

特别关注

胆小、肿眼袋、怕冷、急躁 这4类胖子 看看中医咋调理

中医认为,人有“四胖”,胆小的胖子、肿眼袋的胖子、怕冷的胖子、急躁的胖子,可以有针对性地采用中医方法进行调理。

胆小的胖子:气虚

看一个胖子是不是气虚,首先要看胆量。一般来说,胆小的胖子往往气虚,而且气短懒言,容易疲乏,怯声怯气,还经常头晕健忘。

中医讲“气为血之帅”,气虚推动无力,血液无法充分到达面部,因此这类人总是白白胖胖的,一般舌体胖大,舌边有齿痕。

■**调理方法:**适当多吃有益气作用的食材,如山药、猪肚、莲藕、香菇等,还可服用一些补气

药物,如黄芪、白术、炙甘草等,另外需要控制饮食总热量,避免吃高脂肪的油膩食物,容易阻碍脾胃运化,加重气虚。

肿眼袋的胖子:痰湿

体内有痰湿的胖子,往往额头油光可鉴,眼睛下挂着两个大大的肿眼袋。

中医认为,脾为生痰之源,如果脾的运化失调,体内痰湿堆积,脾气不升,眼睑就会浮肿;肺为贮痰之器,如果体内有痰湿,导致肺失宣降,就会胸闷痰多。

■**调理方法:**痰湿胖子可以适当吃冬瓜、赤小豆、荷叶、山楂等食物,能够化湿、宣肺、利尿、健脾。痰湿化开了,气血就通畅了,痰湿引起的肥胖也会得到改善。另外,还可以根据自身情况坚持有氧运动,如慢跑、散步等。

怕冷的胖子:阳虚

有些体型肥胖的人却特别怕冷,大热天还要穿上秋衣秋裤,此类胖子多为阳虚。

中医认为,阳气充足身体才会暖洋洋。这类胖子往往大便

溏薄、小便清长。

■**调理方法:**可适当进食温补的食材,如羊肉、牛肉、韭菜、肉桂等,也可根据不同脏腑阳虚的情况,在医生指导下选择金匱肾气丸、右归丸、理中丸等中成药调理。督脉总督一身阳气,经常按摩督脉上的长强、命门、百会等穴,也有益于阳气生发。

急躁的胖子:湿热

还有一类胖子性格急躁,动不动就发火,但这种暴脾气不是天生的,而是因为体内有湿热。这类人群是结实型肥胖,大多面垢油光、长痘、舌质偏红、舌苔黄腻。大便太干燥或者太湿,都是湿热胖子的表现。

■**调理方法:**可以吃绿豆、



冬瓜、扁豆、薏苡仁等清热祛湿的食物,在医生指导下辨证服用龙胆泻肝丸、二妙丸等清热化湿的中成药。每天可用指端按揉手肘部的曲池穴(屈肘,肘横纹外侧端),每次3分钟,每日两次,可以起到疏风解表、清热利湿的作用。据《健康时报》

运动健身

春天孩子想蹿个儿 这些运动别碰

春暖花开的季节里,孩子们脱去厚厚的衣服,这时候要鼓励他们多参加运动,抓住孩子一年中蹿个儿的好时机。不过,也不是所有运动都适合长身体的孩子。

▲这些运动帮孩子拔高▲

首先推荐跳跃性运动。对于孩子来说,春季锻炼最好的选择莫过于跳跃性运动,如跳绳、跳高、跳远、踢毽子、跳皮筋、篮球和排球等项目。因为跳跃能够牵伸肌肉和韧带,更容易刺激软骨细胞的分裂和生长激素的分泌,进而促进孩子长高。

其次是拉伸类运动。因为骨骼发育需要一定纵向的压力,游泳、引体向上、伸展体操、吊环和芭蕾等拉伸类运动能牵拉肌肉和韧带,刺激软骨增生,促进脊柱和四肢骨骼的增长。如家长可让孩子们通过游泳使全身各部



分都得到充分舒展和锻炼,练习引体向上可拉伸脊椎,促进脊椎骨的生长,从而促进孩子们身高不断增长。

此外,日常生活中应注意坐、立、行姿势,保持脊柱挺直,预防脊柱侧弯的发生,这对于长高也同样重要。

▲这种运动尽量别碰▲

上面提到的跳跃和伸展等

运动可以对骨骼施加垂直压力,促进骨细胞增殖,帮助骨骼发育,更利于孩子长高。但是举重、哑铃等负重运动具有压迫性,过强的压力会阻碍骨骼的纵向生长。孩子们的骨骼发育还没完全定型,容易损伤骨骼,影响身体长高,家长要让孩子们尽量避免这些运动。

□李洁

有此一说

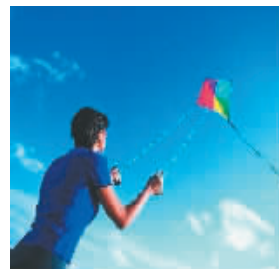
放风筝能治颈椎病? 这事靠谱!

