

胃不好看脸就知道 4个习惯很伤脾胃

传统医学认为,脾胃是 后天之本 ,气血生化之源。脾胃功能的强弱,直接关乎衰老速度和生命力。

在中医看来,一个人如果脾胃不好,通过 察言观色 就能看出来。

《生命时报》邀请专家,告诉你如何判断脾胃好坏,并教你在生活中调养脾胃。



脾胃差看脸就知道

北京中医药大学东方医院脾胃肝胆科(消化内科)副主任医师陈润花表示,脾胃失调通过仔细观察肤色、五官,便能加以判断,不妨对照自查。

面色萎黄或苍白

健康的面色是明润、有光泽的。脸色不好是脾虚的重要信号,由于脾虚、气血不能上荣,时间久了,就会面色发黄或发白,缺少光泽。

若面色发黄,枯槁无光,称为萎黄,多为脾胃气虚,气血不足;若面色黄而虚浮,称为黄胖,多为脾虚湿重;若面色淡白无华,唇舌色淡,多为脾

胃气血双虚。

当然,面部颜色因人而异,有的人较白,有的人较黑,关键是看面色有没有滋润的光泽。

口唇发白、干裂

中医认为,脾开窍于口,其华在唇。如果口唇发白,没有血色,往往是脾胃虚弱的表现;如果口唇干燥、起皮、裂口子,或发红,表明脾胃有热。

眼睑色浅、发肿

陈润花表示,《灵枢大惑论》提出了 五轮学说,其中眼睑属脾,眼睑与脾胃关系密切。

健康人的眼睑红润,若眼睑淡白,多为脾胃虚弱,气血不足;若眼睑发红,多为脾胃湿热。

中医认为,脾具有运化水湿的功能,脾虚后,人体的湿气代谢不出,留滞体内,容易出现眼睑发肿、舌体胖大等迹象。

舌苔较白,齿印明显

广州中医药大学第一附属医院脾胃病科主任医师黄可儿表示,还有一个直观的自我检测方法:早起刷牙洗脸前,先对着镜子观察一下舌头,如果舌苔较白较厚,齿印明显,就是脾虚的表现。

