

特别关注

运动时大汗淋漓
可能有六大害处

天气变暖,很多人的运动计划提上日程,在“挥汗如雨”中享受瘦身的乐趣。但从中医角度讲,不提倡这种“大汗淋漓”的运动做法。



为何说“血汗同源”

中医理论中,汗为人体五液之一,属于清液,并非人体代谢产生的糟粕物质。

汗是体内精气,来源于饮食水谷。饮食从口入于胃,经过胃腐熟,脾消磨,传入小肠泌别清浊(水谷的精微部分经小肠吸收后转输身体各处;糟粕部分下注大肠,部分水液泌入膀胱,成为大小便排出体外),把水谷分为精微和糟粕两部分。

水谷精微由脾吸收,传输到人体不同部位,产生不同营养物质。比如,输送到肺,在心的作用下变为红色,注入脉中成为血;流于皮肤、肌肉、筋骨关节之间为津液,津液通过孙络(人体中络脉的分支)渗入脉中,变赤为血;血、津液同源源于水谷精微,又互相联系、渗透、转化。

为津液所化,人体内的津液随阳气输布于体表,又通过阳气的蒸化作用出于腠理(皮肤、肌肉的纹理)而成为汗。津液又与血密切相关,所以中医有“血汗同源,汗为心之液”之说,故出汗过多会带来很多危害。

健康饮食

春季吃韭好时节
但三类人要少吃

如今正是吃韭菜的好时节,常吃韭菜能补充膳食纤维,促进肠胃蠕动,降低肠癌发生率,它还有助于预防动脉硬化,调控血压、血脂。虽益处多,但三类人要少吃。

爱上火的人 此类人体质偏热,韭菜性温,偏于温补,大量进食会导致上火症状更严重。

肠胃不好的人 丰富膳食纤维能促进肠胃蠕动,但也不易消化。胃溃疡患者、肠胃不适、大便较稀的人最好少吃。

大病初愈者 由于体质较弱、消化能力较差,建议不要食用韭菜。

据养生中国

出汗过多六大危害

损伤津液 津液出于腠理为汗,出汗过多会损伤人体津液,表现为津液口渴、小便不利等。

津能载气,气随汗泄 出汗要通过气化作用,腠理开泄,出汗过多,人体之气会随汗外泄。暑病气虚,多因暑热开泄腠理,出汗过多所致。临床常见喘促气短、少气懒言、周身乏力、心悸等症。

血汗同源,血因汗减 出汗过多,人体内的血液随之减少,临床常见身体疼痛、麻木、手足抽搐、心悸目眩昏花等症。

阳由汗亡 汗由阳气蒸化,出汗过多会损伤阳气,临床常见恶风畏寒、手脚冰凉、心悸等症。

阴随汗竭 出汗过多会伤津伤血,损及阴精,表现为头晕目眩、腰酸膝软、五心烦热、抽搐等症。

卫虚致邪,变生他病 出汗过多,腠理空疏,人体卫外功能减弱,邪气容易乘虚而入。许多人容易外感热病,其中一个重要的原因就是汗后正气虚弱。

汗证治疗几种方法

汗证包括自汗(阴阳失调,腠理不固而致汗液外泄失常,一般情况下是白天出汗过多)、盗汗、绝汗(脱汗,大汗淋漓)和诸汗杂证等,以自汗、盗汗最为多见。一般情况下,自汗多属阳虚、气虚,盗汗多属阴虚、血虚,治疗上有以下经验和方剂。

风邪干卫,汗出恶风,治当疏风祛邪、调和营卫,可在医生辨证体质下服用桂枝汤。

热蕴于内,蒸蒸汗出,有心烦口渴、大便干结等症,治疗应清里泻热,可在医生指导下服用白虎汤加味。

汗出畏风,一动就出汗,同时伴有面色发白、平时极易感冒者,治疗应以益气固表为主,可在医生指导下服用玉屏风散加味。

以上为治“本”之法,大量出汗会伤及人体正气,故汗证治疗又有治标之法。治标为权宜之计,只适用于虚证,可取龙骨、牡蛎、浮小麦、麻黄根、五倍子配伍使用。古人的做法是,将上述药物研为粉末,以布袋盛之,抹于出汗多的部位外用,可收一时之效。

□贾超

健身有方

走路不注意六点
小心走出一身病

走路时间 走路要循序渐进,运动以后,如果膝关节疼痛持续超过两个小时,说明运动过量了,要减小运动量。

走路姿势 挺直腰杆、收紧小腹,要昂首挺胸地走。

走路时机 餐后应休息半小时至一小时再去走路。

走路前要热身 不热身,身体关节没打开,锻炼效果不好。

走路场地 最好是在公园、体育场等远离马路、清静又干净的地方,最好是有弹性的塑胶跑道。

走路装备 选择带有气囊、气垫的运动鞋,弹性较好,可减缓运动带来的冲击。

据CCTV生活圈

有此一说

频繁午睡或增加
脑卒中发生概率

世界上很多地区和种族的人群都有午睡习惯。不少人会认为,午睡有利于恢复下午的精力。但午睡真的有百利无一害吗?

