

这个部位“软”的人 比同龄人更长寿

民谚有句老话：腹部软而暖，百病不来缠。意思是说，想要身体好，肚子一定要软、要暖。

在中医眼里，腹部的软硬、温度确实和健康有很大关系。

《生命时报》综合专家观点，教你科学保养腹部。



身体好的人腹部软而暖

腹部位于人体中部，包裹着几个重要的消化器官：胃、大肠、小肠、肝胆等。

河南省中医院妇科主任医师周艳艳表示，腹部以脐为中心，有多条重要经脉经过，相当于人体的经脉交通枢纽。

脐部又是五脏六腑的宫城、气血的发源地，所以人体气血和调通畅、经络运行正常，表现在腹部就是柔

软、温暖。

肚子暖，气血足

腹部温暖，说明气血充足，人就健康无病。

如果寒湿气瘀积在腹部，经络不通，气血运行受阻，腹部就容易发凉、发硬，还可能出现怕冷、手脚冰凉、痛经、月经不调等问题。

肚子软，消化好

当消化器官运行正常，肠道会及

时排出食物残渣，腹部的触摸感就表现为柔软如绵。

如果运行异常，肠道蠕动功能下降，大便长久堆积在肠道，形成干结，腹部摸起来就偏硬。

需要强调的是，下腹部与女性生殖系统紧密相关，这里不仅运行着多条经脉，还有子宫和卵巢等脏器，腹部受寒可能会导致一些妇科问题。

和腹型肥胖的“软”要区分

怎么判断腹部是否暖和、柔软？周艳艳介绍一个自检方法。

先微微搓热双手，再将手掌置于腹部，若感觉不温，甚至过热过凉，都是不健康的表现。

接着，四指并拢触摸腹部，以出

现凹陷但无紧张感、柔软无抵触感、无异常鼓胀感、触不到硬块等为宜。

有种软肚子不健康

绝大多数人都无法拥有绝对平坦的小腹。在自然、放松的状态下，肚子自带一点软软的凸出曲线是正常的。

要注意，有腹型肥胖的人，腹部摸上去也是偏软的，但腹型肥胖的苹果型身材并不健康。

中国男性正常腰围应小于90厘米，女性小于85厘米，超过该范围，就属于腹型肥胖。

4个保养腹部的好习惯

腹部状态关系到健康，进行腹部保健也可以在一定程度上养护五脏六腑。

推腹让肚子软起来

推腹法是相对简单的腹部保健法。唐代著名医家孙思邈说：腹宜常摩，可祛百病。

睡前或早晨起床前，平躺在床上，全身放松，从脐中上部开始，沿顺时针方向推腹一周，顺势经过脐旁、脐中下处。重复5-10遍。

推腹时要对有酸、痛、困的地方重点按揉，若出现腹内湿热感、饥饿感，或有肠鸣音、排气、手足心出汗等，属于正常反应。

热敷腹部通气血

适度热敷能温热肌肤、通行气血、祛寒湿、化瘀止痛，如果有条件，试试每晚睡前用热毛巾敷腹部20-30分钟。

别吃太凉

日常注意别吃太多寒凉的食物，

比如西瓜、柿子等，可以吃温性以及有助调脾胃的食物，如菠菜、芹菜、猕猴桃、香蕉等。

适度活动身体

适度运动有利于调畅气机，改善气血循环，从而减少疾病发生。

推荐做八段锦、五禽戏等锻炼，或结合有氧运动，建议每周运动3-5次，每次持续30-60分钟。

（来源：生命时报 微信公众号《这个部位“软”的人，比同龄人更长寿》）

无意识的5个小习惯 正悄悄伤害你的肝脏

贪吃生鲜

常见情境

吃海鲜料理

甲肝、戊肝病毒容易通过生冷不洁食物感染人体。老年人、孕妇和有基础疾病的人感染后，可能出现严重的肝损伤甚至肝衰竭。不慎摄入有寄生虫虫卵的生鱼片等生鲜，可能增加罹患肝吸虫病的风险。

缺乏运动

常见情境

久坐办公 沉迷手机

缺乏运动会导致新陈代谢速度显著减缓，脂肪分解代谢受阻，多余的脂肪在体内尤其是在肝脏堆积，进而诱发非酒精性脂肪性肝病。

摄入霉变食物

常见情境

舍不得扔

霉变食物会滋生黄曲霉菌，产生致癌物质——黄曲霉毒素。如果长时间摄入霉变食物，患肝癌的概率会明显上升。

过度饮酒

常见情境

聚会应酬 借酒浇愁

长期大量饮酒，不仅可能引起酒精性脂肪肝、酒精性肝炎、酒精性肝硬化，还可能引起酒精性肝癌。

滥用药物

常见情境

自行服药 乱吃保健品

未遵医嘱自行服用感冒药、退烧药、止痛药，以及滥用抗生素或各类保健品，都可能引发药物性肝损伤。

（来源：“健康中国”微信公众号《无意识的5个小习惯，正在悄悄伤害你的肝脏！》）