

夏天火气大 养脾不宜迟

健脾、疏肝、祛湿是养脾去火的关键

因为一点小事就心烦意乱、暴跳如雷,明知不该和人吵架却怎么也控制不住……在烈日的炙烤下,一些人的身体里也仿佛出现了一把“无名之火”。一些特殊人群在夏季肝火确实会比较旺盛,而肝火过旺往往容易影响脾的运化功能。对于夏季爱发脾气的人而言,在降肝火的过程中一定不要忘了健脾。

>>肝火旺: 动不动就发脾气

一些人在夏季肝火确实会比较旺一些,除了容易感觉口干、口苦之外,这类人群最大的特点就是烦躁、易怒。平时阳气比较旺盛的人,比如血气方刚的年轻小伙子,或是肝炎、肝硬化、脂肪肝、肝癌等肝病患者,都容易表现出肝火旺的特点。

此外,处在更年期的女性和男性也属于容易发脾气的人群。还有,有动脉硬化或高血压、心脏病等疾病的老人,以及长期受肿瘤等慢性疾病折磨的病人,更容

食疗养生:

莲子健脾又养心

易对生活失去信心,忍耐能力也会差一些。

>>健脾: 肝火旺者常脾虚

正常人舌淡红、苔薄白,而肝火旺的人往往舌质红,舌苔黄或黄腻。此外,还容易有小便黄、口气重等表现。在临床上经常发现不少肝火旺的病人易出现一些脾虚症状,如口淡、不想吃饭等,即中医所说的“纳呆”,舌质淡或边有齿印,舌苔白或白腻。

肝与脾是相互影响、互为因果的。肝病往往会引起脾的功能不好,所以在治疗肝病的过程中,健脾是非常重要的。中医有一句话叫“见肝之病,知肝传脾,当先实脾”,这也是中医“治未病”的经典理论之一,说的就是这个道理。

压力的增大,不少人的脾胃病在很大程度上可以说是心理因素造成的,有些精神压力过大的人老是觉得胃胀、打嗝、反酸,但做了胃镜等各种检查却未发现什么问题。这种情况很多时候其实是肝气犯胃。

>>疏肝: 肝气郁结可化火

除了健脾之外,在降肝火的过程中也要注意疏肝理气。中医认为,发怒、苦闷、抑郁、伤心等情绪都会伤肝,很多人一生完气就不想吃饭,常说“气都气饱了”,其实就是肝火影响到脾胃的表现。

随着生活节奏的加快和社会

既能健脾又能养心,是一种非常平和的药物,莲子心则可以清热降心火。

泻肝火的过程中不能用太过苦寒的药物,因为“苦寒之药,必伤脾胃”,除非是建筑工人等户外作业人员,普通人喝凉茶一定要

适可而止,就连冬瓜煲薏米也不能天天吃。

>>祛湿: 湿气影响脾胃功能

人体感染了湿邪之气后,可进一步影响到脾胃功能,同时还容易出现疲倦、乏力、肌肉酸痛等症状。而一旦脾的运化功能不好,也会进而影响到肝。

(北青)

另外,长夏可适当用淮山、赤小豆、薏苡仁、木棉花等煲汤,起到除湿的效果;而竹蔗、茅根、淡竹叶、红萝卜等则有清热的作用。

按体质吃水果

虚寒者多吃温热水果

夏季来临,大量新鲜瓜果上市。尽管吃水果有利健康,但需强调的是,水果有寒、热、温、凉之分,因此最好按照体质选择,不宜盲目食用。对于体质平和的人来说,什么水果都能吃,但不要长期大量偏食某一种或某几种水果,最好寒凉性和温热性水果交替食用。

寒凉体质少吃西瓜

大多数老年人存在不同程度的脾肾阳虚、阳气不足,表现为四肢冰凉、畏寒喜暖、腰膝酸软、腹中冷痛、舌淡苔白等;有些中青年人群脾胃虚寒,食物稍凉一点就会出现胃部不适、腹胀甚至腹泻,上述两类人,最好少吃或不吃寒凉性的水果,如西瓜、猕猴桃、香蕉、梨、柚子等。如果特别想吃梨,可以蒸一下或切成块煮一下再吃。

夏日寒凉水果:西瓜、西瓜、梨、香蕉、奇异果、芒果、柿子、荸荠、甜瓜、柚子等。

虚寒体质多吃温热水果

虽说夏天寒凉性水果比较多,但在众多水果中,像荔枝、桂圆、杏等属于温热性也是相当受人们欢迎的。尤其对于虚寒体质的人来说,他们气虚脾虚,基础代谢率低,体内产生的热量少,四肢即便在夏天也是冷的。相较而言,这类人群的面色比常人白,而且很少口渴,也不喜欢接触凉的东西,包括进空调房间。所以,这些人多吃些温热的水果无疑是补寒佳品。

不过,一般人大热天吃太多温热的水果却很容易上火。而对于热性体质的人,由于本身就精力充沛,晚上不易入睡,再加上代谢率偏高,所以更不能吃温热水果。另外,正在发烧或某器官正在发炎的孩子也尽量避免食用。

夏日温热水果:荔枝、桃、龙眼、番石榴、樱桃、椰子、榴莲、杏等。

除了体质,选水果还可以根据职业。经常用嗓子的教师、播音员可吃橄榄和雪梨,二者对咽喉干燥、疼痛有较好的防治作用。苹果特别适合学生及脑力工作者,因其富含的锌能促进大脑发育、增强记忆力,且苹果性平,对体质无特殊要求,能长期食用。

