骨头、腰椎、背等全身，于2007年11月病逝。

患过甲状腺癌的汪明荃，乳房又再发现肿瘤，她随即秘密入院接受切割手术。她呼吁香港女性定期接受检查，如发现问题，及早诊治。

曾有“抗癌斗士”称号的宝咏琴抗癌半年后康复，但在1995及2002年两度再受癌魔煎熬，最后于2003年离世。

政界的范徐丽泰、陈婉娴和关佩英亦曾先后战胜乳癌病魔。

蔡琴几年前曾因为乳腺癌做过乳房肿瘤切除手术，幸亏发现得早，病情很快获得控制。不过，这也让蔡琴更加珍惜生命、善待自己。

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，发病率占全身各种恶性肿瘤的7~10%，以40~60岁之

间、绝经期前后的妇女发病率较高，是一种严重影响妇女身心健康甚至危及生命的最常见的恶性肿瘤之一，男性乳腺癌罕见。

上文就说到气郁体质的人最容易患上乳腺癌、乳房小叶增生等疾病。究其原因，无怪乎人体的“气”运行不畅，淤积于乳房，长期下来就攒下了病根。乳房的疾病多见于有慢性精神压迫、初次流产、未生育或35岁以后才生育、40岁以上未曾哺乳或生育的女性。

一个朋友说：“男人也会得乳腺癌。”这是真的，但是男性患上乳腺癌的几率非常低。这除了生理方面的原因外，和男女心理方面的差异有着直接关系。在日常生活中，女性普遍受到不同程度的歧视，特别是工作上的同工不同酬等种种不平等的待遇，让女人心理一直处于低落状态。女人如花，你天天拿着脏水去泼，能开得出惹人爱怜的鲜花吗？所以造成的结果就是，越是事业有成的女人，越是受到乳腺癌等疾病的折磨。这和她们在工作中需要比男人承受更大的压力分不开。压力大，晚上自然睡不好，没有充足的休息，不好好吃饭，身体素质越来越差，怎么会不生病呢？

目前国内成年人中失眠者高达57%，上班人群中存在睡眠障碍，至少有一半失眠患者

伴有抑郁症等精神疾病，这个比例远远超过欧美等发达国家均值29%的睡眠问题。这是近几天第22届江苏省科普宣传周、南京百场科普报告会闭幕日《睡眠障碍与抑郁症》讲座，提供的一组数据。

抑郁症最常见的障碍就是失眠。约80%的抑郁症患者都会出现“睡眠障碍”，为了睡眠心情焦虑苦闷、夜很深了却睡不着、难入睡，第二天醒得很早，入睡后总是会做怪梦。最典型的睡眠障碍就是“早醒”，至少比平时早醒一小时以上，醒后难入睡，并陷入抑郁之中。如果是连续四五天早醒后难入睡、不能入睡，持续情绪低落、思维反应迟钝、意志行为减退达两周以上，就可以确认存在抑郁症了。那么一定要到医院诊治，准确找出病因，展开针对性治疗。

每个正常人都都会体验到的抑郁情绪，这是人们情绪的一部分。心理学家们将正常人抑郁看作是“情绪感冒”，就是常说的没心情，没意思，感觉很郁闷，忧伤，哭泣，有时候悲伤绝望等。人人都有这种情绪，但并不是说人们就会得抑郁症。抑郁症患者的大多数情绪体验，人人都体验得到，但经历过这些体验，正常人只是一闪而过，持续的时间一两天或者一个星期，能够自我调节过来。而对于抑郁症患者来说，他们本身的这种调节能力已经

受损丧失了，长期一直被抑郁情绪所困扰，失去了健康的生活。

如果你已经知道自己是气郁体质，那就要想办法改善，控制情绪。静心是控制情绪的好办法，只有把心静下来，你才能感受到外界的美好，气才会顺畅，气顺畅了，也就不会疾病缠身了。

很多城市出现了“发泄吧”、“哭吧”，这也是现代人发泄情绪的好办法。有时候情绪实在是太激烈了，无法控制，那你就吼两嗓子，或者哭出来，这种疏导的方法也适合气郁体质的人。

最后还要学会包容。遇到事情时，多站在对方的角度来看问题，你就会宽容很多，所谓“宰相肚里能撑船”，我们的心胸宽广了，自然乐观豁达，百病不生。

专家问答：

天使的翅膀问：你好，我外婆是得乳腺癌去世的，我妈妈有乳腺增生的情况，我会不会得这种病？我该怎么办？

答：据数据统计来说，乳腺癌确实有家族遗传倾向，但这并不说明你一定会得乳腺癌，而是说你患这个病的几率稍微高一些。不过，如果你心情开朗，做任何事情不会患得患失，有什么事情都会拿出来和别人分享，疾病就不会找上你。建议你多参

加社会活动，集体文娱活动；常看喜剧、滑稽剧以及富有鼓励和激励意义的电影、电视，勿看悲剧、苦剧；多听轻快、明朗、激越的音乐，以提高情志；多读积极的、鼓励的、富有乐趣的，展现美好生活前景的书籍，以培养开朗，豁达的性格；在名利上不计较得失，胸襟开阔，不患得患失，知足常乐。生活上，多吃一些能行气的食物，以蔬菜和营养丰富的鱼、瘦肉、乳类、豆制品为宜，如佛手、橙子、柑皮、荞麦、韭菜、茴香菜、大蒜、火腿、高粱皮、刀豆等。常吃柑橘以理气解郁，忌食辛辣、咖啡、浓茶、等刺激品，少食肥甘厚味的食物。

更年期为何还不到四十岁就来报到？

悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。——
《黄帝内经·灵枢·口问》

三十九岁的小文从去年起，每个月的经血量都少得可怜，以往经期至少四天，如今才两、三天就了事，而且除了第一天以外，几乎只是象征性的到访。她心想，自己还不到四十岁，总不会那么早就更年期了吧！几个月后，她跟女性友人谈到这件事，没想到友人也有同样的情形。

女性早衰早已经成为社会和医学界关注的一个热点。特别是近几年，这种现象更为普遍，由于生活压力、生育、流产等原因，很多女性刚过30岁，

面部就出现色斑、皱纹，乳房干瘪萎缩、松弛；阴道泌液减少，性机能减退，失眠、烦躁、潮热、盗汗等症状，甚至有很多人在35岁左右就开始步入更年期。

针对这种情形，医生会告诉你，卵巢功能退化、药物和压力等都可能造成经血量变少，如果不是因为其他疾病所致，或有明显的不舒服症状，并不需要特别治疗。但是如果确认是更年期提前，那就要好好找找原因了。

在正常情况下，女人在55岁左右进入更年期，而更年期症状多发生在绝经前后的2~3年。但是现在一些40岁左右的女性，就经常出现心里烦躁、身体潮热、月经紊乱等更年期症状，尤其是压力比较大的白领女性，这种现象就更为普遍了。

咱们先来谈谈什么是更年期。

更年期是女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期，包括绝经和绝经前后的一段时间，中医称之为“围绝经期综合症”。更年期是妇女一生中成熟至老年期的一个过渡时期，是妇女由生育期过渡到老年期的一个必经生命阶段。通常来说，绝经后的妇女在更年期会出现以下四大症状：潮热、心悸、精神或神经症状表现异常、腰酸背痛。

在—项调查中显示，我国40岁以上的女性有57%的人都有阴道干涩、润滑不足的症状。很多白领女性身上出现神疲力乏、皮肤干燥、抑郁寡欢或烦躁失眠等症状，部分人还有头痛、头晕、记忆力和工作效率下降、抑郁、敏感多疑等症状，这些症状正是预示着她们身上更年期的提前的到来。对西医来讲，更年期的提前主要就是卵巢功能过早衰退造成的。

中医认为女人的卵巢功能关乎肾、肝、脾三脏的协同作用，而肾又起着举足轻重的作用。如果女性肾阴不足，肝失涵养，就会疏泄失职；肾阳不足，导致了精血气虚，子宫失养，就会引发卵巢早衰。

女性更年期提前除了与卵巢功能衰退、精神压力过大有关外，平时热衷于减肥的女性，也会在一定程度上导致更年期提前。女性身体内只有保持足够的脂肪，月经周期才能正常。而过度减肥则会造成内分泌紊乱，出现月经紊乱或过早绝经，从而出现更年期的系列症状。

而常年面部化妆和过度使用美白产品也是使女性更年期症状提前的又一个主要外界因素。这些产品富含雌激素，通过皮肤渗透吸收到血液里，最终会导致卵巢功能受损。

卵巢功能的早衰相当于提前进入更年期，可能引起不同程度的潮热多汗，焦虑抑郁、心烦易怒等。有的女性由于阴道的干涩，润滑不足，不仅使夫妻生活受到极大的影响，还可能造成阴道的黏膜破损，这就容易引起病毒、细菌的感染，诱发阴道炎或是加重原有病情，给女人的生活质量、身心健康均带来很大影响。

要想修复卵巢功能，还是那句老话——对症下药。既然更年期的提前是心理因素造成的，那就“心病还须心药医”。你要想办法舒缓巨大的工作和生活压力，让过快的生活脚步放慢下来，休假、旅游、音乐、玩耍、交友等等，都是不错的选择。不要再经常熬夜，要学会有所放弃和放手；心胸开阔，创造一个良好的家庭环境；学会与人进行良好的沟通，包括子女在内。

饮食调节，也是改善更年期提早的良方。应多吃含铁丰富的食物，如豆类、菠菜、西红柿、水果等；有人会出现神经、精神方面的症状，如情绪波动、记忆力减退、心慌失眠等，应多吃富含维生素B的食物，如粗粮、米糠、麦麸等；若有血压波动、颜面潮红等现象，可吃一些桑椹、莲子、红枣等宁心安神的食品；建议日常不要只吃精米细面，粗细粮要搭配着吃；要多吃含钙丰富的豆制品、奶

制品等；人体对氨基酸的需要，随着年龄变化而变化，还应摄取足够的蛋白质，避免机体出现负氮平衡影响健康；多吃新鲜水果和蔬菜，少吃刺激性食物如辣椒、浓茶、咖啡等，并戒烟，以减轻身体不适感。

防治更年期提前，不但要重视生活调理，还要加强精神与心理方面的调节。首先，加强自我心理调节，使自己尽可能保持良好精神状态，做到乐观豁达、精神放松，避免心理失衡。其次，如果妻子出现更年期提前，丈夫要充分了解其可能出现的症状和问题，给予理解、安慰和帮助。

另外专家特别提醒，月经不规律、月经周期延长、月经量减少等症状也可能是卵巢功能异常、子宫内膜癌等妇科疾病造成，因此出现月经量减少、停经的现象不能完全认为是更年期症状，要及时就诊，防患于未然。

专家问答：

张女士问：你好，我今年35岁，自从三年前生完孩子后，就一直对自己的身材很不满意，四处开始寻找减肥妙方，不但服用减肥药，还长期节食，有时仅靠水果做主食维持身材。3年节食下来，身高1米62体重却不满90斤。结果是，这半年多来，月经就没来过，仅在4月份来过一次短暂的月经，

量很少。平时，我还会感觉烦躁、身体潮热等，检查发现由于长期处于营养不均衡状态，我的胆固醇和钙摄入量严重不足，造成卵巢早衰。请问是更年期提前了吗？我该怎么办？

答：现在很多人为了追求曼妙的身材而进行不恰当的减肥措施，却不知道减肥不当会给自己的身体造成多大伤害。建议到正规医院接受激素补充治疗，另外还必须立即改变不合理的饮食结构。在此特别提醒女性朋友，爱美塑身切忌盲目，应该通过运动、营养均衡等方式来保持身材的形体美，不要以伤害健康为代价去追求形体美。

问君能有几多愁

“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”

——《黄帝内经·素问·上古天真论》

气郁质人群有个特点，到了阴雨天，早起一看天气，心中就已有三分不爽，接下来的一天，可能只是一点小事就会让其情绪失控，如果是女性，还会动辄就掉眼泪，跟林妹妹似的。食欲差，很难入睡，入睡后一点点小动静就会惊醒。疲惫时常觉得胸口涨闷，女性经前有明显的乳房胀痛感，甚至还会觉得走路的时候肋骨部位发痛。

所谓气郁体质，就是长期气机郁滞而形成的性

格内向、忧郁脆弱、敏感多疑的状态，造成这种体质，除了先天遗传的原因，长期压力过大、思虑过度是普遍原因。突发精神刺激，比如亲人去世、受惊恐等也是诱发形成这样的体质的一些原因。

气郁体质的人都有气机郁结倾向，性格往往比较内向。为了调理自己的心态，必须有意识地多参加户外活动，一个人独处的时候，如果发现情绪不好，就找一个热闹的地方看看风景，把糟糕的心情调整过来。有可能的话，就给你的好朋友打电话，倾诉一下心中的烦恼，我想你的朋友一定会帮忙的。

气郁质是由于长期情志不畅、气机郁滞而形成，进行体育锻炼可以条理气机，舒畅情志。应尽量增加户外活动，可坚持较大量的运动锻炼。

气郁质的锻炼方法主要有大强度、大负荷练习法、专项兴趣爱好锻炼法和体娱游戏法。大强度、大负荷的练习是一种很好的发泄式锻炼，如跑步、登山、游泳、打球、武术等有鼓动气血，疏发气肝气，促进食欲，改善睡眠的作用。有意识学习某一项技术性体育项目，定时间进行练习，从提高技术水平上体会体育锻炼的乐趣，是最好的方法。娱乐游戏则有闲情逸致，促进人际交流，分散注意，可以打牌、下棋、练习气功等等。

宣泄与转移是调整和疏通郁积在人们心中的不良情绪，确保我们有一个健康向上的良好心态的有效方法之一。简单常用的宣泄法有适时倾诉，烦了得找人说一说，若一时找不到倾诉对象或羞于启齿，也可以写出来。或者可以哭一哭，喊一喊。或者是用转移法，转移你的注意力。可以培养看电影、养鸟、栽花等业余爱好，也可逛街、做家务或出去玩。

有时候，我们产生不良情绪是因为追求某一个目标而未得到满足。这时，我们就要调整好心态。办法之一：转换目标，这个目标达不到就换一个。办法之二：补偿。代偿的另一个含义是补偿，即当人的某方面功能或能力不足时，可以用另一方面的功能或能力来弥补。还有一种方法是升华。把情绪这种能量引到一个正确的方向上去，让它具有建设性、创造性，这就叫升华。

