

## 痰湿体质容易长结节、息肉



结节除了与遗传有关外,还与体质有关。专家指出,痰湿体质相对而言比较容易长结节、息肉,需要多加注意,及时调整。

所谓痰湿体质,就是人体内水湿内停后,湿聚成痰,痰湿凝聚形成的体质状态。这些痰湿会随着患者的经脉游走,在五脏六腑间的某处聚结,越聚越多之后就形成了各种不同的结节、息肉。此类体质的人绝大多数都比较肥胖,而且很多都是油性皮肤,尤其头、面部出油严重。

此外,日常疲乏无力,精力和体力都不足,稍一活动或进行紧张工作后就特别疲惫,严重的还会胸闷,甚至是呼吸困难。如果长期有此情况,建议中医调理。

肺活量,这个衡量肺部健康的重要指标,对于我们每个人都至关重要。然而,许多人却面临着肺活量低的困扰。

## 肺活量低的原因探析

**吸烟:**吸烟是最常见的导致肺活量低的原因之一。烟草中的有害物质会损害肺部的弹性纤维,导致肺活量减少。

**空气污染:**长期暴露在污染的环境中,如工业排放、汽车尾气、室内污染等,会对肺部造成损害,影响肺活量。

**呼吸道疾病:**如哮喘、慢性阻塞性肺疾病(COPD)、支气管炎等呼吸道疾病都会影响肺部的正常功能,导致肺活量降低。

**肥胖:**肥胖会增加心肺系统的负担,导致肺活量减少。

**缺乏锻炼:**长期缺乏锻炼会导致肺部的呼吸肌肉变得虚弱,影响肺活量的测定。

## 提高肺活量的方法

**戒烟:**戒烟是提高肺活量的最有效方法之一。戒烟后,肺部开始修复,肺功能逐渐改善。

## 痰湿体质的特点

喜爱高脂、高糖的饮食,如肥肉、奶油、巧克力等;饮食无规律,因为工作繁忙,经常来不及吃饭,之后又暴饮暴食,最终把脾胃彻底搞坏了。

## 如何改善调理痰湿体质

除了少吃生冷油腻的食物、保证饮食规律外,还可以试试:

## ■ 吃点茯苓糕点

对于痰湿不严重的人,可以尝试食疗调理。如多吃一些茯苓糕点,因为茯苓有渗湿利水和宁心健脾的作用,用其磨成粉后制作的糕点,同时具备祛湿与健脾两个优势。

## ■ 陈皮、薏苡仁、山药、大枣



## 肺活量低是什么原因

**改善空气质量:**尽量避免暴露在污染的环境中,保持室内空气质量好,可以使用空气净化器等设备。

**呼吸道疾病的治疗:**如果患有哮喘、COPD等呼吸道疾病,应及时就医并遵循医生的治疗建议,控制病情,提高肺活量。

**增加锻炼:**有氧运动如跑步、游泳、骑自行车等能够增强

专家认为,陈皮能理气健脾,配合薏米、山药、大枣特别适合痰湿体质并伴有腹胀、腹泻症状的人群。

## ■ 陈皮、白扁豆、茯苓、莲子

专家认为,陈皮配合白扁豆、茯苓、莲子(去芯)的健脾化湿安神功效是很好的药膳,特别适合痰湿体质伴有腹胀、失眠多梦症状的人群。

## ■ 冬瓜粥

选鲜冬瓜100克或冬瓜子15克,大米100克,生苡仁50克。如果用鲜冬瓜只要将瓜皮上的白霜洗掉即可,不要把皮切掉。煮汤的时候把冬瓜连皮切成薄片,将大米淘净,一同放入锅中,加水煮成粥即可。

## ■ 按揉丰隆穴

平时可以刺激豁痰要穴——丰隆穴,来达到祛湿化痰的效果。

方法:正坐,屈膝,垂足,外膝眼到外踝尖连线的中点处即为丰隆穴。每天按摩两次,早晚各一次,每次5分钟,以有酸胀感、能耐受为佳。由于这个穴位肌肉较为厚,按摩时可用食指、中指、无名指的指腹按压穴位,中指用力,先按后揉,垂直向下按压至一定深度后使用揉法,用力要由轻到重,稳而持续。