国际权威医学杂志《高血压》在线发表了中南大学湘雅医院王锴教授团队的一项研究成果。王锴团队首次应用生物信息学,开展了午睡与高血压、脑卒中等心血管疾病间因果关系的大样本临床研究。研究表明,频繁午睡(即一周午睡超过3次及以上)或增加中老年人高血压、脑卒中等疾病发生概率。

高血压是全球中老年人因心血管疾病导致死亡的主因之一。脑卒中(俗称中风)是导致中老年伤残的主要原因之一。早期研究发现,在一天24小时中,人的血压会在午睡后升高。但午睡是否会导致高血压、脑卒中等心血管疾病的增加,学术界一直存在争议。

英国生物银行(UK BioBank)数据库招募超过50万40—69岁的英国志愿者人群,搜集他们的遗传、生活方式和健康等信息。王锴团队从该数据库的50万人中,挑选出其中无高血压和中风病史的35万人的10年间随访队列,结合孟德尔随机化方法开展研究。结果显示,频繁午睡者,比从不午睡者发生高血压的风险高出12%,发生脑卒中的风险高出24%。

王锴表示,这一研究属大样本临床研究,具有一定的普遍提示性。不过,截至目前,午睡与高血压、脑卒中等疾病关联性的内在机制尚不明确,有待进一步研究。

午睡到底好不好?王锴提示,根据既往观察性研究,对于夜晚睡眠时间充足(超过7小时)的中年人来说,每日午睡有效睡眠时间在15—30分钟最佳,既有利于保持下午的清醒,又能降低心血管疾病发生的风险。既往研究也发现,夜晚睡眠不足,白天补觉虽不造成健康风险,但也不能完全弥补夜间睡眠不足带来的危害,因此,人们尽量保证夜间的睡眠充足,以维护心血管健康。

□俞慧友

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500—1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。

不妨一试

6种不适通过热敷可缓解



眼疲劳 用毛巾热敷可促进眼周的血循环,减轻眼睛疲劳,缓解干眼症的症状。

耳聩 用热毛巾敷在耳朵上或轻轻擦揉,可改善耳部血液循环,预防因缺血引起的功能性耳聩。

头晕 将热毛巾敷在后脑勺,每次

数分钟,可刺激后脑勺的穴位,改善部分患者的头晕症状。

落枕 轻微落枕可用热毛巾敷患处,并配以颈部活动。

颈椎病 早期出现颈椎病症状,如脖子发硬、酸痛,可用毛巾热敷改善症状,缓解肌肉痉挛,预防颈椎病。

痛经或寒性腹痛 女性痛经或因受凉导致的腹痛,可用毛巾热敷,能起到化痰、理气止痛的功效。

需要注意的是,皮肤有溃烂的患者,要避免在皮损表面进行热敷,以防感染或刺激皮肤。另外,扭伤、拉伤等急性软组织损伤初期,皮下有瘀血,24—48小时之内不宜热敷,否则会加重局部肿胀。

□李彩芬

疾病提醒

血压只要高 眼底就受伤

眼睛能够反映高血压患者的病情。近日,日本国立心脑血管病研究中心发现,即使血压轻度升高也不能掉以轻心,因为眼底可能已经发生病变。

该研究发现,在高血压性视网膜病变轻度表现组中,心血管病发病率为24%,中风发病率为28%,与无视网膜病变组相比均有所增加;在心血管病新发病例中,眼底小动脉弥漫性狭窄和动脉反光增强病变(提示动脉硬化)各增加24%和33%;即使受试者血压正常(收缩压<140毫米汞柱,舒张压<90毫米汞柱,无降压药服用史),轻度高血压性视网膜病变组中风发病率也会升高。

高血压是一种动脉血压慢性升高的病症,随着疾病进展,对血管壁的冲击力会逐渐增强,血管内皮本身是光滑富有弹性的,在高压力的不断冲击下会出现损伤。此时,血液中的脂质会“伺机行



动”,沉积在损伤的血管壁处,日积月累就会形成斑块,慢慢地血管这条大道会越来越狭窄和拥挤,甚至“堵死”。

血压升高过程中,眼底视网膜血管也会随之受累,出现高血压性眼底改变,临床上通常分为4级。

1级 此时处于良性高血压阶段,视网膜动脉只是出现轻微收缩、弯曲。

2级 视网膜动脉出现局部狭窄,有动脉硬化征象。患者血压较之前升高,一

般无自觉症状,心肾功能尚好。

3级 视网膜动脉出现明显的局部收缩,并有出血、渗出及棉絮斑,即高血压性视网膜病变。多数患者同时会有显著的动脉硬化,血压持续处于较高水平,有心肾功能损害。

4级 患者的视力已经严重受损,可能有视物不清、变形或变小等问题。若伴有视神经乳头水肿、出血较多,会进入玻璃体或渗出物沉积于黄斑部位,眼底会出现放射状腊样小黄点。

由此可见,我们通过观察眼部变化就能发现血压对身体的负荷。若已经出现视力下降、眼前黑影飘动、头痛、眼痛等情况,即便眼底改变处于1级也要引起重视,说明高血压已经开始损害各器官。此时建议及时就医,已确诊为高血压者,每隔3—6个月检查一次眼底,用眼1小时后要休息一会儿。

据《生命时报》