幽默就是调侃、开玩笑或自我解嘲，也是一种心理调节方法。放松的方法有3种：做几个深呼吸就能使紧张立刻缓解；放松肌肉，连大脑都会入静；通过想象开心高兴的事情来调节心情。

理智是调节情绪治本的方法。不同的思维方式会导致不同的判断和结果，理智可以帮助我们更好地控制情绪。认知是通过认知重建，改变人的认识

结构来调整情绪。

遇见悲观的事情，要对今后满怀希望，那么，你就有继续走下去的勇气。希望，是人类的美好的情愫，也是一种调节情绪的方法。助人也是一种不错的自我调节方法。要多帮助人，看见别人的笑脸，你会觉得自己有能力帮助别人，对自己更自信了。

专家问答：

骡子问：你好，我妈妈患有多年的胃溃疡，吃了很多药都没见好。不知道是胃里不舒服还是性格问题，她总是愁眉苦脸的，每天只知道干活，有什么事情也不和我们这些做儿女的说。请问，我该怎么办？

答：首先，我们得弄清胃溃疡是怎么得的。简单地说，就是胃那个地方没有新鲜血液，又老有浊气在冲撞它。时间一长，胃粘膜就受到了严重损害，然后感染细菌病毒。这时候，如果我们先把浊气排掉，再引来新鲜血液，胃的溃疡面就能很快修复。那么，浊气是从哪里来的呢？是从胆上来的。胆的浊气又是从哪里来呢？是从肝那来的。本来，肝产生了浊气，可以通过小肠以屁的形式排出去，可是下面堵住了，它就只能往上走，最终在胃那儿撞击胃壁。

所以说，胃溃疡的病根出在妈妈的心上，虽然常说恐伤肾，怒伤肝，悲伤肺，思伤脾，但最终伤的还会是心。建议做儿女的多方位尽力去打开妈妈心中的心结，再配合以药物治疗，胃病自然就会好了。

别做死要面子活受罪的“大好人”

五味各走其所喜，谷味酸，先走肝，谷味苦，先走心，谷味甘，先走脾，谷味辛，先走肺，谷味成，先走肾。——《黄帝内经·灵枢·五味》

《孟子》里面有这样一个故事：齐国有一个人，娶了两个老婆。这个齐国人很爱面子，经常在妻子面前炫耀自己在外边跟大人物来往。他常常喝得醉醺醺地回家。大老婆问他：“你跟什么人喝酒？”他洋洋得意地回答：“都是些有钱有势的大官人！”

大老婆便告诉小老婆，说：“丈夫外出，总是饭饱酒醉而后回来；问他同一些什么人吃喝，他说全都是一些有钱有势的，但是，我从来没有见过什么显贵人物到我们家来，我准备偷偷地跟踪他，看他究竟到了什么地方。”

第二天清早起来，大老婆便偷偷跟随在丈夫后面，走了很久，全城几乎走遍了，也没发现一个什么显贵的人物站住同她丈夫说话。最后，来到了东

郊外的墓地，看见丈夫走向一些祭扫坟墓的人，讨些残菜剩饭；此处不够，又东张西望地跑到别处去乞讨。他吃饱喝醉的办法于是真相大白。

大老婆回到家里，便把情况告诉小老婆，悲痛地说：“丈夫是我们仰望而终身倚靠的人，现在他竟然这样欺骗我们，我们还有这样指望呢！”两人便在家里一起哭起来，咒骂着自己的丈夫。但丈夫还不知道，高高兴兴地从外面回来，又向他两个女人又摆起威风来了。

从这个故事，可以看出，这个齐国人是个死要面子的人。正如俗话说，死要面子活受罪，生活中这类人也是很多。比如小品《有事儿您说话》里头，郭冬临扮演的人物，明明是自己排了好几天队才买的车票，偏说是熟人给买的。这种“大好人”在故事、小品里过的很累，生活中就更累了。

其实，家家有本难念的经，谁家都有锅碰着碗儿的时候，有的女人就只看见别人家的丈夫会挣钱，工作好，上司待见，恨不得天天拿着邻家的丈夫和自己的老公比较。比较来比较去，就对自己的老公有了怨言，什么金戒指、金项链没有啦，小车、保姆没有啊，全都成了男人的“紧箍咒”。在外边呢，还得打肿脸充胖子，可劲儿显摆，好让自己的小姐妹们羡慕一下。久而久之，自己也成了唠

叨婆，还因为常常有怨气积于心胸而成了气郁体质。这种人说起来也挺可悲的。骨子里脱不去的自卑心理，是造成他们无法正视自己、正视现实的根本原因。所以，要想改变体质，就要先改变心态。用积极的态度来面对生活，面对人生，遇到困难或天灾人祸，不去怨天尤人，而是想办法努力弥补损失。

专家问答：

老黄牛问：你好，我是一个上有老、下有小的七尺男儿，干着一份毫不起眼的工作，要养活一家5口人，可想而知日子过得紧巴巴的。面对诸多生活压力，以及父母的叹气，妻子的絮叨，孩子的期望，我都感觉快窒息了，特别累。可即使很累，还是每晚上一到床上就睡不着。麻烦给我指点迷津，多谢了！

答：世界上有两种人生活得很幸福：一种是有能力做事，又有事情可做的；一种是没有能力做事，又可以不做的。前一种人很顺利，凭借着自己的努力取得成功。后一种人没有能力，也没事情做，不过他有福气，比如说继承了一大笔财产。但是很多人都介乎这两者之间的，那该怎么办呢？其实，仔细想想这两种人都是在老天给他们界定的范围内做事，所以很幸福。那么你呢？我认为你还

没有找准自己的位置。穷有穷的过法，富有富的过法。人活一世，难就难在找到合适自己的地方，找着了，你就能活得很轻松，很快活。

多吃顺气的食物是气郁质的自救良药

“疏其血气，令其调达，而致和平”。——

《黄帝内经·素问·至真大要论》

气郁体质的人应该让气运行起来，多吃一些能行气的食物，特别是蔬菜和营养丰富的鱼、瘦肉、乳类、豆制品等，如佛手、橙子、柑皮、荞麦、韭菜、茴香菜、大蒜、火腿、高粱皮儿、刀豆等。而痰郁者平时常吃萝卜，顺气化痰，常吃柑橘以理气解郁，也可用木蝴蝶、厚朴花各3克泡水代茶饮，以理气化痰；还可少量饮酒，以活动血脉，提高情绪；亦可选用一些辛辣食品和咖啡、茹叶等，注意少吃肥甘厚味的食物。还可以使用一些养血安神的食物，比如常吃红枣桂圆汤、百合莲子汤，以健脾养心安神。

以下几个常用的药膳，既方便，又有效，不妨一试：

百合莲子汤：干百合100克，干莲子75克，冰糖75克。将百合浸泡一夜后，冲洗干净。莲子浸泡4小时，冲洗干净。将百合、莲子放到锅内，加入清水用大火煮沸后，加入冰糖，改用小火继续煮40

分钟即可。这个药膳有安神养心，健脾和胃的功效。

甘麦大枣粥：小麦50克，大枣 10颗，甘草15克。先将甘草用水煎一下，去渣，然后放小麦及大枣，煮成粥空腹食用。可以益气安神。主要适用于妇女更年期，以及精神恍惚、时常悲伤欲哭、不能自持者，也适用于失眠盗汗、舌红、脉细而数的人。

双花西米露：西米50克，玫瑰花20克，茉莉花20克，白砂糖适量。玫瑰花、茉莉花用开水冲泡后备用，把西米倒入开水中，用中火煮约5—6分钟至半熟，把西米滤出来；然后把泡玫瑰花、茉莉花的水倒进锅里烧开，再把刚才煮得半熟的西米倒进去煮开，加入适量的白砂糖即可。这道药膳特别适合情绪压力较大的人群食用，经常食用，对改善心情会有所帮助。

如果症状比较严重的，可找中医治疗，一般是用中药调理即可。常用香附、乌药、川楝子、小茴香、青皮、郁金等疏肝理气解郁的药为主组成的方剂。肝气郁结者，应疏肝理气解郁，宜用“柴胡疏肝饮”；气滞痰郁者，应化痰理气解郁，宜用“半夏厚朴汤”；心神生养者，应养心安神，宜用“甘麦大枣汤”；心肾阴虚者，应滋养心肾，宜用“补

心丹”、“六味地黄丸”；若气郁引起血淤，应配活血化淤药。

气郁质的人常常失眠多梦，食欲不振，长吁短叹，咽喉里有异物感，脾气也不一定很好。感觉到自己是气郁质的人，应该及时采取措施，最好的办法就是找一个名老中医，医生一方面会好好来开导你，另一方面会给你开一些疏肝行气、解郁散结的中药来缓解症状。如果你与医生之间建立起了良好的互动，在医生的开导下，你的身体将慢慢恢复到平和质，身体好了，身心就会健康起来。

气郁体质时间长了，将影响心、肺、肝、脾等器官的功能，而饮食自我调理方法虽然有限，但是效果比较明显。平时可吃些荞麦、高粱、刀豆、蘑菇、豆豉、柑橘、萝卜、洋葱、苦瓜、丝瓜、菊花、玫瑰花、海带等有理解郁、调理脾胃功能的食物。

特别要注意的是茉莉花的性是“主温脾胃，利胸膈”，心情不好的时候，“吃不下了”，茉莉花恰恰可以帮助和中下气，解决腹胀腹痛的问题。但是茉莉花是偏散的，肾虚的人要慎用。玫瑰花花色迷人，气味芬芳，闻一闻，让人烦恼全忘，拿几朵泡水喝，心旷神怡，化瘀解郁的作用却很强。气郁体质的人胃口都不太好，可以吃点西米，西米也是

温中健脾，治脾胃虚弱的。

很多女性朋友，在月经前和月经期间也都会有精神紧张综合征表现，情绪上的一些抑郁、烦躁不稳定，可以平时喝一些玫瑰花茶，玫瑰花露，帮助调节情绪，舒缓压力，有很好的舒肝理气的功效。

专家问答：

李静问：你好，我是一个非常爱生气的人，在日常生活中，遇到一点点不顺心的事就生气。生气后，会感到身体不舒服，胸闷腹胀，吃不下去饭，睡不好觉。请问该怎么办？

答：应该承认，生活在这个大千世界，总有许多事情会不如意，进而让人生气。生气是人人都会，是一件很正常的事情。但如果你总是生气，眼里藏不了一点沙子的话，对身体是没有好处，就需要自身找原因。气郁型体质生气会使气郁化火，气郁生痰，引起高血压、脑血管意外、大出血等多种疾病。因此，中医的健身防病之道强调笑口常开，保持乐观情绪，以利养生保健，生气了常用“顺气丸”导之。因此，在你生气时，多吃一些能顺气的“顺气丸”，能起到很好的效果。常见的“顺气丸”有莲藕、萝卜、玫瑰花、山楂、茴香等。

容忍完美中的不完美

“五脏之道，皆出于经络，以行血气，血气不

和，百病乃变化而生……”——《黄帝内经·素问·五常政大论》

关于气郁体质、抑郁症，《风格》月刊的专栏作家布兰普顿说：“人们指责荷尔蒙，但促成抑郁症的因素比这要复杂。我认为这与追求完美有关，40岁的女人基本上处于忙碌之中。她们不想被视为可怜的失败者，所以在真正患上忧郁症之前，她们都不想寻求外界帮助。”

还有一个问题是，很多女性越来越面临来自别的女性的竞争压力。心理治疗师苏珊·考恩·延森说：“十年之前，女性之间也存在着竞争，但那仅限于孩子们成绩如何，家里好不好，但现在光比这些不够了。孩子们必须很出色，单单家里布置得漂亮也不行了，女性还必须有出色的工作、幸福的婚姻和丰富的社会生活。”

这样一来，女性受到的压力可能比男人还大，至少她们比男性更难排解烦恼。心理学家费利斯认为，造成这些问题的部分原因是女性要扮演太多不同的角色。她说：“这令她们的生活分裂成很多面。随着年龄的增长，精力也大不如前。可是，当她们看到别人各个方面都做得那么好，就会问自己为什么我不行？”

费利斯说，令人深思的是，在我们进入到四十

不惑的年龄段时，却开始让自己陷入难以自拔的困惑之中。她说：“四十岁是人生最佳时刻，如果你幸运，则高堂健在，在工作中也驾轻就熟，子女围绕在身边，我们可以慢慢享受生活。只要珍惜现在，不用想争取更多，那么，我们会找到心灵的平和与宁静。”

过去，女人们对婚姻的态度是，做了母亲，服侍丈夫，然后平心静气地进入老年。她们不会担心自己容颜老去，吸引力不足，只是把这作为自然现象去接受。而我们这一代，却渴望获得事业成功，希望维持完美的身材和年轻的容颜，拼命想抓住青春的尾巴。直到有一天，当我们有醒来，发现自己是在追求镜中花，我们就会感到精神疲惫，所有在追求成功过程中忽略的问题也会接踵而来。最终，我们会发现自己坐在心理医生对面的沙发上。

因此，我在这里劝告下女人，要学会容忍完美中的不完美。容许孩子们的打打闹闹，甚至考试很差，这并不是母亲的错误，而是他们的天性；容许丈夫在事业上的起起落落，这更不是你的错误，而是社会经济的不可避免的规律造成的；容许自己在工作中犯点错误，谁都不是万能的，别把自己逼得太紧；对于青春，请放手让它在不经意间溜走吧！太多化妆品打扮出来的也不是青春，反而让人觉得

你很可怜。转过来看看自己的现实，你会觉得自己是不完美的，至少看上去没有别人表现的那么美好，没什么，世界万物都不是完美无缺的。

专家问答：

天秤座狮子问：你好，我是一个追求完美的人，曾经我以它为骄傲，而最近我越来越发现它影响了我的正常生活。抑郁、情绪不稳定，难以控制，让我的生活始终不能平静，很痛苦。而我的痛苦与压力都来自于学业，我是个很上进的人，对自己的学习一直有要求，以至于压力很大。这种日子想起来我都恐惧了，像做噩梦一样。我该怎么改变？怎么样让它不影响我的正常生活？