(家庭医生)

淤血体质多吃山楂

淤血体质者可选山楂。淤血的人常表现为面色晦暗、眼眶发黑、唇色紫暗,舌有紫色或淤斑,是高血脂、高黏黏及动脉粥样硬化的高发人群。中医认为,山楂除了能助消化,还能活血化淤。因此,“三高”人群每日可取生山楂15—30克,水煎代茶饮。

从牙齿能看出你有没有病

糖尿病、癌症等疾病的早期症状都能反映出来

眼睛也许是心灵的窗口,但嘴巴可以更全面地反映人体的健康状况。牙龈、牙齿和舌头能够反映糖尿病、癌症、妊娠、免疫系统紊乱、荷尔蒙分泌失调、药物滥用等问题的某些最早期症状,而且有时这种反应远早于患者自己的意识。



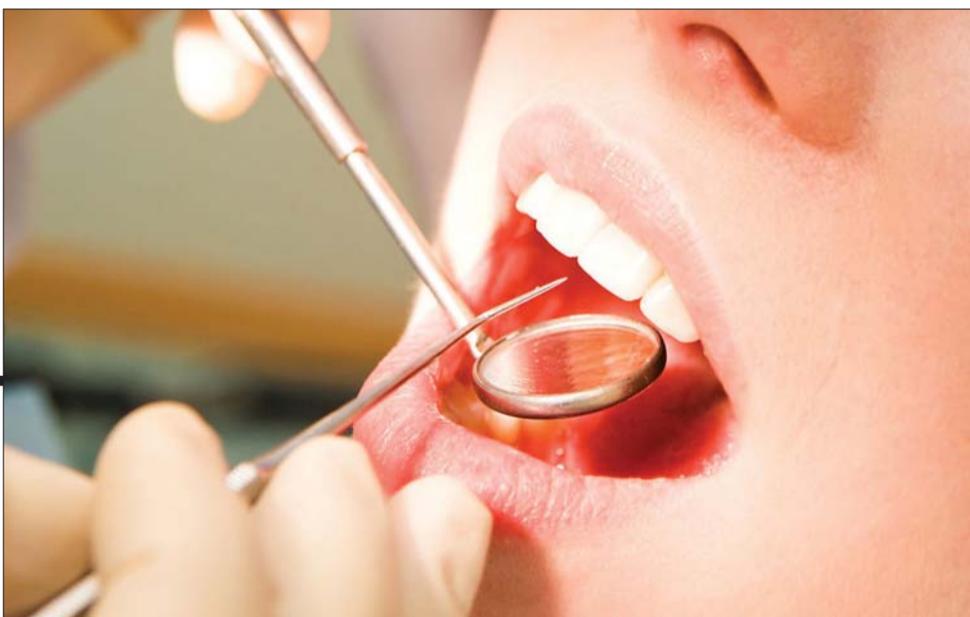
高血糖加重蛀牙

《华尔街日报》报道,在曼哈顿和宾夕法尼亚州纽敦市设有诊所的修复科牙医乔治·基沃维茨说,在32年执业生涯中,他曾根据患者上前齿内表面珐琅质受腐蚀的情况诊断出七例癌症和多个贪食症病例,还发现过甲基苯丙胺成瘾症状。

他补充道,有些非常特别的牙疾源于控制不良的糖尿病。“牙龈与牙齿交接的地方看起来白白亮亮的,易出血,齿根松动,而且满口都是如此。”

据估计,约有600万美国人患有糖尿病却不自知。多项研究表明,牙医可起到预警作用。

专家表示,牙龈问题和高血糖不仅源自相同的生活习惯,两者之间还会相互加重病情。牙龈感染发炎后,糖尿病患者会更难控制自身的血糖水平,而高血糖会加重蛀牙和牙龈问题,引发更多炎症。



牙周病致心脏病

此外,越来越多的证据表明,牙周病与心血管疾病之间也存在着必然的联系。牙龈发炎会导致C-反应蛋白增多,而C-反应蛋白偏高被认为是心脏病的一个致病因素。

纽约大学牙医学院龋病学与综合护理系主任马克·沃尔夫表示,研究人员已经发现,牙斑中的细菌会阻塞动脉。原先以为它只是一个偶然因素,如今发现它其实是致病风险因素。

口腔中的细菌可能通过血液循环去到人体各处,引发疾病,这正是为何医生会建议考虑接受非急性外科手术的患者先把需要处理的口腔问题解决掉。



牙医能检查艾滋

美国心脏协会、美国医学会和美国矫形外科协会均呼吁接受过全关节置换术的患者在往后每次看牙医时,应提前一个小时服用一粒抗生素,以降低术后感染风险。

一些牙医表示,他们还需要随时了解患者服药的最新情况。例如,抗凝剂可导致口腔大出血,

常用于治疗骨质疏松症的双磷酸盐药物可致颌骨坏死。在进行口腔手术前,这两类药物都必须暂停服用。

降压药、钙通道阻滞剂和一些消炎药可导致牙龈严重溃瘍。抗抑郁症、化学疗法等治疗用药可导致口干,导致平时可以保护牙齿的唾液分泌减少,

从而可能发生大面积蛀牙。

美国疾病控制与预防中心建议牙医提供艾滋病病毒(HIV)检测,因为感染艾滋病毒的某些初期征兆就出现在口腔内,包括真菌感染和口腔病损。牙医只需棉签对口腔进行拭抹取样,送检后,20分钟即可得到艾滋病毒检测结果。

(董早)