## ■ 按足三里

按压足三里可调理脾胃,补中益气,使胃肠蠕动有力而规律,并能提高多种消化酶的活力,帮助消化。

方法:用大拇指或中指按压双

侧足三里穴,每天按压5-10分钟,每分钟按压15-20次,有酸胀、发热感。

## ■ 绿萼梅茶

对于有结节的患者,可以用2.5克白梅花(绿萼梅)、2.5克玫瑰花泡水喝。绿萼梅有疏肝化痰的功效,玫瑰花则有行气活血的作用,对于甲状腺结节、乳腺结节都有帮助。

## ■ 蒲公英茶

还有一些结节患者会用蒲公英沏茶喝,蒲公英具有清热解毒的作用,如果结节或者是息肉时间比较久了,喝一点蒲公英茶。如果胃肠不好、脾胃虚弱,则不适合饮用。

结节和息肉多半是由于痰、气、血瘀结在一起的病理产物,所以代茶饮不能从根本上解决问题,不具有治疗作用,只能起到辅助的作用。

## ■ 要运动

专家认为,痰湿体质常常表现为身体疲乏、四肢酸软不想活动,这是气血运行不畅造成的,通过适量的运动,可以促进气血的运行将痰湿排出体外,有助于脾功能的恢复,起到理气健脾的作用。可以选择适合自己的体育运动,比如羽毛球、乒乓球、慢跑、散步、太极拳、五禽戏、保健操等都有助于气血运行。

## ■ 少熬夜

睡眠不足容易情绪低落,保持充足的睡眠能避免损伤脾的功能。

(胡安娜)

心肺功能,提高肺活量。同时,也可以进行一些针对性的呼吸训练,如深呼吸、腹式呼吸等。

**控制体重:**减轻体重可以减少心肺系统的负担,提高肺活量。

**均衡饮食:**保持营养均衡的饮食,摄入足够的维生素和矿物质,对肺部健康有益。

**保持良好的心态:**积极的心态有助于身体的健康,也可以提高肺活量。

## 生活中的注意事项

**避免吸烟和二手烟:**吸烟和二手烟都会对肺部造成损害,减少吸烟和避免二手烟是保护肺部健康的重要措施。

**定期进行体检:**定期进行体检以及早发现呼吸道疾病,及时治疗,避免病情恶化。

**注意保暖:**气温变化对肺部健康有一定影响,特别是在寒冷的冬季,要注意保暖,避免感冒。

**保持室内空气流通:**保持室内空气流通可以减少空气污染,对肺部健康有益。

(程玲)

中医认为,老年人腰痛与外感、内伤或闪挫跌仆导致腰部气血运行不畅,或失于濡养,引起腰脊及两侧疼痛。腰痛除了积极治疗原发病外,可以喝千年健九节茶辅助缓解腰痛。

取千年健120克,九节茶90克。一同研成细粉备用。每次取20克,放入保温杯中,冲入沸水适量,盖焖20分钟,代茶饮,每日1-2剂。

千年健可补益肝肾,故肝肾亏虚、久劳伤肾及寒湿腰痛者用之可补肝肾、祛风湿、壮筋骨。

## 老人腰痛喝千年健九节茶

骨。九节茶又称观音茶、九节风,具有祛风除湿、活血止痛的功效。据记载,九节茶能“治一切跌打损伤,风湿麻木,筋骨疼痛”;医学古籍也有记载其能“接骨,止痛,主治跌打骨折,损伤肿痛,风湿骨痛。”

补肝肾、壮筋骨的千年健与活血止痛的九节茶相伍,既可缓解腰痛,又可补益活血,故对与慢性腰痛及跌打损伤等外伤疼痛效果更佳。

需要注意的是,患者还需日常做好腰部保暖,加强腰部锻炼,可配合中医引导术进行康复保养。

(胡佑志)



## 槐花芬芳醉乡愁

“槐林五月漾琼花,郁郁芬芳醉万家。”那下班回家,路过小河边时,一股淡淡的幽香钻入鼻孔,抬头一看,原来是河边的洋槐树盛开了淡黄色的花,一嘟噜一嘟噜的,散发出素雅的清芬,沁入心脾。