答：一个完美主义者，首先他自我感觉是完美的，其次，他认为自己所做的，所想的，所听的，所爱的……都应该是完美的。在他们眼里，一切都是理所当然的要求完美。具备上述条件，才是一个实实在在，不折不扣，如假包换的完美主义者。但事实上，真正做到的这样境界的是少之又少。有句话说得好：最完美的人存在于悼词中，最完美的家电存在于广告中。可见，完美并不会事实存在的，它只是存在于我们的观点、言语中。拥有完美主义思想的人要学会欣赏残缺的美，盲目的追求完美，不但得不到什么好处，只会令自己掉入深不见底的

黑洞，永远不会见得天日。其实，我们只要尽了自己的全力去做好每一件事，便可以问心无愧。至于结果如何，非我们所控制，留待时间去分解吧！

瑜伽，既是身体的修行，又是心灵的舞蹈

“妇人之生，有余于气，不足于血”。——

《黄帝内经·灵枢·五音五味篇》

现在很多人都在练习瑜伽，这不仅是身体方面的锻炼，也是心灵的放飞。特别是对于那些比较内向的气郁质的人来说，是再好不过的锻炼方式了。

瑜伽之所以风靡一时，主要是因为它简单易学，并能很好地体验到身体内的健康。很多人都相信，练习瑜伽不仅可以控制身体，使身体处于良好的健康状态，而且还能促进人的精神达到活跃状态，使你的脾气和情绪得到改善。

瑜伽可以起到导气的作用。很多人都以为只有肌肉及骨骼会疲倦，但是外在身体的疲倦可通过你双手的按摩而达到舒缓，其实人体的脏器也会产生怠情疲倦之感。而借由瑜伽的各种体位法的姿势，按摩身体内部的器官，不仅可促进血液循环，伸展僵硬的肌肉，使关节灵活外，还可使体内腺体分泌平衡，强化神经，引导气息。气息郁结的地方得到了疏导，自然就格外感到舒畅了。瑜伽腹式呼吸法练习可提升内脏功能，促进并调和循环、消化及内

分泌系统机能，镇静神经系统。

站立或坐姿不正确的人，还有那些长期因工作或生活压力而处于精神绷紧状态的人，都比一般人更容易感到疲劳或有倦怠感，从而会使呼吸不正常。瑜伽的呼吸法通过有意识地呼吸，得以排除体内的废气、虚火，消除紧张和疲劳。瑜伽的完全呼吸，能控制身体，使身体处在良好的状态，促进精神的活跃；瑜伽也能使人的心情常处于一种喜悦的状态，将对生命向上的活力源源不断地输入体内，使人常葆青春。

很多女人都知道瑜伽可以减肥，瑜伽的减肥是从根本上来改造人的体质。肥胖型的人，大都因为饮食过度，这种人如果多锻炼腹部姿势可使反常的食欲恢复正常。另外，造成肥胖的原因可能还有意志薄弱，通过瑜伽的训练，能让你在面对美食的诱惑时，拥有更强的控制力。此外，由于内分泌失调或其他妇科疾病等原因造成的肥胖，当然也可借由瑜伽各种体位法，达到很好的控制成效。

若是你长期处于心闷、沮丧、悲观、想要远离人群的逃避心态，对未来人生走向觉得没有意义，这很可能是忧郁症的前兆。忧郁的情绪经常导致各种不安的念头，用瑜伽的眼光来看，那是因为身体和心灵处于矛盾之中，无法平静下来。很多人以为

治疗心灵要从心灵着手，于是买了一堆书来舒解不安、寻求解脱，或是用抽烟喝酒来逃避、麻醉自己，以为那是情绪的出口。但是，这样做反而会让负面能量继续累积在你的身体器官之中，成了忧郁症的温床。

人体内有很多多余的能量，没有释放出来会造成注意力不集中。而瑜伽持之以恒的练习，能让人把注意力集中在一件事上，使肉体按照内心的意志去行事。因此，自然而然精神便能集中了。

瑜伽最大的力量，来自于让人的身体在动静之间自然做主。人真正的力量，来自于自己的身体。瑜伽强调让人的头脑停止思考，进入一种沉淀静止的状态，听从身体的指示，在身体自然的呼吸律动之中，慢慢按摩内脏经脉，化解久积在身体里的负面能量。

掌握情绪、强化自我精神、舒解忧愁和抑郁、抗压解疲劳，这是现代生活中每个人不断追求的境界。但是，真正活得自在、活得没有烦恼的又有几个呢？心灵是需要不断地强化及净化的，如同人呼吸新鲜空气一样。学习瑜伽，从身体的调息直到心灵净化，这是一连串连锁反应。人的思想和情感是共存于身体里面的，借着锻炼和放松身体，使身体持续不断地进行瑜伽练习，将意识集中于伸展及

强化部位。当身心完全放松，而专注于伸展肢体时，体内会产生一种让人心情愉快的“脑内啡肽”来安定心绪，从而进而可以释放负面情绪，并让人有正面想法，逐渐达到“身松心静”及“身心合一”的理想境界。

很多人都说“压力大”，而所谓压力，都是因为自我受了挫折或缺乏自信而产生。因为工作或感情而产生了极大的不安焦虑，人会变得胆小脆弱、犹豫不决、没有力量，然后不断被各种情境打倒，老板或同事跟你说话时的语气、一个眼神，或是情人的一些动作，都可能让你马上陷入沮丧之中。

在各种瑜伽中，都会有类似静坐的课程，就是让头脑里的念头停止下来，不再让那些纷扰的念头毫无控制地胡乱影响思绪。当你真正放下了头脑里的那些乱七八糟的念头，把它们停止下来，你会发现原来空白的状态才是心灵最好的休息状态。此时再通过冥想一些喜悦的感受，让自己沉浸在喜悦的状态之中，用喜悦来洗涤、抚慰你心中的压力和焦虑。随时充电，用积极乐观的态度来面对生活。

人谁都会有孤独的时候，有时候好朋友或是医师、瑜伽老师不在你旁边，他们无法随时倾听你心里的烦恼时，那不妨买一个可爱的笔记本随时带在身边，把心里所有想的事情，比如一些梦想、欲

望、对人的看法或是对街道上人、事、物的某些印象、感触，以及一些小秘密，通通记录下来，标上日期，它不仅是一本生活的记事本，也是心情的杂记本，把它当作一种情绪的出口，当日后回头浏览时，可以从中窥探自己的情绪轨迹。

人类生命的美好，在于喜悦与和谐占据生活的大部分。每个人都难免会有情绪低落沮丧的时刻，有负面的情绪才知道正面的喜悦，或许一个拥抱，或者身边亲密的人一句安慰的话语，都能让负面情绪得到转移。心灵瑜伽的目的，就是希望能教你当你独处并面对无助时，能勇敢走出阴影。因为惟有拥有健康的心灵，才能拥有健康的身体。

专家问答：

董小姐问：你好，听说女性多练习瑜伽能够修身养性，还能强身健体，是这样的吗？

答：练瑜伽能够修身养性那是肯定的，对于气郁型的人来说，通过练习瑜伽，来调节心情，宣泄自己心中的不快，最重要的是可以“没病找病”。比如，做个拉筋的动作，发现某一块伸不开，就说明这条筋堵着了，你赶紧揉揉这条筋，过两天就能拉开了。但是，练习瑜伽要注意一点，不能只顾拉伸韧带，最重要的还是疏通经络，经络通了，再练习瑜伽才会起到一定的作用。

第9节 风体质：常过敏，要调护

别让慢性食物过敏害了你

“邪之所凑，其气必虚”。——《黄帝内经·素问·评热病论》

七岁的小伟是个过敏体质的孩子，有二十多项严重的食物过敏原，长期下来引发了肠炎和气喘，经多方求治后，在食物的控制下，病情逐渐有所好转。那一天，全家出去吃火锅，妈妈虽然慎重地选择了食物，但是小伟第二天还是出现了拉肚子和气喘的症状，妈妈急得又到医院挂病号，医生问：“是不是吃了不该吃的东西啊？”小伟的妈妈回答：“也没吃什么不该吃的呀！就只吃了火锅……”

和例子里的小伟一样，对食物有慢性过敏的人来说，火锅、炸鸡、排骨、热狗、肉品罐头等都是高危险食品。因为吃火锅时必放的火锅底料，如贡丸、鱼饺、燕饺等食材里，均含了菠萝酵素，这是厂商为了增添口感、美味而添入其中的。况且火锅汤底多半以花豆、带壳海鲜、猪骨、牛骨、海带等熬煮而成，所以，火锅中其实蕴藏着诸多引发过敏的危险因子。因为，菠萝与豆类都是诱发过敏的激进分子。而市面上所卖的炸鸡、排骨、热狗、肉品

罐头等也都加入菠萝酵素，所以，在吃肉的同时也吃进了菠萝酵素的成分。这样一来，过敏体质的小伟能不拉肚子吗？

有媒体也曾经介绍过一个打工的小伙子，说他有特异功能，在他的身上划出的字能显示出来。其实他就是所谓的特禀体质，也就是过敏体质。至于身上能写字，大家可以在前臂这儿划一下，做一个划痕试验，过敏体质的人会出现一条线，呈阳性。如果你还有一些过敏症状的话，就可以肯定自己是特禀质。当然，除了划痕试验以外，还有一些过敏症状，非常容易过敏。据有关方面报道，全球有22%的人群患有过敏性鼻炎、哮喘、湿疹等过敏性疾病，并且以每10年23倍的速度增加，目前我国有2亿多人患有过敏性疾病。

从这些数字可以看出，过敏的人群之多，来医院就诊的人也越来越多了。有的是对某种化妆品过敏，有的是对多属饰品过敏，还有人对酒精过敏，甚至对眼镜架过敏……过敏的症状也是有出红疙瘩、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、胸闷、

过敏是一种机体的变态反应，是人对正常物质（过敏源）的一种不正常反应，当过敏源接触到过敏体质的人群就会发生过敏。常见的过敏源有花粉、粉尘、异物蛋白、化学物质、紫外线等几百

种，有些过敏症状甚至查不到过敏源。过敏性疾病的发病率大约占20%，从新生儿到中老年人各年龄阶段都有发生，没有明显的性别特征但有显著的遗传性特征。

从中医的角度来看，过敏的人主要是因为肺、脾、肾三脏功能失调，肺气不足，卫表不固，从而容易导致外邪内侵，形成风团、荨麻疹、咳喘等过敏症状；脾的运化功能失调会引发食物过敏；而肾脏调节体内水分代谢，一旦肾脏代谢失调，就会使过敏加重。也正如《素问·评热病论》中所说的那样：“邪之所凑，其气必虚”。也就是说他们之所以会发生过敏反应，主要是因为元气不足，才让外邪有了可乘之机。

因此这类特禀体质的人要知道自己的与众不同，一定要顺应气候，顺应四时，以适应天气寒热变化；更要避免接触致敏物质。只有小心呵护宠爱自己，免受外邪的侵害，才能让自己平安无虞。其实，特禀质的人需要了解自身，争取改善体质才是根本的解决之道。

2005年6月28日，由世界变态反应组织（WAO）联合各国变态反应机构共同发起了对抗过敏性疾病的全球倡议，将每年的7月8日定为世界过敏性疾病日，旨在通过增强全民对过敏性疾病的

认识，共同预防过敏反应及过敏性哮喘。

专家问答：

凯凯妈妈问：你好，我家孩子如今刚好一岁半，从七八个月开始添加辅食开始，身上就开始出现过红点点，去医院开了点药吃了就消退了，药一停又开始长了。有段去外婆家住了一段时间，没有长，回到奶奶家又长了。后来去医院做了一次食物耐受检测，才发现是对玉米过敏。因为奶奶家天天早上煮玉米面喝。请问，这么小的孩子也会过敏吗？我该怎么办做？

答：过敏不分年龄，而且每个人对过敏源的反应也不一样。有的人对鸡蛋过敏，有的人对牛奶过敏，有的人对花粉过敏，有的人对种子过敏，世界上的物种繁多，当妈妈的在给孩子添加食物时，要逐步添加，两三天添加一样，等宝宝适应后，没有什么不良反应再添加新的食物，这样才能确定孩子对哪种食物会过敏，然后停止食用该食物。

哮喘背后的过敏杀手

“金木水火土运行之数，寒暑燥湿风火临御之化，则天道可见，民气可调，阴阳卷舒，近而无惑”。——《黄帝内经·素问·六元正纪大论》

过敏性哮喘是儿童过敏疾病之中困扰最多的一种，多在五岁以前发病，病程较长且反复发作，对

其治疗是一个长期的过程，如果治疗不当则会迁延不愈。我们知道过敏与特禀体质有关，当身体的状况变得虚弱时，再受到过敏源的刺激，就会诱发过敏。所以特禀体质的孩子应从居家、生活、饮食方面作良好的保健与预防，以中医养生法来改善体质，并持之以恒，才是治本之道。

26岁的刘小丽患有哮喘多年，因为一直没有规范的治疗，长期使用口服的激素类药物和中药，病情不但没有得到控制，反而让她发胖了不少，她带着哭腔说：“我再也不想碰激素了，看看我现在肥成什么样子，我以后还要结婚生小孩呢！”

过敏性哮喘不会传染，但是与遗传和环境有莫大的联系。若父母双方均无过敏性疾病时，其子女患过敏性疾病的几率为0%~20%；若父母任何一方有过敏性疾病时，其子女患上过敏性疾病的几率可升至30%~50%；若父母双方均有过敏性疾病时，其子女患上过敏性疾病的几率可高达60%~100%。因此，父母有过敏性疾病病史的子女中，其患过敏性疾病的几率大大增加。

过敏性哮喘的常见的发病原因有以下几种情况：

- 1.食物。在日常生活中，比较常见的就是对某种食物过敏。

首先是奶和奶制品，很多婴儿对牛奶中的异性蛋白有过敏反应，所以他们不适合食用配方奶。专家一直提倡母乳喂养，也是为了防止婴儿对牛奶的过敏。近年来，有人提出用羊奶代替牛奶，但是效果不是很明显，因为不同种属的动物奶制品的过敏物质是相同的。特别是对牛奶严重过敏的婴儿，其配方奶中也不应当含有羊奶。

