

特别关注

# 看眉毛长短疏密 可诊出气血盛衰

东汉末年，誉为“建安七子”之首的王粲正值20岁左右，慕名拜谒时任长沙太守的张仲景。“医圣”张仲景看到王粲的第一面就直言不讳地指出他的隐疾：“君有病，四十眉落，眉落半年而死。”王粲没有在意。20年后，王粲突然发现双眉凋落，又过半年，郁郁而终。记载在《太平御览》上的这个故事并不是古人从眉毛判断身体健康的个例。古人认为，眉毛与肾脾关系密切，可反映气血盛衰状况。通过观察眉毛的长短、粗细、疏密、枯萎、脱落等情况以诊断疾病的方法，称为“眉毛诊法”。



### 眉毛脱落气血虚

医学典籍《黄帝内经》曾指出：“美眉者，足太阳之脉血气多，恶眉者，血气少也。”所谓恶眉，是指因气血亏损造成的眉毛稀疏、细淡、枯脱。此外，不同的眉毛脱落方式也代表着不同疾病。比如眉毛淡疏易落者气血不足，平时会有胸闷气短、皮肤粗糙等问题；眉毛外侧1/3处脱落明显者，可能是内分泌失调、甲状腺功能减退、脑垂体前叶功能减退。这类人群平时最好别熬夜，注意劳逸结合，不要生气急躁，可在医生指导下适当服用党参、黄芪、西洋参、太子参、阿胶等补气血的药物调理。

### 眉毛黄枯肺气不足

眉毛黄而干枯说明肺气不足，多见于总是凝眸深思、久咳不治者，也是亚健康人群极易忽视的一种状态。中

医认为，肺气影响着血脉运行。若肺气不足，则气血不足，还表现为气短喘促、咳嗽、自汗乏力等症状。建议平时多唱歌、大笑、游泳，强健肺功能。中医有“常笑宣肺”一说，大笑能使肺扩张，还可清除呼吸道“浊气”。人在开怀大笑时，可吸收更多氧气。饮食上可多吃银耳、百合、花生、白菜、萝卜、冬瓜、莲藕、山药等养肺食物。

### 眉毛长垂易衰老

一旦眉毛出现过长的情况，很大原因是机体新陈代谢功能下降所致。当新陈代谢功能突然下降时，眉毛缺少健康的调节会变长或脱落。一般老年人的眉毛会比较长，年轻人的眉毛比较短，因为眉毛长而旺盛是衰老的征兆之一。

古人常说，“眉长者而寿久”，其实眉毛变长和活得是否长久关系不大，

却是衰老的征兆之一，多见于不注重调理颐养、长期劳神费力者。如果发现眉毛开始变长且逐渐变得旺盛，一定要引起重视，调节饮食和生活习惯，保持一定食欲是抵抗衰老最好的办法之一，中医提倡要多吃五谷杂粮。《黄帝内经·素问》在“脏气法时论”中提出“五谷为养……以补精益气”，意思是说，五谷可为身体提供养分，稳固人体精气，滋养五脏，如大米润肺、黑豆养肾、小米养脾、高粱养肝、小麦养心。其次就是要多增加运动，每天健步走30分钟以上。此外，合谷穴（位于大拇指和食指根部之间的指蹼处，人们习惯称之为“虎口”）与内关穴（位于前臂正中，腕横纹上2寸处）是人体自带的“不老穴”，只要有时间，随时随地都能按。需要注意的是，按压时以穴位局部有酸胀感为宜。

□王世彪

家庭保健

## 三种“长寿药” 每天坚持用



人人都想长寿，为此很多人向长寿老人讨教养生经。实际上，有这样3种“长寿药”，每天坚持用，可以帮助人们保持健康、减少病痛。

**腹式呼吸** 可改善心肺功能、降血压，还有利于舒肝利胆。具体方法：或坐或躺，放松肩膀；一只手放在胸口，另一只手放在腹部；用鼻子吸气大约两秒；闭上嘴，把手轻轻地压在胃上，慢慢呼气，大约两秒钟。用鼻呼吸而不用口，一呼一吸掌握在15秒左右，即深吸气（鼓起肚子）3-5秒，屏息1秒，然后慢呼气（回缩肚子）3-5秒，屏息1秒；每次5-15分钟。

**捶捶背** 不仅利于肌肉放松、消除疲劳，还能防止腰肌劳损发生。具体方法：首先放松，手握拳有力度地捶背。力度均匀，轻拍轻叩。每次捶背时间10-20分钟，每分钟60-80下，每日1-2次。

**睡前喝温水** 缓解夜间水分丢失，使早晨血黏度下降，维持血流通畅，防止血栓形成。

据CCTV生活圈

长寿之道

## 百岁历史学家： 人生莫当闲

2018年11月11日，著名历史学家、社会学家、武汉大学教授刘绪贻先生不幸因病逝世，享年105岁。回顾刘绪贻的一生，他不仅在历史、社会等多个社科领域取得了丰硕的研究成果，更以常人难以企及的高寿，为我们树立了养生保健的典范和榜样。

人生莫当闲 对于养生，刘绪贻最深有体会的恐怕就是“人生莫当闲”这几个字。刘老早年毕业于清华大学，后又留学美国。回国后长期担任武汉大学教授，从事美国史和儒学研究。刘绪贻一生勤学好思，笔耕不辍。甚至在八九十岁高龄时，依然思考不停，坚持写作，每天都要在电脑前工作十几个小时，而他的很多著作，也正是离休后才相继完成的。他将养生之要总结概括为：“生命在于思想，人永远不能当闲人。”刘绪贻74岁才正式离休，离休后也没有清闲下来，每天至少工作10小时，如果离休后终止工作享清福，恐怕早就病倒了。

