

## 【保护身体里的水】

眨眼的时候,你是否会感觉到艰涩,想哭的时候却泪腺干涸?一年四季,你能有多少机会体会大汗淋漓的畅快,是否感觉汗孔像退化了一样?是否经常感觉口干,咽口唾沫都费劲?泪液、汗液、唾液等我们身体中的“水”,无时无刻不在滋养着身体,承担着运输营养、排泄废物、调节体温等职责。而变暖的气候、肥腻厚重的饮食、工作压力等,都过度地损耗着身体中的“水”,使我们的身体愈来愈干涸。

# 身体里的“南水北调”

本报记者 陈晓丽 徐洁

在山东省立医院亚健康门诊,主任医师司国民经常接诊这样的病人:各项化验检查都显示没有器质性疾病,可以排除糖尿病,但觉得口干、眼涩,心情烦躁,肠胃也时常不舒服,中医诊断为阴虚内燥,西医讲就是功能性失调。

由于气候、饮食及工作压力等因素,阴虚体质的人非常多,阴虚损耗体内津液,因此他们常感眼涩、口干、皮肤干、便干等不适。司国民说,“津”是人身体中最清凉、最滋养的成分,富含大量的营养成分,“津”和“液”有运输营养、排泄废物、帮助消化、调节体温等作用,如胃液、肠液、唾液、关节液等。

在我们的生活中,三种因素对津液的损耗最大。一是气候变暖,比如刚刚过去的暖冬,气候环境热性大,对身体的热耗也大,尤其是北方冬天室内温暖,干燥,身体的水分越发流失;二是饮食习惯,现代人口味越来越重,喜欢吃辣、高热量的食物,中医认为这些食物普遍燥热,消耗体内水分;三为工作压力大,中医认为思虑伤阴,易损耗津液。

**眼睛干涩,“欲哭无泪”** 济南市中心医院眼科主任医师夏文清说,春秋季节,天气干燥,是干眼症的高发期,门诊处三分之一的人是干眼症,此外,持续盯着手机、电脑屏幕,长期处于空调环境下,泪液加剧蒸发,也是干眼症的诱因,白领和大学生是干眼症的高发人群,老年人随着年龄的增长,泪液分泌功能会逐渐退化,而糖尿病、甲亢等内分泌系统疾病都会引发干眼症。

司国民从中医角度解释,久视伤阴,久而久之眼睛就不再“水汪汪”了。“症状严重的话可以使用人工泪液进行缓解,但是不建议随便到药店购买眼药水,不合适的话还会加重病情。”夏文清说,如果尚不严重,可多注意眼睛保健,例如多吃绿色的蔬菜,尽量减少上网和玩手机时间,可以在电脑旁使用加湿器,每隔40分钟左右就远眺休息眼睛。

**唾液分泌减少,吞咽困难** 吃辣食、甜食以及油腻的食物会过度消耗体内的津液,导致口干,然而,现代人的口味越来越重,城市里快节奏的生活也使得细嚼慢咽变得奢侈。山东省交通医院口腔科主任医师相金贵说:“一般来说,人体每天唾液分泌量在2000ml-2500ml属于正常范围,分泌唾液的腺体包括腮腺、颌下腺等口腔腺体,而肝病、糖尿病、口腔黏膜病变等都会对此产生影响,如果唾液分泌量严重减少,常常感觉口渴难耐,应及时去医院就诊,排除这些疾病。”随着年龄的增长,腺体的功能也在逐渐退化,50岁以后唾液量就减少了,这时多喝水一般就能缓解。

对于年轻人来说,饮食习惯常常诱发口干舌燥,包括爱吃过烫的食物,如火锅易引起口腔中的微细血管充血,影响腺体正常功能,减少唾液分泌;爱饮酒、爱吃辛辣、油腻食物都是导致口腔炎症的重要因素,不利于唾液的正常分泌。相金贵建议大家,饮食以清淡为主,食物入口最高温度在35℃-40℃之间,不要在感觉烫嘴时就急于送到嘴中,还可适当摄入酸味食物,如果仍无法缓解应及时就医。

**出汗越来越少** 皮肤是重要的排泄器官,出汗是排出人体毒素的主要途径之一,可以排出人体内的代谢废物,汗液还可滋润皮肤。山东大学第二医院皮肤科主任张春敏说,现代人皮肤倾向干燥,原因在于老年人汗腺退化,分泌汗液、油脂少了,而年轻人洗澡频繁,皮肤护理却跟不上,加上在夏天空调、冬天暖气的环境里久呆,室内空气干燥,皮肤水分流失越发严重。皮肤离不开水分的滋润,张春敏建议,生活中应找机会主动出汗,比如运动、饮热水、烫脚等,有利于皮肤滋润与排毒保健。

**血液越来越粘稠** 油腻饮食、运动不足导致的血脂异常及血稠问题,正在给越来越多的人带来健康困扰。济南市中医院内分泌科主任刘承琴解释,从中医角度来讲,血液循环涉及人体的能量代谢,与消化吸收的平衡、脏腑功能协调有很大关系,如果失去平衡,身体功能就会下降,造成痰湿、血瘀等,容易生病,且会导致肥胖。



眼睛干涩,泪腺枯竭



唾液分泌少,经常口干



出汗少,皮肤干燥



血液越来越粘稠

### 中医的建议

对于阴虚人群来讲,滋阴生津、阴阳调达才能不生病。

- ①少熬夜,春天来了,万物生发,阳气也随之上升,更应该早睡早起;
- ②少吃油炸、辛辣食物,适度食肉,平衡饮食,多吃水果蔬菜;
- ③保持心情舒畅,少生气,勤减压,避免思虑伤阴。

### 茶饮方



菊花、石斛(或麦冬)适量,泡水喝。清热、生津、润燥。

冬季可加入枸杞,养肝明目;也可加入玫瑰花,调节气血。