蛋类也是婴幼儿过敏比较严重的一种食物。因为蛋清中含有卵白蛋白，它是过敏的主要诱因。其实鸡蛋及蛋制品对各个年龄段都会有过敏反应，如呕吐、腹泻、起红疙瘩等，但是以婴幼儿的反应最为严重。因此，父母在给婴幼儿添加辅食的时候，一定要注意观察宝宝对蛋类的反应情况。

海产品及水产品也是比较常见的过敏原，研究发现渔业发达的地区，过敏性哮喘的发病率明显比别的地区高，这是否与鱼类的过敏有关尚且不清楚。但是很多研究发现，许多鱼类及海鲜都会诱发呼吸道症状。这些过敏原比较耐热，熟食也会引起过敏，特别是不新鲜的海鲜，很容易引起腹泻、呕吐、恶心等过敏症状。

小麦和谷类会诱发过敏症状，如面包师哮喘与接触面粉有明显关系，有的人对小麦花粉过敏等。

肉类及肉制品，特别是牛肉、鸡肉、猪肉、羊

肉、兔肉、鸭肉等，都会引起不同程度的过敏症状。一些不常见的肉类，如狗肉、鳖肉、乌肉等也会引起过敏。

胡桃、山胡桃、腰果、开心果等坚果也会诱发过敏。

某些蔬菜，如芸豆、青豆、蘑菇、西红柿、青椒、香椿、大蒜等，也是一些特禀质人群的过敏原。

其他食品，如啤酒、咖啡、葡萄酒、白酒，以及某些昆虫的卵（蚕蛹）、花粉制成的保健品等，都会不同程度得诱发呼吸道过敏。

2.药物也是诱发过敏性哮喘的主要因素。有些药物，如阿司匹林非常容易引起哮喘发作，临床表明，约2.3%~20%的哮喘患者在服用阿司匹林时诱发哮喘。

3.吸入物。吸入物分为特异性和非特异性两种。特异性吸入物主要是尘螨、花粉、动物皮毛等，非特异性的吸入物主要是硫酸、二氧化硫等。

4.患者的精神因素也是诱发过敏性哮喘发作的重要原因。患者发怒、情绪激动、惶恐不安等，都有可能促使哮喘发作。所以，患者应当控制自己的情绪，不能大喜大悲。

据一项调查显示，十多年来，美国、英国、澳

大利亚、新西兰等国家哮喘患病率和死亡率有上升趋势，全世界约有一亿哮喘患者，而过敏性哮喘已成为严重威胁公众健康的一种主要慢性疾病。我国哮喘的患病率约为1%，儿童可达3%，据此测算全国约有1千万以上哮喘患者。

过敏性哮喘是比较顽固的疾病，在某种程度上可以说是“不治之症”，因为目前世界上还没有对此有特效的治疗方法。其实大多数的过敏性哮喘都是在婴幼儿时期发病的，由于症状与呼吸道感染或炎症相似，很多家长缺乏相关知识，往往当做感冒或肺炎来治疗，错过了治疗的最佳时机，从而使过敏性哮喘伴随孩子的一生。

过敏性哮喘发作前一般有先兆症状，如打喷嚏、流鼻涕、咳嗽、胸闷等，如果不及时处理，可能会因支气管阻塞加重而出现哮喘，严重者可被迫采取坐位或呈端坐呼吸，干咳或咯大量白色泡沫痰，甚至出现紫绀等。但是一般可自行缓解，严重者可用平喘药物等治疗后缓解。某些患者在缓解数小时后会再次发作，甚至导致哮喘持续状态，特别严重者可导致呼吸急促、窒息等。

在生活上，对于这些孩子应特别注意避免受冷的刺激，避免受凉，避免接触过敏源，保持良好的体能。洗脸刷牙最好用温水，洗澡后要快擦干身体

并及时吹干头发，以免诱发咳嗽；水温低时不要游泳，不可淋雨，当孩子嬉戏、追逐跑跳过度激烈时家长应及时制止，保证孩子有充足的睡眠，家里也尽量不要使用那些容易引起过敏反应的居家产品，这样可以让孩子尽量少接触到过敏源。在饮食上也要避免吃那些可能因诱发过敏及寒凉的食物，因为冷饮等凉性食品会引起脾胃运化失调，影响身体抵抗力，有损身体的健康。

插画61 过敏性哮喘的孩子洗澡后要快擦干身体并及时吹干头发

另外还要循序渐进地做一些运动，来增加心跳、促流汗，可增进心肺功能，增强体质，减少哮喘的发作。

红枣是对付婴幼儿过敏性哮喘最好的食物之一。因为红枣中含有大量抗过敏的物质——环磷酸腺苷。服用大枣后，其中的环磷酸腺苷被人体吸收，在血浆、白细胞及其他免疫细胞中的浓度增高，使细胞膜稳固，减少了过敏介质的释放，从而阻止了过敏反应的发生，达到治愈过敏性哮喘的作用。

以下是常见的几种食疗方法，父母可以根据宝宝的情况来自行掌握。

1. 红枣10颗，水煎服，每日3次。

2.生食红枣，每次10克，每日3次。

3.红枣10颗，大麦100克，加水煎服，日服2—3次。

红枣在用水煎时掰开煎为好，可以让红枣中的药物成分被煎煮出来，煎熬时不宜加糖。由于红枣味甘而能助湿，大量用可致腹胀，食欲不振，所以一次不宜食用过多。

过敏性哮喘患者的饮食宜温热、清淡、松软，可少食多餐。除了忌食那些肯定会引起过敏或哮喘的食物以外，应避免对其他食物忌口，以免失去应有的营养平衡。在哮喘发作时，应少吃胀气或难消化的食物，如豆类、山芋等，以避免腹胀压迫胸腔而加重呼吸困难。每个人的过敏原差别很大，在没有查明原因的情况下，应该自己主动留意观察，哪些东西可以吃，哪些东西吃了之后会引发哮喘。婴幼儿和家长都应明白哮喘的长期性和潜在危险性，并懂得万一哮喘发作时，怎样逐步酌情处理，一旦哮喘无舒缓的迹象，应知道何时或到何处寻求帮助。

专家问答：

女人花问：你好，我今年36岁，自从三年前换过敏性哮喘开始，一到冬天就干咳气紧，每次特别难受时，就去医院开点药完事，也没当回事。但这

次特别难受，想请问该怎么治疗？可以治愈吗？听说治疗哮喘最好的办法还是用激素治疗，但激素不是副作用很大吗？

答：过敏性哮喘的病因要因人而异，有的人就是变应性体质，接触过敏原可以引发。血管性水肿直接导致休克，很危险，一般在冬春季节好发。因此，最好的办法好像也只有避开过敏源和激素治疗。激素的使用在现在国际上对哮喘治疗效果最确切的药物，因为过敏性哮喘主要是患者接触过敏源后发生变态免疫反应，而激素的作用是具有强大的抗炎抗变态免疫反应作用。不可否认，激素有一定的副作用，但它的治疗作用远远大于它的副作用。而且现在新开发的激素类药物的副作用变得更小，只要使用正确，它的副作用一定会降到最低。

惹不起，还躲不起吗？

“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎”。——《黄帝内经·素问·四气调神大论》

多年来，随着城市大气污染、食品添加剂的广泛应用，以及各种室内装修、化工原料的广泛使用，过敏症患者越来越多，有的人以前对某种物质不过敏，说不定哪天就发生了过敏现象。那么，有

没有什么办法可以杜绝过敏呢？

专家告诉我们，过敏包含的内容很广泛，涉及到很多医学科目，例如哮喘就属于内呼吸道科，而荨麻疹又属于皮肤科，总而言之，身体哪个部位都有可能过敏，所以科学界对过敏目前还没有一个明确的或者说是精确的定义。大家只能用一个笼统的概念来说，过敏是一种机体的变态反应，是人体对正常物质（过敏原）的一种不正常的反应。简单地说，就是当你吃下、摸到或吸入某种物质的时候，身体会产生过度的反应，把“朋友”当成“敌人”对待了。而其中导致这种反应的物质就是“过敏原”。在一般情况下，身体会制造出抗体用来保护机体不受疾病的侵害；但过敏者的身体却会将正常无害的物质误认为是有害的东西，产生抗体，这种物质就成为一种“过敏原”。过敏原有很多种，有花粉、粉尘、食物、化学物质、紫外线等上万种物质。这也是为什么会出现各种千奇百怪的过敏现象的缘故。

中医以为，天地万物都在追求一种稳态，人的机体也是这样。人体中和过敏相关的免疫细胞在正常状态时，用互相对抗的关系来维持一种微妙的平衡。但是过敏体质的人体内的这种平衡被打破了，也就发生了过敏现象。

诱发过敏反应的抗原称为过敏原。过敏原是过敏发生的必要条件。引起过敏反应的抗原物质常见的有2000~3000种，医学文献记载接近2万种。它们通过吸入、食入、注射或接触等方式使机体产生过敏现象。常见的过敏原有以下几种：

吸入式过敏原：如花粉、柳絮、粉尘、螨虫、动物皮屑、油烟、油漆、汽车尾气、煤气、香烟等。

食入式过敏原：如牛奶、鸡蛋、鱼虾、牛羊肉、海鲜、动物脂肪、青霉素、异体蛋白、酒精、毒品、抗菌素、消炎药、香油、香精、葱、姜、大蒜以及一些蔬菜、水果等。

接触式过敏原：如冷空气、热空气、紫外线、辐射、化妆品、洗发水、洗洁精、染发剂、肥皂、化纤用品、塑料、金属饰品（手表、项链、戒指、耳环）、细菌、霉菌、病毒、寄生虫等。

注射式过敏原：如青霉素、链霉素、异种血清等。

自身组织抗原：精神紧张、工作压力、受微生物感染、电离辐射、烧伤等生物、理化因素影响而使结构或组成发生改变的自身组织抗原，以及由于外伤或感染而释放的自身隐蔽抗原，也可成为过敏原。

我们已经知道了过敏的根源，是不是就能彻底根治过敏反应呢？专家给我们的答案是令人沮丧的，从某种意义上讲，过敏属于“不治之症”。目前为止，还没有更为有效的治疗手段。患者只能通过严格避免接触过敏原来避免过敏症状的发生。目前世界上一些过敏的免疫疗法也得到了很多研究，有一些在动物身上获得了成功。不过，距离能够应用到人的身上，要走的路还很遥远。乐观估计，几年之内可能会有有效的疗法出现，即使是不能完全治愈，只能够提高引发严重过敏症状（比如危及生命等）所需的抗原量，也是很有现实意义的。

但是，过敏体质的人们也不用那么灰心，因为就现在的医疗水平还是能缓解一般的过敏症状的。具体的疗法主要有以下几种：

在生活中，过敏体质的人，特别是湿疹患者尽量穿纯棉衣服，而不穿尼龙、冷衫等容易引起过敏的质地衣物；勤晒被褥，床单等贴身衣物要勤换勤洗；衣物等在洗涤时注意使用非生物性的，这些在洗涤剂的包装上都会有说明文字；成人应避免在患湿疹的儿童面前吸烟。

尽量让皮肤保持滋润状态，可以用不刺激的润肤膏涂于患处，给患处保湿，便会减少痕痒，自然不会抓得那么厉害，减少患处恶化，而润肤膏配合

药物，就会加快治疗，润肤膏也有几种类别，通常愈油腻愈好，不过，如果满身都是湿疹，涂得全身油腻腻，会使孩子不舒服，最好在较严重的范围涂抹较油腻的软膏，在其他地方才涂清爽一点的乳剂。尤其是在夏天出汗，搽清爽的乳剂不会局着皮肤，但冬季皮肤干燥痕痒，涂油性软膏较适合。

比较有效的就是服用抗过敏药物了，常用的抗过敏药物主要包括四种类型：

(1) 抗组织胺药。这是最常用的抗过敏药物，最适用于1型过敏反应。常用的有苯海拉明、异丙臻、扑尔敏、赛庚啶、息斯敏、特非拉丁等。这类药物对皮肤粘膜过敏反应的治疗效果较好，对昆虫咬伤的皮肤瘙痒和水肿，以及血清病的寻麻疹有良效，但对有关节痛和高热者无效，而且对支气管哮喘疗效较差。

(2) 过敏反应介质阻滞剂，也称为肥大细胞稳定剂。这类药物主要有咽泰、色羟丙钠、酮替芬等，主要用于治疗过敏性鼻炎、支气管哮喘、溃疡性结肠炎以及过敏性皮炎等。

(3) 钙剂。主要有葡萄糖酸钙、氯化钙等，通常采用静脉注射，奏效迅速。这类药物能增加毛细血管的致密度，降低通透性，而减少渗出，减轻或缓解过敏症状，常用于治疗寻麻疹、湿疹、接触性

皮炎、血清病、血管神经性水肿等过敏性疾病的辅助治疗。钙剂注射时有热感，宜缓慢推注，注射过快或剂量过大时，可引起心律紊乱，严重的可致心室纤颤或心脏停搏。

(4) 免疫抑制剂。主要对机体免疫功能具有非特异性的抑制作用，对各型过敏反应均有效，但主要用于治疗顽固性外源性过敏反应性疾病、自身免疫病和器官移植等。这类药物主要有肾上腺皮质激素，如强的松、地塞米松，以及环磷酰胺、硫唑嘌呤等。

需要特别注意的是，有些人在服用抗过敏药后不但无效，反而会加重过敏。这种情况属于抗过敏药的致敏现象，须立即停止用药，并及时去医院治疗。

专家问答：

刘小姐问：你好，前段时间我来爱打喷嚏，还流清鼻涕，基本上擤完鼻涕过一个小时就好了，但说不定在某一个时刻又出现了。这应该不是感冒吧？说明一下，我这人特别懒，老呆在屋子里，是过敏性鼻炎吗？

答：过敏性鼻炎和感冒的区别在于，感冒是病毒引起的，打喷嚏数量不多，还有眼睛发红、喉咙痛、发烧等全身症状，另外感冒的持续时间不会很

长。过敏性鼻炎不一样，患者可以打几十个上百个喷嚏，甚至更多，另外一个特点就是鼻子非常痒。长时间呆在屋子而过敏，有可能是对尘螨过敏。尘螨过敏的特点是在室内症状重，到了室外减轻，而花粉过敏则相反，是到了室外症状加重，可以通过这点简单的鉴别自己大概是什么过敏。如果对尘螨过敏，就要多换洗易产生尘螨的被套、枕套、枕芯、床单等。我们可以把荞麦皮的枕芯拆开，放在一个大盆里，拿开水一浇，浇完以后暴晒，晒完了以后再装进去。如果是在东北可以把枕头拿到外边去冻，尘螨也都死了。还有小孩的毛绒玩具可以放在冰箱里一冻就去除掉尘螨了。