养脾胃,最需要改掉4个习惯

中华中医药学会脾胃病分会发布的《脾虚证中医诊疗专家共识》指出,现代人脾虚多发,主要与四方面因素有关。

饮食无度

很多上班族三餐不规律,有人为了减肥不吃早饭或午饭,有人下班后夜宵配小酒。这些饮食习惯增加了

脾的负担,导致脾失运化,形成脾虚。

忧思过重

中医认为,思伤脾,思虑、忧郁、焦虑、紧张等情绪,会引起脾胃气机失调,导致脾胃病。

身体过劳

生活节奏快,压力大,再加上晚睡熬夜,休息不足,身体劳累透支,必

然耗气伤身,造成脾虚。

缺乏运动

亚洲人肌肉力量较弱,而脾主四肢和肌肉,肌肉过劳或过逸都会影响脾。

如今人们多伏案工作,普遍缺少运动,阳气不升,会导致神疲乏力、消化不良、代谢异常,是造成脾虚的重要因素。

夏天是养脾胃的重要时机

中医理论认为,脾与四时之长夏相应,故眼下是调养脾胃的好时机。因为长夏气候湿热,多需要祛湿热、养脾胃。

一日三餐,定时定量

尽可能饮食多样化,以清淡平和的食物为主,少吃辛辣刺激之物,不暴饮暴食,也不要经常吃宵夜。

脾胃差的人可少食多餐,选择一些补脾益气升阳的食物,如薏米、山药、莲子、芡实、茯苓、红枣、生姜、羊肉等。

晚餐要早吃,不能吃太晚,尽可能不晚于19点;同时晚上不要吃太撑,七分饱最佳,留三分余地。

规律作息,熬夜不应成为常态

晚上超过11点睡觉,对脾胃功能影响很大。因此,尽可能早睡、避

免熬夜。

心情愉悦,轻松乐观

好情绪有助气血通畅,脾胃调和。平时注意劳逸结合,有烦心事时可以找朋友倾诉,或者听听音乐、出门运动,做喜欢的事,以转移注意力。

温和运动,以动助脾

很多脾胃病与运动不足有关,中医有 以动助脾 的养生观念,运动能促进食物消化和营养吸收,并改善血液循环,促进新陈代谢。

日常可以选择慢跑、快走、打太极、游泳、瑜伽等柔和的运动,使气血运化起来。运动强度不宜过大,大汗淋漓反而损伤阳气。

饭后可以先休息10-30分钟,然后到户外散步。需注意,饭后半小时内不能做剧烈运动。

避寒凉,多揉腹

脾胃喜欢温暖的环境,夏季要避免长时间待在空调房内。如果开空调,温度不宜过低,控制在26左右为宜,少吃或不吃生冷寒凉的食物。

坐卧行时,均可按摩腹部,可以单手或双手叠放,掌心对着肚脐,紧贴皮肤,稍微用力,顺时针或逆时针转圈2-3分钟,意念集中在掌心。

如果把长寿比作盖房子,护好脾胃就像打地基,根基不牢,吃再多营养品也起不到太大作用。但养脾胃不是一天两天的事儿,需要大家从日常小事做起,持之以恒。

(来源:生命时报 微信公众号《胃不好,看脸就知道!4个习惯很伤脾胃》)

老年人运动 常见问题的 答案在这儿

如今,越来越多的老年人加入到运动健身的行列。在运动过程中,老年人常常会遇到一些问题,下面,我们就为你一一解答。

老年人在运动过程中 需要注意什么

老年人要注意与心脑血管相关的隐患。老年人的血管逐渐老化,对于运动的耐受力 and 运动带来的一系列机体变化的调节能力相对较差,易发生心绞痛,甚至心肌梗死等。

在运动过程中,除了防范心脑血管意外,肢体的运动损伤也不容忽视。随着年龄增长,老年人的肌肉、骨骼和关节会出现退行性变化,肌肉力量减弱、弹性下降,骨密度降低,关节灵活性变差,易在运动过程中发生肌肉拉伤、关节扭伤、韧带损伤、骨折等。

老年人运动前要充分热身。在运动过程中,一旦出现胸闷、头晕、关节疼痛等症状,应立刻停止运动,严重的及时送医。推荐低强度、低冲击的运动,如健步走、打太极拳、游泳等,既能锻炼身体,又能降低受伤风险。

筋长一寸,寿长十年

拉伸尤其是运动后拉伸对身体有好处,可以改善局部肌肉的血液循环,加快运动产生的乳酸等代谢废物排出,让运动后的肌肉更快恢复。但是,拉伸也要适度,有些老年人过度追求身体的柔韧性,会进行大幅度的拉伸。强行拉伸关节,可能造成关节松弛,甚至引起撕脱骨折,反而损害健康。

常年保持单一运动方式可取吗

单一的运动方式可能对关节或肌肉带来重复性损伤,而且不能充分锻炼到身体的各个部位。大家可采取多样化的运动方式,将有氧运动、抗阻运动、柔韧性运动结合进行。

老年人空腹运动更减脂肪吗

不是所有人都适合空腹运动。一般不建议老年人采取这样的运动方式。老年人对血糖的调节能力下降,特别是糖尿病患者空腹运动可能引起低血糖。

此外,肠胃功能差、易低血糖的老年人及心血管病患者,也不适合空腹运动。老年人在早上运动前一定要吃早餐,这样做更有利于健康。

生病时坚持运动 可以提高免疫力吗

人在生病的时候,免疫系统的主要任务是对抗病毒、细菌,此时运动会增加身体负荷,甚至加重原发疾病。因此,老年人不可带病运动。

运动后马上洗澡 对身体是否有危害

不建议大家在运动后马上洗热水澡。运动时,大量血液存在于肌肉组织中。此时洗热水澡会促进外周血管扩张,加快血液循环,可能引起低血压。

老年人运动之后除了不能洗热水澡,还不能洗冷水澡。冷水刺激会使血管突然收缩,导致血压迅速升高,可能诱发高血压危象,甚至引发脑出血或心肌梗死。如果想要洗澡,建议运动结束30-60分钟后进行,以温水为宜。

(来源:健康中国 微信公众号《老年人运动常见问题,答案在这儿》作者徐雁)