春季里有一项运动非常适合轻中度颈椎病人,既安全有效,又简单有趣,就是放风筝!

当风筝刚刚放飞,人们会抬起头颅,调整手中的线以保证放飞成功。随着风筝飘在空中,人们会欢快奔跑,不时左右转动头部观察风筝的动向。

在这过程中,抬头向上的视线与日常工作中长时间低头的姿势相反,可为长期受压迫的颈椎提供宝贵的舒展机会;颈肩部也得到充分伸展和锻炼,有助于缓解颈肩部软组织僵硬、劳损,增强韧带弹性,提高颈椎灵活性和稳定性。

同时,由于颈椎软骨组织、椎间盘等关键部位没有血管直接提供营养,放风筝时颈部多角度活动、奔跑时上下起伏震动会产生充足的压力变化,可以促进椎间盘、软骨组织进行营养交换,帮助预防颈椎老



化、椎间盘突出。

此外,放风筝时人们奔跑欢笑、呼吸新鲜空气、晒太阳,可使身心愉悦,改善新陈代谢,提高心肺功能,促进钙质吸收,预防骨质疏松,从而增强抗病能力,对中轻度颈椎病起到良好的预防和治疗作用。

需要注意,如果已出现肢体麻木无力、头晕恶心、剧烈疼痛等重度颈椎病信号,请不要进行任何伤害颈椎的运动,即刻就医。□杨玉成 李娟红

疾病提醒

一到春天就“感冒”? 也可能是花粉过敏

春季,是一个过敏反应高发的季节,有些人一到春天就“感冒”,喷嚏连发、呼吸困难、眼泪狂飙……春季花粉过敏有哪些典型症状? 易敏人群外出踏青应该如何做好防护?

花粉过敏与感冒不同,花粉过敏一般不伴有发热及乏力、头疼、嗓子疼、肌肉疼等全身性的非特异性症状。相比感冒,过敏的病程更长,可持续一个月或



更久。

春季花粉过敏的眼部症状更为突出。眼睛常出现痒、结膜水肿、红肿、流泪等症状,严重者甚至双侧眼睑也会红肿,分泌物增多,早上起来睁不开眼。还有一部分过敏人群的嗓子会出现异物感,严重者还会出现剧烈咳嗽、胸闷、憋气、喘等类似哮喘的表现。除此之外,还可能合并五官痒,比如耳朵痒、上颚痒等。据人民网

四招教你预防花粉过敏

- 外出时,戴好口罩、墨镜、帽子,穿着长袖衬衫,使用花粉阻隔剂涂抹鼻腔。
- 回家后,清洗颜面、鼻腔、眼睛等沾有花粉的部位,及时换上干净衣物。关闭门窗,减少花粉吸入,室内开空气净化器。
- 可以去医院检测过敏源。花粉季结束后,建议到医院进行花粉脱敏治疗,以减轻第二年花粉过敏的症状。
- 有较严重花粉过敏的人在花粉季前一周或两周可服用抗过敏药物进行预防。

健康饮食

正确喝汤有助于儿童健康成长

汤品作为饮食文化的重要组成部分,不仅美味,更是营养的宝库。对于儿童来说,正确喝汤有助于其健康成长。

推荐适合孩子喝的汤品

蔬菜豆腐汤:选择新鲜的菠菜、胡萝卜等蔬菜,搭配嫩滑的豆腐,既美味又营养,还富含钙质、维生素和蛋白质,有助于孩子骨骼发育和免疫力提升。

排骨玉米汤:排骨富含钙质和蛋白质,玉米则富含膳食纤维和维生素。搭配熬煮,汤品既鲜美又滋补,有助于孩子健康成长。

鼓励孩子吃汤渣

汤的营养不仅存在于汤汁中,还存在于汤渣中。因此,在喝汤时,家长应引导孩子将汤渣一同入口,充分吸收营养。



餐前适量喝汤

餐前适量喝汤有助于增加孩子的食欲,促进食物的消化和吸收。但注意避免喝得过多,以免影响正餐的摄入。

注意避免喝滚烫的汤

滚烫的汤不仅会烫伤口腔和食道,还可能影响营养的吸收。因此,在给孩子喝汤时,要确保温度适中。□莫鹏