你听说过运动过敏吗

“夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣。故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”——《黄帝内经·素问·四气调神大论》

如果有人告诉你有人因为体能锻炼而出现过敏时，你可能会发笑，觉得不可思议，但在现实生活中的确存在着体能锻炼过敏症患者。该患者的概率仅为千分之一，这种过敏症在医学上叫做“运动诱

发过敏症（EIA）”，它是由于体能锻炼导致的严重过敏反应，也有可能是在运动前食用某些食物导致的。这种威胁生命的过敏反应通常出现在患者对某些食物或药物过敏，或者疯狂食用一些食物造成的，比如甲壳类食物、小麦、榛子、葡萄，以及布洛芬、抗生素、伤风感冒药等药物，同时出现的发作症状包括疲劳、体温升高、身体发痒、皮肤出现红斑、出现较大的荨麻疹、晕倒和意识不清等。

1979年，莫里茨首次报告了食用甲壳类食物后经过剧烈运动而诱发过敏的病例。

1983年，基德等再次报告了4例类似病例，并且首次提出食物依赖运动诱发性过敏的概念。

2009年，我国首次报告了15例吃完面食以后运动诱发的过敏性休克病例。

根据实际观察发现，诱发因素主要分为四类：

1.运动前进食了某些可致过敏的食物。常见致过敏的食物包括虾等贝壳类食物、牛奶、干酪、酒、西红柿、芹菜、草莓、桃、小麦制成的食物等。

2.运动。运动诱发性过敏主要与运动强度、运动类型和运动持续时间及进食有关。

3.身体状况。运动过敏和运动者当时的身体状况，包括劳累、睡眠、压力及月经周期等具体情况，有很大关系。

4.其他因素，包括服用药物(非类固醇类药物)、摄入酒精及气候的变化等。

这类过敏有一个特点，如果进食致敏食物但不运动，或在进食致敏食物后避免运动，则过敏均不会发作。因此，我们将这种疾病称为食物依赖运动诱发性过敏。

过敏症状也分轻重。轻度过敏的特征主要有皮肤症状，如皮肤瘙痒、全身性荨麻疹、血管性水肿等；呼吸道症状，如呼吸困难、哮喘等；消化道症状，如腹痛、腹泻等。重度过敏患者可出现意识丧失、低血压和休克等。

这种食物依赖运动诱发性过敏与单纯食物过敏和运动性哮喘是有区别的。单纯的食物过敏表现为食入某些食物后数分钟至数小时内出现过敏症状。运动性哮喘则主要表现为呼吸道症状，如咳嗽、气短、喘息、胸痛或胸闷及呼吸困难等，检查身体时两肺可听见干啰音和哮鸣音。

过敏体质者运动前要避免摄入特定食物。进食特定食物后，2~4小时要避免剧烈运动。在进行剧烈运动前，应随身携带可自动注射的肾上腺素和抗组胺药物，以防万一。曾经发生运动过敏者应到有变态反应科的医院进行检查，以明确自己是否患有食物依赖运动诱发性过敏病。一旦发生食物依赖运

动性过敏，应立即送往医院救治，不得延误。

专家问答：

王先生：你好，我一名律师，一天的工作特别忙，很少外出运动。最近，我在一次运动中皮肤过敏，出现了大小不一的红包，同时昏迷而且眼睛失明近15分钟。请问这是过敏造成的吗？

答：根据你的描述，你可能是运动过敏引起的较严重的运动性荨麻疹。少数人在做剧烈运动时，会出现全身荨麻疹症状，由于全身的毛细血管张开导致血压急剧降低，引起呼吸困难、血管性水肿或昏迷、短暂失明，严重的甚至会引起过敏性休克。建议平时如果出现运动性皮肤过敏，应尽快停止运动，让自己平静下来，症状会很快缓解。对于过敏性皮肤以及患有运动性荨麻疹的人，平时应当尽量避免诸如跑步之类的剧烈性运动，可以采取比较舒缓的运动方式如散步等。

过敏体质的准妈妈怎么办

“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”——《黄帝内经·灵枢·本输篇》

有个患者曾问过我：“有人说怀孕期注意不吃某些食物，小孩生出来就不会过敏，可是我和老公以及两边的家族，都是过敏体质，我老公还有气喘、花粉热，小孩真的可以避免吗？我的前2个小

孩也都有过敏，现在怀第3胎，怎样才能避免呢？”

过敏的人越来越多，许多过敏反应会在怀孕期间变得更严重，比如皮肤过敏；而有些准妈妈从未有过过敏情形，直到怀孕时才首次出现，因此很容易失去警觉，往往咳嗽很久且呼吸不顺畅，还认为是感冒呢，殊不知是气喘作祟！所以，无论准妈妈是否已确定为过敏体质，都要了解一下过敏的常识。

进入冬天之后，天气冷飕飕的，早上起床一遇到冷空气就打喷嚏、鼻塞、咳个不停，到了中午就缓解了许多，分不清楚是感冒还是过敏。其实这就是典型的过敏症状，若是准妈妈本身是过敏体质，将来生下来的宝宝有三分之一的几率成为过敏儿。若要避免过敏，得从饮食和生活上着手，在孕期的初期就开始进行预防，毕竟预防胜于治疗。

“过敏体质与遗传有关吗？怎样预防？”这是许多准妈妈非常想知道的问题。过敏疾病与遗传有很大的相关。根据统计，如果父母之一是过敏体质的，他们的孩子有超过 25% 的机会是过敏体质，如果父母双亲都有，则孩子是过敏体质的几率会超过50%。有过敏体质的准妈妈会对某些食物过敏，这些过敏食物经过消化吸收后，通过胎盘进入胎儿血液循环中，妨碍胎儿的生长发育，或直接损害某

些器官，如肺、支气管等，从而导致流产、早产、胎儿畸形或罹患疾病。因此，专家提出，过敏体质的准妈妈在怀孕期间一定要做好预防措施，降低宝宝成为过敏体质的几率。

若是准妈妈在以往吃某些食物发生过过敏现象，在怀孕期间最好禁止食用这些食物；不要吃从未吃过的食物或霉变食物；在食用某些食物后如发生全身发痒，出现麻疹或心慌、气喘痛、腹泻等现象，应慎食这些食物；不吃海产鱼、虾、蟹、贝壳类食物及辛辣刺激食物。

而那些过敏体质的家族，准妈妈自怀孕的第二期，也就是怀孕的第四个月起，就必须调整饮食，避免食用那些容易引发过敏的食物，如牛奶、橘子、草莓、蕃茄等水果，核果类、巧克力、蛋白、带壳的海鲜等，才能减少胎儿过敏的机率。

宝宝出生后则应尽量用母乳哺育。母乳是世界公认对婴儿最好的食物，再好的配方奶粉也无法完全仿效母乳，尤其配方奶粉一定要用牛乳（即一般的配方奶粉）或大豆（所谓的豆类配方奶粉）作基质，这些配方奶粉都含有与人类不同的大分子蛋白质，会引发免疫系统产生过敏性抗体，而产生过敏症状，因此，妈妈最好能亲自哺育母乳。另外，在喂食母乳期间，妈妈也应避免食用含量高过敏原的

食物，以免经由母乳传到宝宝身上，引发过敏反应。

如果家族中有明显过敏性家族史，而又无法喂食母乳的，应选择低过敏奶粉。这种奶粉是将牛奶蛋白经过水解，切成较小的蛋白质分子，营养不减，却比较不容易引起过敏反应。因此可以有效减少或延后过敏发生的机会，尤其对幼儿两岁前常见的异位性皮肤炎的预防效果最好。

婴儿稍大之后，应注意不要在四个月大前添加辅食，米粉等辅食应等到六个月大之后添加，动物性蛋白和植物性蛋白最好等到九个月后再添加，其他上述的过敏食物也应尽量避免。

家中最好适量使用空气清净机与除湿机，少用地毯，从而减少尘螨的产生。家人最好戒烟，少烧香，保持无烟的环境。保持清洁，减少蟑螂的孳生。

过敏的准妈妈如何顺利孕育健康的宝宝是相当重要的，尤其在怀孕期间要比一般人更注意生活细节，特别是气喘患者，应该先与医师沟通，将病情控制好，并找出过敏原，才能在怀孕期间避免病情恶化而影响胎儿及自己的健康。

如果准妈妈皮肤过敏，穿著以棉质为佳，以宽松为主，腰带勿过紧，以免皮肤受压迫；避免穿毛

料衣物及使用毛毯，因为会刺激皮肤，且毛絮及地毯中的灰尘会引起气喘发作，皮肤痒的时候记住不要抓，因为抓伤的部位伤害很大，将来该部位再犯过敏的机率很高，且抓伤后痒的范围更扩大，会形成恶性循环；皮肤过敏的准妈妈最好在还没出现过敏症状就找医师开止痒药膏，一开始痒就擦，如此便能在最短时间获得控制。

小珠怀孕5个月时，突然有一天全身发痒，挠挠后就起小疙瘩了。现在全身都是痒痒的。医生说可能是激素变化或对胎宝贝分泌的东西过敏。后来打了葡萄糖针，也涂了药膏，不过感觉症状没多大缓解。

小珠的情况属于以为性皮肤炎，异位性皮肤炎的食物过敏原包括：带壳的海鲜（如虾、蟹）、蛋白、巧克力、牛奶、羊奶、橘子、草莓、蕃茄等水果，核果类（如花生、干果）等。像小珠一样，在怀孕期间有过敏现象的话，必须注意哪些事项呢？专家表示，这是要看部位的不同而定。如果属于皮肤过敏，且部位在手，做家事要特别留意，建议使用手套，有些会对乳胶过敏，手套里层最好多一层棉质手套，平时则要尽量避免接触水，像洗碗时不妨使用洗碗机来代替。

杜绝生活环境的过敏原是最好的办法。常见的

过敏原有哪些？引起气喘与过敏性鼻炎的过敏原包括：家尘及尘螨最多，其次为霉菌、旧棉絮、稻草、蟑螂及花粉。其余如香烟、食物（巧克力、海鲜等）及情绪紧张等也可能引发过敏反应。这些过敏原就像导火线一样，一旦免疫系统盯上它，只要再次遇到，便会马上引发强烈的过敏反应，不除去之不会停止。

保持居家干净，要丢弃的食物必须密封，以免引来蟑螂，因为蟑螂的排泄物会引起过敏；避免接触尘螨，可使用防螨寝具，并勤加清洗；注意室内湿度：最好保持在百分之五十以下，必要时可使用除湿机；注意霉菌会引起过敏，尤其夏天，霉菌的孢子会随空气漂浮，所以要注意空气清洁，可使用空气清净机；避免养猫、狗等宠物，猫的毛皮屑比狗还容易引起过敏，而且此类过敏原会在家中停留长达三个月，因此最好怀孕前就将猫、狗送走；外出时要注意花粉可能引起过敏，若到郊外踏青，记住越不起眼的植物越要小心，因为一些野草及不明显的花，必须靠大量花粉传播，所以花粉比较多，反而开得鲜艳又大的花，花粉较少，此时不妨戴口罩以避免吸入花粉；冷天外出尽可能戴口罩，不仅能避免吸入冷空气，因为冷空气会引起鼻部及气管过敏发作，还可避免手部接触脸，如果手接触外界

又揉眼睛，容易将病毒带入而引起感冒，当气温低于15°C时就要特别小心流行性感冒的侵袭，此时要避免到公共场所。

有些过敏体质患者是对食物过敏，引起过敏的食物因人而异，最好先确定自己的过敏食物有哪些，如果一直找不出过敏食物，就不建议对食物特别限制，以免影响准妈妈营养的摄取。一般比较容易引起过敏的食物包括：海鲜、贝壳类、坚果类、花生，甚至也可能对某些水果过敏。不过要特别提醒的是酒类要禁止，像麻油鸡、羊肉炉、姜母鸭都应避免，葡萄酒也是禁用的项目。

此类过敏体质也可以借由抽血验出过敏食物，但此方法的缺点是准确性不高，原因是能由此检验的食物种类不多。

过敏体质的准妈妈在怀孕期间最担心胎儿会不会受到自己体质的影响，尤其气喘病患者的风险更大。据医学统计，气喘病患者在怀孕期间有三分之一病情会恶化，三分之一没什么改变，另外的三分之一则反而变轻微。不过医生并无法事先预知患者会属于哪一种，所以气喘病患者在怀孕期间对病情发展要密切与医师配合，生活中也要注意避免诱发因素。

专家表示，气喘病患及过敏体质者最好能在怀

孕前找医师沟通，以获得良好控制，这样在怀孕期间影响并不会太大。自己在生活中要注意避免诱发因子，事先找出自己的过敏原，如对尘螨、花粉或某些食物过敏，孕期中就要避免接触；避免激烈运动，有些人在运动后容易诱发气喘发作，所以激烈运动亦尽量避免；感冒、鼻窦炎也会让气喘发作，过敏性鼻炎则会使气喘更严重，这些都要同时控制好；注意天气变化，季节交替时，温度、湿度变化大，要特别注意；进出冷气房也要小心，忽冷忽热时要注意衣物的增减；而夏天经常有午后雷雨，此时气温的变化也容易诱发气喘。另外，家人要给予精神上的支持。

气喘病患怀者孕期间怎么知道胎儿是否受到影响呢？其实测胎动就知道，如果准妈妈本身咳得厉害，影响胎儿氧气供应，就会造成胎儿缺氧，胎动次数就会明显减少。有些医师强调怀孕期间不能吃药或不需吃药，就会使准妈妈发生胸闷，这就是控制得不好，若果演变成严重气喘，对准妈妈及胎儿都会有不良影响。准妈妈容易发生妊娠子癲、孕期高血压、呕吐、阴道出血以及妊娠毒血症等。胎儿也会增加周产期死亡率、子宫内生长迟缓、早产且体重偏低、新生儿缺氧等。所以，一味避免怀孕期间的治疗可能有更大的危机！