我对槐花一直怀有很深的感情,我的美好的童年时光,就是在它的清香熏陶下度过的。老家的院子里长着两棵高大的老槐树,我和几个姐姐空闲时就围着树嬉戏,巨大的树冠庇护着童真和稚气。不知是四月的风有些柔还是四月的雨有些弱,春末夏初,柳树已是“万条垂下绿丝绦”,桃树更是落英缤纷,老槐那黑黑的枝梢方才慢慢抽出细长的绿叶,嫩白的花苞隐藏在叶片之间。性急的我们早已被槐花那诱人的香甜迷住了,我找来长竹竿准备钩一根枝条摘花解馋。母亲轻轻地打了我一巴掌,嗔怪道:“傻孩子,还是花蕾呢,等花开了吃那才甜哩。”

不经意间,黄白色的槐花忽地一串串、一串串地迎风吐露,惹得蝴蝶蜜蜂纷至沓来。蝴蝶在花间轻盈曼舞,蜜蜂在花丛中低吟浅唱。洁净如雪的花朵儿挂满枝头,像冬日里的雾凇。我再也等不及了,拿起长竹竿弯钩树枝就要采,母亲见状,忙跑过来说:“小心,枝上有刺,别被扎着了。”我吓得住了手。母亲接过树枝,小心翼翼地采了一串递给我。

我洗都没洗就放入嘴中,真甜!我嚷道:“娘,我还要吃!”母亲笑道:“小馋虫,中午给你做槐花面。”说完,她拿来一只竹篮,采了满满一篮子槐花,回家冲洗了一下,放进大瓷盆里,加入面粉及少量的水,便开始和面、擀面。待面条煮熟,揭开锅盖,那浓烈的槐花香气随着袅袅升腾的水汽弥漫开来,漫溢了整个小屋。我捧着一碗槐花面,挑起一筷子面条顾不上烫嘴塞进口中,又绵又滑,流香四溢,丝丝缕缕,沁入肺腑。

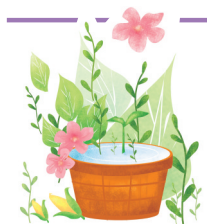
槐花,缕缕槐香,依旧流淌在我的青春岁月。二十岁那年,我从师院毕业,踏上一所村小任教。初为人师,班上有几个顽皮差生搞得我心烦意乱。放学回家,我常常满身疲倦地仰卧在槐树下,看着一树冰清玉洁的槐花,那些顽劣学生如花般的笑脸又浮现在我的脑海。

五月的风拂过脸庞,淡淡的花香中,我慢慢地进入梦乡。不知什么时候,母亲把我叫醒。我晕乎乎的跟母亲回家,母亲给我端来一碗槐花面。浓郁的花香熏得我彻底醒了,我大口大口吃着槐花面,母亲坐在我身边,轻声地说:“慢点儿吃,慢着吃才越吃越香。那些孩子啊,你耐心地教,耐着性子教才越教越懂事。”母亲的话使我茅塞顿开。从此,我渐渐地爱上了教师这份职业,爱上了那些天真烂漫的孩子。孩子们就像这五月的槐花,纯真无瑕,活泼可爱。

去年冬天,我收到了母亲寄来的快递。拆开一看,哇,是槐花!满屋子霎时洋溢着槐花的馨香,浸染了母爱的家也立刻温润了许多。晚上,妻子用槐花烙饼,金黄色的面饼里,浮着一朵朵蛋白质的花蕾、青绿色的花蒂,仿佛一个幽远的梦。虽然晒干后的槐花色泽、味道都没法和现采的比,但却可以聊解乡愁和思念。

“雨过前山日未斜,清蝉鸣唱落槐花。”五月槐花飘香的季节,嗅着那醉人的花香,寻回那久违的母爱,寻回那浓浓的乡愁。

(吴建)



## 夏日按揉祛“火气”

夏天来了,人的“火气”也来了,有些人在夏季常会出现小便赤黄、大便干燥、口干舌燥等不适症状,这些都是上火的表现,夏季一定要科学的去火,我们的身体有三个“去火”穴位,经常按摩可以起到很好的降火功效。

**太冲穴** 太冲穴位于大足趾和第二个足趾之间的缝隙向上1.5厘米的凹陷处。由于它属于足厥阴肝经,因此按摩此穴对肝火旺带来的上火症状效果非常好。假如把手放在太冲穴上,稍用力就会感到非常痛,说明肝火比较盛,那更要多按摩这个穴位。按摩方法:在推拿太冲穴前,先用热水泡脚约10分钟,然后用大拇指从下向上推揉3分钟即可。

