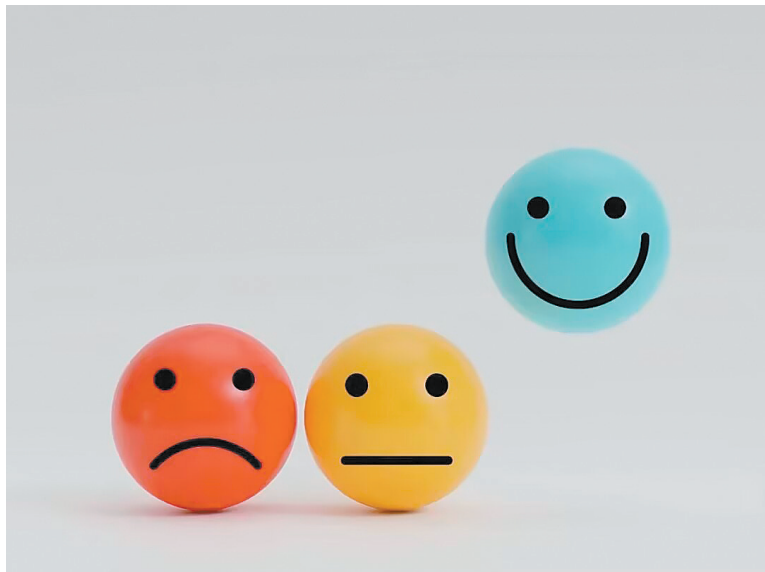


出现这几种症状 说明你的经络已经“堵”了

经常感到莫名疲惫、手脚冰凉,或是无缘由的烦躁……这些看似平常的小症状,可能是身体发出的“堵塞预警”。

中医认为,通则不痛,痛则不通。我们的身体就像一张由经络组成的交通网,气血在其中日夜奔涌,一旦堵塞,轻则让人精神萎靡,重则可能诱发各类疾病。

《生命时报》采访中医专家,传授一套“经络疏通法”。



经络堵塞百病丛生

中医认为,经络就像人体内部的交通网,经相当于主干道,贯穿上下,沟通内外,络则是主路分出的辅路,纵横交错,遍布全身。

经与络交织,承担着运行气血、联络脏腑的使命,是人体功能的调控系统。经络与健康息息相关,一旦堵塞可能百病丛生,因此保证其畅通无阻非常重要。

中国中医科学院西苑医院肺病科

主任医师樊茂蓉表示,人体有12条经络,它们内连五脏六腑,外连皮脉筋肉等组织器官。

当经络通畅时,气血运行无阻,身体各器官得到滋养,人就处于健康状态。反之,一旦经络受阻,气血无法正常流通,各种健康问题就会随之而来。

北京中医药大学针灸推拿学院副教授姚斌彬介绍,各条经络不通会有

相应的临床表现:

肺经循行经过肺、大肠、胃等器官,如果不通,人会出现咳嗽、咽痛、排便困难等症状;

脾经不通,表现为腹胀、大便秘结等;

肾经阻塞,可能出现面色灰暗、手足冰冷;

胆经不通的人,常会感到口干口苦、偏头痛、两肋胀满等。

身体经不起5种“堵”

经络不通多与气、血、湿、寒、热“五堵”有关,且不同“堵”的表现、伤害各异。

气堵

气堵主要源于气机不畅,与情绪关系密切。恐和怒是两大伤气元凶。抵抗力下降时,外邪入侵,或长期食用肥甘厚味食物,均会影响气的运行。

气堵的典型表现为头颈、胸胁(前胸和两腋下肋骨部位)、腹部胀满、疼痛,疼痛部位不固定,时轻时重。患者还常常会出现心情抑郁、胸闷、喜叹等症状,女性可伴有月经不调、乳房胀痛。

血堵

血堵与气堵密切相关,气有推动、气化、防御等作用,血流淌在身体中能

滋养全身。气不够,会出现四肢畏寒、乏力等问题。气能生血,又能行血,气血运行不畅,可能引发胸闷气短、紫绀等问题。

血堵表现为固定部位疼痛,热敷后无法缓解,还可能出现肌肤粗糙、口唇发紫、皮肤瘀斑等表现,同时伴有头痛、胸痛、心慌等症状。

湿堵

中医将湿堵称为“湿浊中阻”或“湿困”。环境潮湿,如久居湿地、淋雨、涉水等,都可导致湿邪侵袭人体。暴饮暴食、压力大、熬夜等可能损伤脾胃,导致水液运化不畅,湿气聚集。

“外湿”内湿“停留于体内,会引发身体沉重、皮肤瘙痒、关节疼痛、腹胀等问题。

中医总结的“防堵法”

疾病的发生是一个由虚到实、由通到堵、由轻到重的过程,若能在早期及时发现、调理,就能防止疾病进展。两位专家总结了一套“防堵法”,有助疏通气血经络,提高抗病能力。

内服调理

内服药物包括中药汤剂、中成药、膏方等,是中医调理经络不通的重要手段。医生会根据患者情况,辨证论治。

以血堵导致的胸痛、失眠多梦为例,血府逐瘀汤具有活血化瘀、行气止痛的功效,若出现胸胁疼痛、抑郁等气堵症状,柴胡疏肝散可疏肝理气、活血止痛。

外治疏通

外治法包括针灸、艾灸、推拿、刮痧等,可达到激发经络气血运行,调节脏腑功能的目的。可选取膻中穴、内关穴等,能更好地发挥通经活络作用。

膻中穴,位于人体前正中线与两乳头连线的交点,按摩此穴有助扩张血管,调整心脏功能,缓解胸闷、心悸、咳嗽等。用拇指或中指指腹,力度以感到酸胀为宜,每次按压3-5分钟,每日2-3次。