其实气喘的准妈妈在治疗上与一般人相同，只是要注意药物对胎儿的影响，病情的控制主要仍在使肺部功能正常、氧气及二氧化碳的交换能顺利，对夜咳、日间咳、胸闷、有痰等症状都需加以控制，使准妈妈维持良好活动力。在保养上，医师会给予适量类固醇，而持续性气喘还是要给予吸入型类固醇，并随时以尖峰呼气流速器监测肺功能，如果都能维持正常状况，胎儿就会发育良好。

那么，一般的气喘药物对胎儿有影响吗？准妈妈最担心的莫过于怀孕期间服用药物，许多气喘药物对胎儿不会有影响，也不会增加胎儿畸形的机率。可用药物包括：支气管扩张剂（乙二型交感神经兴奋剂）、茶碱（需要避免高剂量）、第一代及第二代吸入型类固醇、口服类固醇、抗组织胺（美国已公布CTM对准妈妈无影响）。此外，抗生素方面可用的有亚莫西林或亚莫西林加酵素阻断剂。使用吸入或喷入的药物剂量小，安全性更高。准妈妈要避免的药物包括血管收缩剂（即甲型交感神经兴奋剂，此药物会使准妈妈血管收缩，气喘情形会加重）、碘（如黑色咳嗽糖浆，俗称黑药水）、抗生素（如黄胺类、四环霉素、甲霉素类等）。有些自己无法确定的药物一定要请教医师及药师。

过敏体质的妇女在怀孕16周以前最好不要吃

药，因为此阶段胎儿各器官正在发育，任何外界的阻碍都可能造成发育不良，所以最重要是此期间要避免感冒，经常洗手以免被传染，过了此阶段有必要用药时要尽量保守。建议气喘准妈妈选择急救设备齐全的大医院生产，并让医师知道自己的详细病历。

以目前的医药水准及医师技术，只要随时与医师配合，气喘的准妈妈及过敏体质的准妈妈要孕育健康的宝宝是绝对没问题的。

专家问答：

小豆子问：你好，我有过敏性荨麻疹病史，准备要小孩了，听说这种病会遗传给孩子，是吗？我该怎么办？

答：荨麻疹是一种常见的过敏性皮肤病，根据致病的原因不同，一般可分为三种情况：物理性荨麻疹：因为穿着化纤衣物、衣物过紧或晒太阳导致的荨麻疹。过敏性荨麻疹：尘螨等过敏原导致的荨麻疹。自身免疫性荨麻疹：存在自身免疫性疾病，例如红斑狼疮、甲亢、糖尿病等，导致的荨麻疹。不同原因导致荨麻疹要采取不同的应对方法。过敏性荨麻疹应在查出过敏原后尽量远离。自身免疫性荨麻疹应该严格按照医生的处方，进行治疗。轻微的荨麻疹只要涂些清凉油就可以，或是用炉甘石洗

液清洗。另外，根据目前的科学数据统计，父母亲若有一方患有荨麻疹，遗传给孩子的几率是三分之一。不过也不要因此而害怕。如果在孕前就曾出现过荨麻疹，应及时就诊，查出导致荨麻疹的过敏原，远离它们。平时要注意保暖、保湿，衣物宽松，少吃辣椒等刺激性食物。相信你会有一个非常健康的孩子。

为什么有的人心里想着花也会起疙瘩

“苍天之气清净，则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也，此因时之序。”——《黄帝内经·素问·生气通天论》

每当春天到来时，天气就会逐渐转暖，鲜花竞相开放，桃花艳，樱花浓，杏花茂盛，一夜春风吹开了千树万树梨花，姹紫嫣红的花朵在装点融融春日的同时，也给有花粉过敏症的人们带来了不少烦恼。

在自然界中，花粉是一种主要的致敏原。每当春暖花开之际，最容易引起花粉过敏的多为种子树，如构树、蓖麻、地肤、法国梧桐等。这些植物的花粉量大、体积小、空气中含量高，在风起的日子更容易传播，所以春天郊游时出现花粉过敏者最多。这是因为花粉中含有的油质和多糖物质被人吸入后，就会被鼻腔的分泌物消化，随后释放出十多

种抗体。如果这种抗体和入侵的花粉相遇，并大量积蓄，就会引起过敏。

花粉过敏的症状主要有不断地打喷嚏、流清鼻涕，呕吐、腹泻、腹痛，皮肤、耳朵、眼结膜、口腔上腭黏膜等处奇痒难熬，皮肤上出现一团团风疹块，严重时还会发生哮喘、呼吸困难，甚至休克。下呼吸道过敏的症状是花粉过敏性哮喘的主要症状，开始主要表现为好发季节的刺激性干咳，症状加剧时表现为喘息发作。

花粉过敏性哮喘的特点主要有呈季节性发作，哮喘的发作与植物的花期紧密相关，每年均在一定的季节发作，花粉播散期一过，病情就会逐步缓解；有明显的地区性，病人仅在有致敏花粉飘散的地区发病，如果移居到无致敏花粉飘散的地区就可以缓解；发作与气候变化有关，气候的改变可以改变空气中的花粉浓度从而影响其症状，如果是连续阴雨天，由于花粉的飘散受到影响，所以病情可以有所缓解；相反，如果是干热多见的天气，那么症状就可以加剧；伴有上呼吸道或其他过敏症状，花粉过敏性哮喘病人，在发病前或发病的同时常伴有明显的上呼吸道过敏症状和其他过敏症状，主要表现为鼻痒、喷嚏、流清鼻涕、鼻塞、耳后皮肤痒感，此外，眼部症状表现为眼睛痒、流泪、眼结膜

及眼睑红肿等，皮肤症状可表现为颜面、四肢等暴露部的皮肤瘙痒，严重者可呈湿疹样改变。

花粉过敏患者近年来呈上升趋势，据专家研究表明，其主要原因主要有两个方面：一方面是由于人们生活水平的提高，在饮食中摄入了大量的鸡蛋、肉制品等高蛋白、高热量饮食，从而导致体内产生抗体的能力亢进，因而遇到花粉等抗原时，就更容易发生变态反应。另一方面是因为大气污染、水质污染及食品添加剂的大量应用，导致人体接触更多的抗原物质，促使人类发生变态反应性疾病。

对花粉过敏使过敏体质人群的极大烦恼，特别是眼睁睁看着别人出去郊游，而自己只能躲在家里关上门窗时，更是令人厌烦。怎么才能摆脱这种境况呢？你可以从以下几个方面着手：

避免暴露于过敏原。远离过敏原是减少过敏的第一要事。绝大部分的过敏起因于尘埃，彻底防尘是避免过敏的首要关键，尤其是卧室，你可以定期以热水清洗床单、枕套、被套，衣服先用热水烫过；常清洗空调过滤网；用湿布彻底清理床铺，避免堆积灰尘；避免成叠堆起书本、文件等。

消除室内霉菌也是重点，根本办法是彻底处理居室的渗漏水问题，并降低湿度。除了利用除湿机降低湿度，也可在出太阳时，打开门窗，保持通

风。另外，也可以用消毒液杀菌。另外，有过敏的人最好不要养宠物。

尽量少吃加工过或精制的食物，尽可能少吃糖类，避免食用高油、高热量的食物。确保你吃的食物里不含可以降低过敏概率的下列营养素：
omega-3脂肪酸、蛋白质、抗氧化物。另外，过敏的人不要喝冰水，以免刺激诱发过敏发生。

喝足够的水。当你体内的水分不足时，呼吸系统和胃肠道黏膜的细胞就会收缩，造成细胞之间裂隙增大，而使得像花粉等外来物质可趁机穿透细胞，并引起过敏反应。

适度的运动可以激活你的免疫细胞，提高机体免疫力。专家建议过敏体质的人多游泳。因为游泳可以训练你适应冷水、温度与湿度，另一方面，也可以改善你的肺活量，避免因肺功能不佳引起过敏疾病。

事实上，对过敏最佳的预防时机是在孩子出生之前。由于准妈妈本身如果有过敏疾病，怀孕时还是要适当控制，不要让过敏症状太严重。如果不能吃药，就改用一些局部使用的药物，或是请医生开些没有副作用的药。有过敏家族病史的准妈妈，应该避免吃花生、松子等核果类，因为这些是常见的过敏原，小宝宝不成熟的免疫系统可能会对这些过

敏原过度反应。宝宝出生后，建议喂母乳，母乳里有丰富的抗体，可提高婴儿的免疫能力。无法喂母乳但是属于过敏高风险群的婴儿，应该吃低过敏奶粉。

除了求医治疗外，你还可以利用一些自然疗法。《战胜鼻窦炎》的作者罗伯特·艾科医生建议，呼吸系统过敏的人可以采取一些简单的方法来保持黏膜湿润，从而改善鼻子周围的环境，来使过敏条件改变。其次，可以利用水蒸气。如果你的过敏问题会造成鼻塞，你可以坐在浴室里把热水水龙头打开或买个水蒸汽机，一天两次吸15~20分钟的水蒸气。因为水蒸气能缓解浓稠的鼻黏液以及干燥、易受刺激的鼻黏膜。

生活放轻松，因为压力会影响身体荷尔蒙分泌，让免疫力变差，激发各类过敏反应，所以必须学会轻松生活。即使生活再忙、再累，也不要忘了利用一些方法减压，而睡眠充足、良性适度的人际互动也是重要的方法。

专家问答：

李老师说：你好，我是一名老师，教师节那天，学生送了一大把百合花给我，却不知道我对百合花过敏，弄得我一个劲地打喷嚏。请问，有没有办法解决这个问题？

答：应该说到目前为止，都没有更好的药物来治疗过敏这个问题，最好的办法是远离过敏源。提醒一下你的学生们，如果要送花的话，改送别的花好了。

消风散，快速狙击花粉过敏

“上古之人 食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。
——《黄帝内经·素问·上古天真论》

在春天桃花盛开的时候，很多人的皮肤，尤其是脸上也会随之出现色斑、干燥、脱屑、瘙痒等情况，这种现象中医称之为“桃花癣”。虽然名为“癣”，但这并不是通常人们所理解的“真菌感染”，而是特发于面部的脂溢性皮炎、单纯糠疹、春季皮炎等皮肤病的总称。

这是因为在春天，万物复苏，略带潮湿的温暖空气更适合花粉、细菌、病毒等微生物的繁殖和传播。而且此时人们的皮肤的新陈代谢相对活跃，皮脂腺和汗腺分泌物日渐增多，接触到各种过敏原后容易发生过敏反应，而且我们的面部很少有衣物覆盖，所以更容易出现这样那样的问题。

中医认为春主生发，而“风”为此季之“主气”。风为阳邪，易袭阳位，而头上脸上又为诸阳之所聚，所以处理这个问题，中医常采取“以内养

外”的治疗方法，内以“疏散风邪”，外用局部护理，这个问题就不难解决了。

中医古方“消风散”就是有效治疗“桃花癣”的好方法。取荆芥6克、防风6克、牛蒡子10克、蝉蜕6克、苍术10克、苦参10克、知母10克、石膏10克、当归10克、生地10克、胡麻仁10克、白芷6克、羌活6克，将药材用热水冲洗后剪碎，加清水煮5—10分钟或用滚水冲泡代茶饮，每周喝2~3天。此方以荆芥、防风、牛蒡子、蝉蜕为主药，祛在表之风邪；配伍苍术祛风燥湿、苦参清热燥湿；中医又讲“治风先治血，血行风自灭”，故配合当归、生地、胡麻仁等养血活血；而白芷、羌活为方外之药，目的在于引药归经。

因为“桃花癣”特别是慢性湿疹的病程长，病情复杂，所以在临床应用时，还要斟酌具体病情进行加减。若是风热偏盛而身热、口渴者，加银花、连翘以疏风清热解毒；湿热偏盛，胸脘痞满、身重乏力、舌苔黄厚而腻者，加地肤子、车前子、栀子等以清热利湿；血分热甚、五心烦热、舌红或绛者，加赤芍、丹皮、紫草以清热凉血。另外，消风散不仅辩证用于治疗湿疹，还可用于治疗荨麻疹、过敏性皮炎、药物性皮炎、神经性皮炎等属于风热或风湿热证的患者，均有较好的临床疗效。

服药期间饮食要清淡，多吃蔬菜和水果，少吃海鲜、牛羊肉等发物，忌食辣椒、酒等辛辣刺激之物，否则不但影响药物的疗效，还会加重病情，甚至加剧皮肤瘙痒，导致湿疹复发。另外，患者应避免搔抓，忌热水洗烫，忌用肥皂等刺激物洗患处。

专家问答：

陈女士问：你好，我最近这半年来一直头晕、乏力，感觉记忆力下降了，而且伴有痛经。更让人烦恼的是，对花粉过敏，一到春天，家里都不敢开窗户。如果在花开的季节外出，回来指定是一身红包。听说消风散针对这种过敏性皮肤效果很好，我可以用吗？

答：根据你的描述，你属于气血虚弱症。因消风散属中疏风药、祛湿药易伤阴血，虽有当归、生地黄、胡麻仁等养血活血、滋阴润燥之药，但却与方内其他药物起相互制约，补养力较差。固你的体制不适宜用此方。

第10节 寒湿质：祛寒气，有方法

寒湿体质和住地下室有关？

关于寒湿体质，我记忆中最深刻的莫过于这样一个场面。

有一年夏天，来了一位年纪轻轻的二十多岁穿着长袖针织衫的女性患者，一坐下就说自己这疼那疼，都快成七八岁老太太那般了，身体很差。

等她简单介绍之后，我轻轻地在她的肩膀上稍微拿捏两下，还没等我用上劲，她就大喊说疼。随后，我又轻轻捏她的腰椎，她也喊疼，声音比上一次还大。依次检验下来后，每到之处，她都喊疼。