**锻炼常坚持** 从年轻时起，刘绪贻就养成了热爱锻炼的好习惯。刚到武汉大学时，他就对东湖情有独钟。工作之余，最惬意的莫过于约上同事漫步于堤岸之上，散心赏景。

除了坚持散步，刘绪贻还有一个保健习惯，就是自我按摩。他在和别人谈起自己的养生经验时，曾这样娓娓道来：“我会自我按摩，你看我脸上斑点皱纹不多，你看我手上皱纹都很少，为什么会这样呢？我曾在《中学生》杂志上看到一篇文章，它说你洗了脸以后，就摩擦脸部50下。我从1936年坚持到现在，没有停过。到了上世纪70年代，人民出版社出版了一本《简易按摩法》，我就按照它的指导作全身按摩，后来又根据在报纸上看到的和群众中听到的方法，增加了一些新内容。我从上个世纪70年代开始，自己全身按摩，每天大概要花45分钟左右。”

□胡晓敏

### 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。

疾病提醒

## 五类人群 易得阿尔茨海默病

有家族病史 有阿尔茨海默病家族史的老年人，发病风险为无家族史的3.5倍。

**“三高”人群** “三高”症状加剧，会加大罹患认知障碍症的风险。高血压和大脑关系密切，会直接影响大脑血管，加速认知能力下降。

**不良生活习惯** 长期不良的饮食习惯、休息习惯和用脑习惯、脑外伤等，会增加罹患阿尔茨海默病的风险。

**悲观情绪** 经常有悲观情绪，甚至有抑郁症，患阿尔茨海默病的概率会大大增加。

**低文化人群** 文化水平高的人群患阿尔茨海默病的风险明显低于低文化水平人群。 □孙海

有此一说

## 心律失常“偏爱”女性

心律失常指心跳的节律和频率发生异常，通俗地讲可分为“跳得快”“跳得慢”和“跳得乱”三种情况。欧洲心律学会近期发布的《心律失常性别差异共识》指出，心律失常对女性的影响更大，具体原因和表现如下：

**心率更快** 研究显示，成年女性静息心率比男性快3-5次/分钟。而且，男女心率差别与年龄因素无关。

**心脏更小** 心脏的大小和体型成正比，因此女性心脏相对更小，心电图上波形的振幅更低。

**更易受激素影响** 女性会经历四个特殊时期：妊娠期、产后、经期和围绝经期。在这些阶段，激素会对女性的心率产生不同影响，比如妊娠期、产后、围绝经期，心律失常发生率都会升高。

窦性心动过速“重女轻男”这种疾

病表现为轻微活动时心率不适宜地增加，发作具有持续性和无休止性，发作期间24小时平均心率可超过90-100次/分钟，且多呈现心率逐渐加速的特点，缓解时又会逐渐减速。

**容易突然心脏狂跳** 女性更容易出现阵发性室上速，这与女性心脏传导系统细胞的生理特性有关。在快速性心律失常的发生上，如室上性心动过速的疾病谱中，女性更易发生房室结折返性心动过速。

**房颤伴随心理症状** 房颤是最常见的心律失常，就是心跳得很乱。相较于男性，女性房颤患者更易出现心悸、焦虑等症状。同时，常表现为高龄化，其高血压、瓣膜性心脏病和射血分数保留型心衰患病率更高，但冠心病患病率较低。 □陈学智

用药提示

## 吃完七类药要少喝水

吃了药多喝水，是很多人的常识。因为药物几乎都要经过肾脏来排泄，服药时多喝水能减轻肾脏负担，有助排泄毒物。但偏偏有些药服用后要少喝水，甚至不喝水，比如以下这几类药。

**一些治疗胃病的药物** 比如胃黏膜保护剂（硫糖铝、果胶铋等），服用后在胃中会形成保护膜，因此服药60分钟内尽量不要喝水，以免保护膜被水稀释。需要直接嚼碎吞服的胃药也不要多喝水，以防止破坏形成的保护膜。一些苦味健胃药，如复方龙胆酊等，是通过苦味刺激舌部味觉感受器及末梢神经，促进唾液和胃液分泌，起到增加食欲的作用，因此服用时不光要少喝水，服后也不要漱口。

**止咳药** 止咳糖浆、甘草合剂等药物需黏附在发炎的咽喉部才会发挥作



用，喝水过多会将药物冲掉，降低药效。一般建议服用此类药物后10分钟内不要饮水。

**需要含服的药物** 比如硝酸甘油、麝香保心丸等，不可直接用水吞咽，而是要通过舌下含服，让毛细血管吸收。服用后30分钟内也不宜喝水。

**口含片** 如西地碘含片、复方草珊瑚含片、银黄含片等，含服时要把药片置于舌根部，并尽量贴近咽喉处，使药

物保持较高的局部浓度，建议含服后30分钟内尽量不要喝水。

**含漱剂** 这类药主要用于咽喉、口腔清洗，有去臭、防腐、收敛和消炎的作用，是牙龈炎、牙周炎等口腔疾病的辅助治疗药物。该类药不能吞下，含漱后要在口腔内保持一定的浓度，不宜立即喝水。

**抗利尿药** 该类药（加压素、去氨加压素）服药期间应限制饮水，否则可能会引起水潴留或低钠血症等。

**缓解腹泻的药物** 比如蒙脱石散，服用后如果喝过多的水，会影响药物对消化道内病毒病菌的固定和抑制。一般该类药说明书会明确标明药物与水的服用比例。建议将药物倒入半杯温开水（约50毫升）中混匀快速服完即可。 □阎敏