内关穴,位于前臂正中,腕横纹上两寸。按揉此穴可宁心安神、理气止痛,对情绪调节有很好的作用。用一只手的拇指指尖按揉,以微有酸胀感为度,每次按摩2-3分钟,每天3次。

食疗慢养

可借助食物的性味归经,调畅气血经络。

因湿堵引起皮肤瘙痒、食欲不振等症状时,可饮薏仁赤小豆茯苓汤,可健脾祛湿,缓解身体困重。寒凝经脉、四肢不温的人群,可饮当归生姜羊肉汤,有助气血顺畅,四肢恢复温暖。

久坐可致脂肪肝 起来动动更健康

脂肪肝不仅和吃什么有关,还和生活方式有关。为了给肝脏减肥,不少人开始从饮食、运动方面下手,戒掉油的、甜的,多吃蔬菜、多运动。但还有一个不为人知的小习惯,每天都在悄悄给你的肝脏增肥:久坐。

每天多坐1小时

肝脏脂肪含量增加1.15%

久坐对身体健康的伤害,在学术界早已不是什么新鲜事了,大量研究表明:久坐伤心、伤肾、伤关节。这次还得再给久坐记上一条:久坐还伤肝。研究表明:坐的时间越久,越容易得非酒精性脂肪肝。

2011年3月-2013年12月,一项来自韩国研究了139056名受试者的大样本调查发现,长时间坐着和非酒精性脂肪肝的发病率呈正相关,在三种久坐时间上<5h/day、5-9h/day、≥5h/day,非酒精性脂肪肝的发病率从22.79%上升到28.22%再上升到31.82%。

2019年,一项发布在《运动与锻炼医学与科学》期刊上的研究显示:每日平均步数、久坐时间、剧烈活动、代谢当量和最大摄氧量峰值显著相关。尤其是每天坐着的时间每增加1小时,肝脏脂肪就会增加1.15%,而身体每公斤每分钟多消耗1毫升氧气,肝脏脂肪就会减少0.87%。

换句话说,坐的时间越久,肝脏上堆积的脂肪就越多,但运动越剧烈,堆积的脂肪就越少。

任何以坐姿或斜躺姿势进行的能量消耗≤1.5代谢当量的清醒行为(像是看电视、使用电脑、乘公交等)都被定义为久坐行为。只要你清醒着,保持坐着或躺着,并且能量消耗很小,就属于久坐。

站起来走一走就有用

有效降低4个脂肪肝相关指标

久坐后,不妨站着办会儿公,起身倒杯水,去上个厕所,或者绕着办公楼走上一两圈……

站起来,走一走。这在学术上被称之为:久坐中断,即通过站立和散步等中低强度活动来打破坐着的时间。

多项研究表明:无论是通过散步还是站立等中低强度活动来打断久坐,对降低与脂肪肝有关联的指标都是有用处的。

起身走一走,2分钟降低胰岛素水平。一项发布在《糖尿病护理》期刊上的研究表明:每坐20分钟,就以3.2km/h速度进行2分钟低强度步行,或者以5.8-6.4km/h速度进行2分钟中强度步行,可以有效降低超重/肥胖人群的餐后血糖和胰岛素水平。

起身站一站,30分钟降低血糖。一项急性随机交叉试验发现,站立作为中断长时间坐着的方法,可以显著降低餐后血糖。另一项针对23名超重、肥胖久坐办公室人群的研究表明,在餐后8小时内交替进行坐立姿势(即坐30分钟,站30分钟),可显著地降低超重和肥胖且缺乏运动的受试者的餐后血糖反应。

起身次数越多,越能降低血脂和缩小腰围。一项来自澳大利亚覆盖了30岁至87岁人群的研究表明,久坐中断的总次数越多,就越能显著降低腰围、BMI、甘油三酯和2小时血糖。

只要久坐的时候,记得多站站,有余力的时候多活动活动,哪怕是走几步路也好,日积月累下去,总会有好处的。

(来源:“科普中国”微信公众号《一个容易得脂肪肝的坏习惯,你可能天天在重复》作者 丁香医生)

寒堵

寒堵多由气候寒冷、过食寒凉食物等引起。寒则凝,凝则堵,寒邪具有阴冷、凝滞的特性,会导致气血运行不畅,经络受阻,慢慢就会令脏腑受损。

患者会出现关节疼痛、屈伸不利,腹部发凉、畏寒肢冷等症状,尤其是下肢,寒冷感更明显。

热堵

外感热毒、饮食不节会导致火热郁积体内,若未及时排出,会堵塞经络,令内外阴阳失衡,出现口苦咽干、口干舌燥、烦躁不安等症状。

热毒还会消耗气血津液,扰乱心神,导致小便黄赤、大便干结、口舌生疮。

情志调节

过度的喜怒哀乐都会影响机体疏泄功能,引发经络堵塞。找到适合自己的调节情绪方式,能防止气机闭郁。

平时多听些舒缓音乐,同时放松心情、闭目养神,有烦心事不要积压在心里,多跟亲友交流。

动静结合

只有让身体动起来,气血才不会堵。

太极拳动作缓慢、柔和,以意导气,能调和气血,使经络通畅;八段锦的每一个动作都对应不同脏腑和经络,通过拉伸、扭转等动作,可达到调理脏腑目的。

(来源:“生命时报”微信公众号《出现这几种症状,说明你的脉络已经“堵”了》作者 王思予)