因此，从她各方面的表现来看，她属于寒湿体质。

我刚说，她反问道，怎么可能，我又不住地下室，住的是南北空气流通的房子，怎么会寒湿呢？

我笑笑说，寒湿体质不是和你住地下室有关，而和你的饮食习惯、作息习惯、工作方式以及运动与否有关。

随后，我把寒湿体质的前因后果——详细地解释给她听。

寒湿体质，是指伤于寒湿而致的病证。最早在《素问·调经论》中有这样的记载：“寒湿之中人

也，皮肤不收，肌肉坚紧，营血泣，卫气去。”《素问·六元正纪大论》则谓：“寒湿之气，持于气交，民病寒湿，发肌肉痿，足痿不收，濡泻，血溢。”又：“感于寒湿，则民病身重肘肿，胸腹痛。”《伤寒指掌》卷四“脉沉迟而濡，身无热，但吐泻，口不渴，小水清利，身痛重著，或手足疼痛者，为寒湿，宜分渗兼温中，胃苓汤加炮姜、木瓜、重者，加附子。”

从这段晦涩难懂的字面上，常人是很难理解，很容易简单地从字面上来将寒湿体质划分为寒和湿，很容易和寒冷、潮湿、阴暗的地下室挂上勾。其实，寒湿分为外湿和内湿，外湿多由于外感六淫之寒湿；内湿多由于脏腑阳气不足，尤其是脾肾阳虚导致的内湿。外湿宜祛邪，内湿要温补脏腑之阳气。形象地说，外湿就像得了一场伤风感冒，身体直打寒战，而内湿，就表现为多方面了，比如肢冷、腹胀、大便清稀、身体酸重、浮肿、头晕、没精神等。

依据我多年的经验，我将寒湿体质的明显特征罗列如下，大家可以——对照。

流出的汗是凉汗，代表体内有寒。

咳嗽时痰是稀白的，代表体内有寒。

流清鼻涕，代表体内有寒。

舌苔发白，代表体内有寒。

爱打喷嚏，特别是早上起来，遇风喷嚏不断，代表体内有寒。

感冒发热时浑身感觉冷，代表体内有寒。

经常腰酸背痛、腹痛、腹泻，代表体内有寒。

长湿疹、牛皮癣、白癜风，全身皮肤经常抓痒代表体内有寒。

手、脚长年冰冷，代表体内有寒。

脚踝浮肿，代表肾虚、肾寒。

眼袋大、大拇指有一点半月形，其他手指都没有表示为寒性体质。

四肢关节疼痛、颈肩酸痛、肩周炎、腰酸背痛等症状，代表体内有寒湿。疼痛部位越多，时间越长，代表体内寒湿越重。

像上面提到的女性患者，经常性腰酸背痛、颈肩酸痛，就是明显的寒湿体质。可她自己以为是工作太劳累，天天坐在电脑前，鼠标右键不断挪动、点击而造成的。不可否认，这有一部分原因，但更多的是，她缺乏运动，血液得不到流通，就会全身感觉很冷，大夏天还穿着长袖针织衫，到冬天就更别说了。

因此，祛除寒湿的最根本的办法是血足。身体内血液充足，肾气就足，就能保证血液循环的通

畅，全身就会温暖舒适。寒湿在充足的血液、流动畅快的血流面前是无立足之地的。没有了寒湿，就不会出现这疼那疼，也就不会长斑、长痘、长癣。

因此，最经济、最简单的祛寒办法就是经常运动。经常运动、经常体力劳动及做家务的人，会感到体内的热量大。这是因为运动生热，起到了驱散寒湿的作用。这里的运动不是剧烈运动，而是适当出汗即可。因为如果只是注重运动而体内的血液不足，运动后就会疲乏，抵抗力下降，寒湿会乘虚而入，身体仍会虚弱多病。

最实用的方法就是天天去厨房煲汤，比如选用草豆蔻10克、扁豆30克、玉米100克、茯苓50克、高良姜15克等煲猪瘦肉或猪骨，以起到温阳化湿的功效。如果内湿不明显，或自己无法判断，可选用药性平和的材料来煲汤，最常用淮山、土苓、扁豆、玉米。这些材料由于有健脾渗湿的效果，有湿的人可以祛湿治病，没有湿的人可以健脾，并不易受湿邪侵袭，能起到防和治的效果，可谓一举两。我最喜欢的一道汤就是用干淮山、土茯苓、溪黄草、猪胰，洗净一同放进砂煲中，加适量清水煲开，然后转小火煲一小时即可饮用。这道汤适合脾胃差者饮用。如果有人不喜欢猪胰的味道，也可用鹌鹑、薏米、百合、姜一同放入砂锅中，加清水适

量煲一个半小时即可。此汤适合清热去湿，润肺化痰。

另外，寒性体质的人，要多挑温热性食物，它们具有温中，补虚，助阳、驱寒的作用，能改善其已衰退、沉滞、萎缩、贫血等症状。适量食用辣味食物，散寒且刺激内分泌，尤其性腺；酸性食物，收敛、生津益阴，防止湿气聚集体内。也可以多吃一些芳香食物，比如桂花、香菜、香椿等，晚上喝八宝粥也是不错的选择，可自行选配。坚持一个月后，面色会红润起来，腹痛腹泻消失，人也渐渐不怕冷了。有条件的人，可以坚持每天晚上用盐水泡脚，因为盐可以除湿。

说到底，最简单的方法，还是那句老话“生命在于运动”，缺乏运动，再好的药你也补不进去，再强壮的身体也会日渐垮下。

专家问答：

WJUD问：你好，我妈妈今年50多岁，身体很胖，很怕冷，一到冬天睡觉不插电热毯，独自睡一晚上脚还是冰凉的。早上起来特爱打喷嚏，会一连打好几个。另外还有多年的颈椎病，最近又发现了慢性胃炎。去医院检查了，说是寒湿体质。可我妈这么胖，会是寒湿体质吗？

答：根据你的描述，妈妈的确属于寒湿体质。

寒湿体质和胖瘦没有直接的逻辑关系，胖人会有寒湿体质，瘦人也会有的。关于它们之间的联系，在下面的小节里会给你一一解释。

身体太胖，究竟是谁惹的祸

在这个以窈窕身材著称美的时代，减肥成了很多肥胖人的梦想和目标，几乎每天都会体重秤上称一下，哪怕下去一小格，心里也美滋滋的。

的确，肥胖会给我们带来诸多问题：走路喘气不已，而且动作慢；漂亮衣服穿不上，合适的几乎需要定做；找不到理想的工作，因为身材的问题；裤裆一定要往上拉，要是往下掉的话，走路时间长了，左大腿与右大腿进行摩擦的次数多了，皮都会蹭破……诸如此类的麻烦问题都困扰了肥胖者，不难想象，减肥对他们来说具有多大的诱惑力。

这不，我有一位朋友非常爱美，各种时尚杂志、时尚潮流的东西她都懂，可偏偏自己身体一天比一天见长，再潮流的衣服也穿不下。于是，她自己偷偷背着老公去买减肥茶。一连三天下来，减肥茶没少喝，身体没啥变化，但是上厕所的次数却很多，原来的一天一次大便，变成了一天四次，严重的达到七八次，直到后来，整个人都虚脱了。这才告诉他老公事情的原委，然后着急忙慌地去医院，挂了好几瓶盐水才算了事。自此之后，她再也不敢

喝减肥茶了，至于身体的肥胖问题，她也学会了一招——就当自己没看见。

后来，在一次聚会中聊起这事，她不仅问起，为什么有的人喝减肥茶就没啥问题，偏偏自己喝减肥茶就反应这么厉害。

我仔细观察了一下她，30来岁的人眼袋却很深，舌苔发白，指甲上月白很少，只有大拇指上有，再看看她的脚，穿着时尚人字拖的脚将浮肿的脚踝裸露在外，轻轻摁一下她的皮肤，缺乏应有的弹性，这一切现象都说明，她属于寒湿体质，身体太胖则属于水肿型肥胖。

然而，市面上销售的减肥茶大多都是寒性的，其利尿排泄作用的。对一个原本身体里有寒性的人再去喝这种带寒性的茶，就会寒上加寒，不仅起不到减肥的作用，而且还对身体有伤害，以至于脱水进了医院。

对于这种水肿型肥胖的人，要想减肥，就首先要改善寒性体质。改善寒性体质可以使用以下几个方法：一、适当运动，微微出汗，排出寒气；二、红花艾叶煮水泡脚，温阳去寒，这里的艾条具有“理气血，逐寒湿”的功效；三、用艾条灸关元、足三里等穴位；四、平常带暖，注意营养，早睡觉，不熬夜；五、中药调理。成药选附子理中

丸，平常可以选干姜，茴香，砂仁，扣仁，桂枝，用一到两样泡茶喝。如果是寒湿体质导致的水肿型肥胖，通常在寒湿体质得到改善后，水肿会慢慢消失，也就瘦下来了。

在这里，我着重给大家推荐一个针对寒性体质之人的减肥办法——熏艾条去湿减肥法。其具体做法是，用10根艾条绑起来，熏小腹，每次不少于一小时，可以消耗腹部脂肪堆积，让腹部变得紧实，也让整个腰部的肌肉都变得紧实起来。同时，这样的熏艾条，可以补充体内阳气，加快气血循环，增强身体运化能力，把多余的堆积的脂肪代谢掉。

身体寒湿重的人或身体比较虚弱的人，最好在熏艾条之前喝上一碗生姜、红枣、桂圆羹。在熏艾条之前喝下，能快速补气血，并能明显增加身体的热量，这时再配合外部的熏艾条，身体内的寒湿很容易排出而又不伤身体。

它的原理是给身体保暖，给身体加温，让身体干燥，有足够的温度，让体内脂肪“燃烧”起来，起到去湿活络的效果，这样身体经络通畅了，身体机能运转正常了，身体自然回复到健康的状态，那么肥胖问题也就不存在了。

如果你觉得这个方法比较麻烦，那么也可以每天晚上顺时针和逆时针各120次按摩腹部，也有一

定的效果。另外，寒湿体质的人平时要少吃寒凉食物，多吃健脾除湿的食物，如莲子、薏仁、山药等。

下面，我把相关的寒性食物列举出来，大家平时在选择食物时一定要注意。

寒性蔬菜：藕（生）、马齿苋、莼菜、鱼腥草、芦荟、海带、菜瓜、紫菜、草菇、黄豆芽、绿豆芽、苦瓜（生）、空心菜、粉丝、蕨菜、蕨根粉、榆钱、野白菜、苦菜、葵菜、竹叶菜、车前、野韭菜、木耳菜、慈姑（微寒）、木耳菜（西洋菜）、莼菜、发菜（龙须菜）、藜菜、竹笋（微寒）、海藻

寒性肉类：螃蟹、蛤蜊（沙蛤、海蛤、文蛤）、牡蛎肉、乌鱼、章鱼、海粉、蚌肉、蚬（河蚬）、田螺（大寒）、蛭子、泥螺、蜗牛、獭肉、螺蛳、鸭血、马肉、蚯蚓

寒性水果：香蕉、柿子、哈密瓜、西瓜、柚子、杨桃、桑葚、金丝瓜、杜梨、猕猴桃、甘蔗、无花果、甜瓜（香瓜）

寒性饮品：金莲花茶、木蝴蝶茶、人参叶茶、凌霄花茶、番泻叶茶、苦丁茶、绞股蓝茶、黄练牙茶、箬叶茶、栀子花茶、金银花、苦瓜茶。

专家问答：

网友稀奇古怪问：你好，听你说用艾灸关元、足三里穴可以益寿延年，强筋壮骨，祛寒湿。如果我现在改用电吹风吹关元、足三里穴是不是可以起到同样的效果。而且也方便，因为我不知道去哪里弄艾条？

答：效果是肯定不一样。艾条善通气活络，故灸之有效。而电吹风虽热，属阳邪，对人有百害而无一利。艾条在一般药店就能买得到。

冷饮好吃，但不一定适合你

每年夏天一到，各种商店、便利店的冰柜里就堆满了各种口味的冰激凌、雪糕以及冰饮料，巨大的宣传海报挂在醒目的门口吸引顾客前来。的确，这么热的天，这么诱人的冷饮，能不让人停下脚步买来尝尝吗？

可是，当你大块朵颐之时，别忘了，好吃的冷饮不一定适合你。

邻家张大姐是一个风风火火的人，身体虽然偏胖，可一点也不影响她走路、干活的速度。这种性子的人，这种身躯的人，可想而知，在炎热的夏天肯定不好过，更何况还是一个寒湿体质的人。果然，夏天还没过一半，就来找我了，说是胃痛厉害，恶心，还胃胀得厉害。

我让她平躺下，轻轻触摸她的胃，明显感觉有

硬块，于是，我告诉她胃里有寒气。她自言自语地说，难道是多吃了冷饮的关系？我惊讶地问她吃了多少冷饮？她掰着指头告诉我，一天之内一共吃了一大瓶饮料，然后又吃了一根雪糕，晚上吃饭的时候又喝一瓶冰啤酒。

听她说完这些之后，我简直惊呆了。对于这样一个体质的人，怎么能吃这么多冷饮呢？可她却有自己一番理由：你不知道，当你热得很难受的时候，喝一杯冰冰的饮料，胜过吃人参。冰凉的水从喉咙口像一条线一样直流而下，到达胃里，感觉好极了。

对此，我简直无话可说了。

胃是人体消化系统中的重要器官，它容纳了我们吃下的一切食物，还肩负着部分消化任务。对于寒湿体质的人来说，原本体内有寒湿，需要增加温热的食物才能祛寒，可是，为了一时之快，喝进太多冰凉的食物，就把寒气更多的逼进胃里，散不出去。这样残忍地对待你的身体，身体不发点信号警告你，我才觉得奇怪呢！

中医学上，胃为阳土，喜润恶燥，寒湿克胃，导致胃气失和，脾为阴土，起病多虚，脾胃相表里，同居中焦共奏运化之功。如果受冷或者饮食、劳累，身体虚弱，就会导致胃痛胃胀之类的病症。

像张大姐这样喝大量冷饮，是极大地伤胃，亦可叫做寒邪直中。临床上有过量贪凉饮冷后，出现恶心、呕吐、不思饮食，或有腹泻症状、脉沉紧，苔白腻。于是，我给她开了一些化湿散寒、和胃止呕的中药，

饮食上，我建议她给自己煲一份暖胃、开胃的汤。原料有白胡椒粉2茶匙、红萝卜1个、洋葱1个、牛腩300克、生姜3片，其做法是先将牛腩洗净，切块，置姜汁酒的沸水中稍滚片刻，再洗净。各材料一起下瓦煲，加入清水10碗量，武火滚沸后，改文火煲约1个半小时，下盐，撒入胡椒粉便可。

除此之外，要多吃一些具有利水除湿作用的食物，如鲤鱼、茯苓、薏米、扁豆、葡萄等，以及具有芳香气味，芳香化湿作用的食物，如白蔻，砂仁、橘皮等。少吃滋腻味厚、易生湿、助湿的食物，如糯米、山药、桂鱼、海参、猪肉、鸭肉、牛奶、鸡蛋、红枣、龙眼、橘子、枇杷、红糖等。特别是不要吃性寒凉或具有滑肠泻下作用的食物，如苦瓜、绿豆、西瓜、柿子、菠菜、花生、松子等。

平时还可以自己做一些特制茶，善待自己的身体，比如茯苓饮。用茯苓30克，用清水文火煮30分钟后，加入6克白蔻，再煮10分钟，去渣取汁，

热饮。还可以熬一些薏仁米粥，用生薏米30克，以文火炖煮40分钟后，加入葡萄干10克，煮熟烂后热服，效果都很不错。

当然，高温的夏季谁都难熬，如果你是在嘴馋的话，我建议你保持冷饮的温度不要低于10℃。饮料过热会增加出汗，但太冷又对正在受热的机体是一种强烈的不良刺激。但是许多人喜欢在餐前或餐后大量进食冰冻水果或啤酒等冷饮，不仅影响了正常进餐量，还会损伤胃肠黏膜、影响消化功能，因为寒湿相加最伤胃，进而导致抵抗力下降和增加“中暑”危险。冷饮以少量多次饮用为好，这样能减少机体缺水，减少直肠温度的升高，避免大量饮水而加重心脏和肾脏的负担。

但是，也不能少喝水，夏天大量的流汗会造成血容量不足，使血压下降，从而增加中暑的危险。大量流汗还会引起盐分(氯化钠)大量丧失，使血液中形成胃酸所必需的氯离子储备量减少，从而影响胃液中盐酸的生成，不利于铁和钙的吸收。最好的办法是，在进餐前先喝点饮料或汤，汤、茶里面少加糖绿豆汤、海带汤、紫菜汤等，能够解除因饮水中枢的兴奋而引起的摄食中枢的抑制，菜汤能够促进消化液的分泌，有助于促进食欲。不过，应少吃限食肉汤、骨汤等，因其脂肪含量高，不仅不能解

暑，还会因为增加热量摄入而“越喝越热”。茶类的话，清淡的绿茶和花果茶不仅能够利尿除热、消脂通便，还具有养颜美容、舒缓疲劳的特殊功效，老少皆宜。

对于女性朋友来说，不管是哪种体质的人，更是不适宜在夏天多喝冷饮。我们都知道，女性每个月都会有月经，如果多喝冷饮，会造成寒气全堆积在腹部，令子宫受寒，导致每个月来月经时痛经。而对于广大男性朋友来说，如果夏天在喝大量冰啤的同时吃大量的海鲜，则会诱发痛风的危险。

专家问答：

玫瑰使者问：请问夏天喝冷饮过多，腹痛，该怎么办？

答：喝冷饮过多造成脾胃寒湿，轻的食欲不振、腹胀乏力，重的恶心呕吐，腹泻，中气下陷，轻的可以服藿香正气软胶囊，芳香化湿，祛除寒湿；重的伴腹泻可以用二陈汤加味治疗：法半夏8克、茯苓15克、陈皮6克、炒白术12克、干姜5克、葛根10克（成人量）。伴腹痛加木香6克。平时生活中一定要注意，脾胃不好的人，一定不能多喝冷饮。

上火，上火，看清上火背后的真相

每个人都有“上火”的经历，比如夏天天气炎

热引起身体燥热，吃了上火的食物后口舌生疮、大便干结，还有肝火旺的人脾气急躁、内热大等。在我的印象中，有这样一位患者给我印象深刻。

这一天，他已经是第三次来了，前面两次都是让我办他解决手脚冰凉、怕冷、没有精神等寒湿症状的，第一次，他一进门就说反问我，以前我总是说他是寒湿体质，可是这两天稍微吃点瓜子、橘子之类的就上火了，喉咙发炎，消化功能也不好，容易拉肚子或便秘。自己吃了点补中益气丸，结果又上火了，吓得他都不敢再瞎吃了。对于他这种情况，我只能让他慢慢坐下，一点一点解释给他听。

其实，人体里本身是有火的，如果没有火那么生命也就停止了，也就是所谓的生命之火。当然火也应该保持在一定的范围内，比如体温应该在 37°C 左右，如果火过亢人就会不舒服，会出现很多红、肿、热、痛、烦等具体表现。

正常意义上说来，火在一定的范围内是必须的，超过正常范围就是邪火。不正常的火又分为虚火和实火。实火的治疗用清热、降火的泻法，虚火则用补法。对于实火，中医最常用的各种清热、解毒、降火的药和西医的消炎药都是对症的。但是现在单纯有实火的人已是越来越少了，多数都是虚火。《黄帝内经》里说：“今夫热病者，皆伤寒之

类也……人之伤于寒也，则为病热。”这里指出了寒为热病之因。若寒邪过盛，身体内表现出的就是热症、热病，也就是说虚火实际上是由寒引起的。

这时，他又开始问了，为什么说虚火是由寒引起的呢？寒就是寒，火就是火，完全两个极端的東西之间会什么关联？

我们知道，身体内的寒重造成的直接后果就是伤肾，引起肾阳不足、肾气虚，造成各脏器功能下降，血液亏虚。肾在中医的五行中属水，水是灌溉、滋润全身的，当人体内这个水不足时，就如大地缺水一样，身体会干燥。脏器也是一样，每个脏器都需要工作、运动，这种运动如果缺少了水的滋润，就易摩擦生热。最典型的是肝脏，肝脏属木，最需要水的浇灌，而一旦缺水，肝燥、肝火就非常明显。如果给肝脏足够的水，让肝脏始终保持湿润的状态，它就不可能干燥，就不会有火。一般人长痘痘都是在脸上，这是因为脸部离肾最远，血液供应不上，水也供应不上，再加上长期裸露在空气中，就最先开始上火，随后口腔、鼻子都会有相应的反应。

而中医认为一般上火都是胃火过盛，但是有时候也表现为肝火过盛。调理主要还是饮食调理，要多饮水，改变不好的生活习惯。如果是胃火可以吃

一些三黄片等药，如果出现肝火可以用丹参逍遥等。

然而，随着生活条件的提高，很多人不分季节大量误吃各种寒凉的瓜果蔬菜，女性朋友为了显示身材尽量少穿衣服肆意地吹着空调，各种冷饮、冰啤酒轮番上阵，殊不知大量寒湿正悄然进入体内，自然肾火就越来越不足，虚火就越来越大。而目前普遍都采用泻火、清火、降火的寒凉药物进行治疗，这就使得寒上加寒、虚上加虚，越治火越大。

这时我们该怎么做呢？最好的办法不是用大量温热的食物进补，因为有虚火的人普遍都存在“虚不受补”，但这种补不得的状况只是一种假象。因此，我建议大家用艾叶水泡脚，用大蒜敷脚心，或者拔罐等方法，都可以疏通经络，将体内的虚火祛除，然后再辅以补血、补肾的食物，你再怎么吃都不会上火了。当血液很快补足，当身体不再受寒凉的侵袭后，你的肾阳之火、肾气就都在不断地充实。肾气充足，血液充足，身体自然就强壮起来。

需要注意一点，在祛火的过程中，一定不能贪吃大量凉性食物，大量吃着寒凉的食物只能暂时缓解你的热，你本身还会觉得很燥热，这其实是肾气虚弱、经络不通造成的。燥热则会进一步贪凉，就更加重了血管、经络的收缩、淤堵，这样就进入了

恶性循环的状态。

平时生活中，大家要注意劳逸结合，饮食上要注意多吃含维生素的蔬菜水果，多喝水少喝酸甜饮料，少吃辛辣煎炸食品，少抽烟喝酒。多给自己煲一些健脾祛湿汤。每个人只有像关注自己的脸蛋一样，关注自己的身体，你的身体才会越来越好，越来越强壮。

专家问答：

网友孩子他妈问：你好，我自从生完孩子后，总觉得全身怕冷，手脚冰冷，浑身无力，失眠多梦，舌苔厚白，舌体胖大，齿痕舌，没有胃口，吃凉一点的食物胃就疼，盆腔坠胀，月经量少，有血块，脚底常年又凉又湿，便溏，且有排不净的感觉，请问该怎么办吗？

答：根据你的描述，可大致做如下判断：舌体胖有齿痕，乏力，为脾气虚，久虚生内寒。脾肾阳虚久之，不能温养胞宫，致经血少。现有血块，是否还有乳房胀痛感？如有之，还要考虑肝气郁结之象，实际上最好用汤药，可按症状便于加减调整。由于肾阳不足，致肾精亏虚，不能温养肝血，肝血不足，就不能济心火，由此失眠多梦，也称心肾不交。建议可用脾肾温补丸，以调整脾肾阳虚。同用藿香正气水以除湿。

寒湿体质之人的调养和美容秘方

我的大学同学老李和我住一个小区，她生了一个女儿。这小家伙一生下来就是一个美人胚子，皮肤白白的，长得胖乎乎的，很惹人喜欢。

后来，随着同学工作的调动，小姑娘也和父母一起去了外地，有好多年没见了。最近，小姑娘考上了人大，一家三口又举家回迁。于是，大家伙又聚在一起，聊开了。

闲聊中，老李偷偷告诉我，女儿的月经量很少，每次不到两天就干净了，有的时候甚至几个月来一次，最长的时候闭经了一年多。后来去医院看过，医生开了些黄体酮，吃后短时间有点效果，但时间长了又不见效。

一边听她闲聊，我一边打量着小姑娘的身体，和小时候一样，胖胖的。和同龄人匀称的身材相比，她明显就多了一些赘肉，小肚子也圆呼呼的，再看看脸色，偏黄，脸上多了很多青春痘，以至于她总是低着头，生怕见人的样子，另外体毛很重，嘴角的胡子明显有点黑。这种情况，我心里已经有大致底细了。于是，我建议她带女儿去做一个妇科检查。

老李将信将疑地带着女儿去医院做B超检查。几天后，给了她们一个意料之外而在我意料中的结果

——多囊卵巢综合症。

多暖卵巢综合症的表现正如老李的女儿一样。一般情况下，多囊卵巢因为有排卵障碍，所以怀孕是比较困难的。引起排卵障碍的原因是卵巢外层的白膜厚而致密，卵子发育成熟后，不能及时冲破厚而致密的白膜：一部分最终排卵，但已经超过了15天，排出的是过熟卵子；一部分最终也未能冲破白膜排卵，临床上叫做未破裂黄素化综合症(LUFS)；多个卵子同时发育，到排卵期一个成熟的卵子也没有，不能排卵。当然，偶尔排出一个成熟卵，也会怀孕，但这种几率比较低，所以多囊卵巢综合征被称为难孕症。

而在中医来讲，这就是寒湿体质。怎么讲寒湿呢？月经量少，不容易怀孕，说明女性子宫里有寒气，身体肥胖，月经不规律，剃毛重，说明体内有多余的水分，也就是所谓的湿。

对于她这种情况，我给予以下建议：多保暖，少吃生冷食物，少吃肉，我们都知道肉类都属于脂肪多的食物，本身身体肥胖的人当然不需要过剩的脂肪。另外还要多运动，出热汗。不过，越是胖的人就越不想动，但越是如此，就越要动起来，要不然情况会更糟糕。

此外，我还让老李平时在女儿的食物中添加薏

仁米，煮粥或者煲汤，都是很不错的。薏仁米是米中第一，一点也不为过。薏米具有丰富的营养和药用价值，我国古籍对此多有记载。据《后汉书·马援传》记载，东汉大将军马援官至伏波将军，因他在交趾作战时，南方山林湿热蒸郁、瘴气横行。他经常食用薏米，不但能轻身省欲，而且能战胜瘴疠之气，屡立战功。祖医学认为，薏米性凉，味甘淡，入脾、胃、肺经。具有利水渗湿、健脾胃、清肺热、止泄泻等作用。李时珍所著《本草纲目》上说：“苡仁健脾，益胃，补肺，清热，去风，祛湿。增食欲，治冷气，煎服利水。苡仁根捣汁和酒服，治黄疸有效。因此，多吃薏仁米，不仅能够祛湿，还能够使皮肤光滑，去浮肿，起到美容的作用。不过，身材非常苗条、血虚的人不适宜吃。另外，还可以多吃红豆和生姜。红豆有健脾止泻，利水消肿的作用，生姜有发汗、祛寒的作用的作用，都很适合寒湿体质的人。

除此之外，我还特别推荐一道中药——葛根汤，其配方是：葛根30克、麻黄10克、桂枝10克、白芍10克、甘草5克、生姜15克、红枣20克，用水煎，一天两次服用。原本这个方子是用来治疗感冒的，在日本医疗机构每年处方量达2 000万件，在民间亦广泛使用，其机制涉及抗病毒、解热

和免疫调节等。但用在这里，也有独特的妙处。葛根具有解表退热，生津，透疹，升阳止泻的功效。现代医学研究表明：葛根中的异黄酮类化合物葛根素对高血压、高血脂、高血糖和心脑血管疾病有一定疗效。葛根还有催促月经，祛除青春痘，使皮肤光滑的功效，对于老李女儿这种体质非常适合。不过，对于血虚型、血热型女性以及心脏病病人不能服用。

有的读者在读这本书时，会对照自己的体质进行比较，觉得自己又像这个，又像那个，那么，也就是说他的阴阳是比较平衡的，气血流畅的，属于比较健康的，但是又有一些小问题的。在这里，我推荐一张用于日常保健、调养的方子——当归芍药散。该方子是一张千古名方，古时候调养女性体质常用的方子，适合通常型体质。它的配方是：当归9克、芍药18克、茯苓12克、白术12克、泽泻12克、川芎9克，可以把它们打成粉，每次一小勺，早晚各一次，最好用黄酒送服。这个方子除了调经止痛外，还可以淡化女性脸上的黄褐斑，消除月经前脸部的特发性水肿，另外还有降脂的作用。

有了这两张方子，再加上基本的生活调理，我相信老李的女儿可以很快走出困境，还她一个多姿多彩的花季。