**内庭穴** 内庭穴是足阳明胃经的荥穴。荥穴可以说是热症、上火的克星。假如有口臭、便秘、咽喉肿痛、牙痛、腹胀、吐酸水等不适时,可以多按内庭穴。按摩方法:内庭穴是在第二足趾和第三足趾之间的缝隙交叉处,每日早晚用大拇指按揉100次即可。

**合谷穴** 合谷穴就是我们平常说的虎口。合谷穴属手阳明大肠经。假如你有牙疼、耳鸣、眼睛红肿、鼻出血、头痛、咽喉肿痛、便秘、发热、口干,或者脸上的青春痘一个接一个不停地出,就可以按合谷穴来消火。按摩方法:由于这个穴位推拿起来也较便利,因此没有固定的次数,有空的时候按一按就可以了。

(聂勇)

## 健脾理气佛手食疗

佛手,为芸香科柑橘植物佛手的果实。味辛苦,性温,归肝、脾、肺经,具有疏肝理气、和胃化痰的功效。主治脘腹肋肋胀痛、肝脾不和、痰湿壅盛等证。

佛手除了有解痉止痛的功效外,还有平喘、改善肠胃功能的作用,比较适合胃肠功能欠佳的老年人服用。但需注意的是,阴虚火旺、无气滞症状的病人不宜长期服用佛手果。

## ▲ 佛手煲猪肚

佛手10克,胡椒3克,猪肚1个(约500克)。猪肚用盐、生粉搓洗干净后切成小块,加水与佛手、胡椒一起煮2小时,下盐调味即可食用。适用于慢性胃炎患者,表现为上腹胀闷不适、暖气频频,可健脾行气。

## ▲ 佛手普洱茶

佛手、普洱茶各3克,一同放入杯中,用沸水冲泡,泡10-15分钟后当茶频饮。适用于脾胃气滞的老年人,表现为食欲

不振、消化不良、便秘等,可健脾行气。

## ▲ 佛手蒸排骨

干荷叶1张,佛手20克,猪排骨250克,生姜少许。佛手切成小粒备用。排骨洗净后切成小块,加入调味料及佛手粒、生姜一同拌匀。隔水蒸至排骨熟透即可食用。适用于慢性肺气肿,肺脾气虚,表现为乏力神疲、痰多色白、腹胀,可健脾理气,化痰止咳。

(有之)



## 立夏养生从“心”开始

樱桃红透,蛙声蝉鸣。进入夏季,意味着春日已尽、夏日初长。立夏过后,天气会越来越热,此时身体经过春天的生养变得慵懒,一时难以接受夏季的高温,人们明显会出现心烦、情绪郁闷的情况。对此,专家提醒,提前做好夏季养生尤为重要,在养生时,应该注重养心,调整好饮食起居等各方面的规律。

## 食苦清热 健脾祛湿

进入夏季后,人们心火旺盛,常会出现口疮、痤疮、心烦、便秘等症状。对于这一情况,专家建议,在日常饮食中,可以适当进食苦味食物,例如苦瓜、苦菊、苦荞麦等,有助于清热泻火。

中医认为,夏季五行属火,五味对应为苦味,五脏对应为心。在饮食方面宜清淡,多补水,多吃易消化、富含维生素的食物,少吃油腻、辛辣及上火的食物,以免造成身体内火过盛,加重胃肠负担,引发口腔溃疡、腹胀胸闷等。

心火旺盛容易抑制肺气,生姜、紫苏、香菜、洋葱等辛辣食物可以使肺气宣发,同时也可温脾胃、散寒湿,弥补夏季脾胃阳气偏虚的特点,有助于预防夏季常见的寒湿腹泻、食欲不振等。同时,多食用一些养肺的食材,如白扁豆、银耳、杏仁

等。心火若过旺,可以反侮肾水,也要兼顾一些补肾的食材,如桑葚、黑米、黑豆等。平日可以少量多次饮用温水,增强食欲,少喝冷饮。

养阳重在养心,可在煲汤、煮粥时加一些桂圆、麦冬、大枣、党参、太子参、百合等。其中性质平和的桂圆,补益心脾,养血安神,可用于心脾虚损、气血不足引起的失眠健忘、心悸怔忡等,正适合此时养心安神。

养心还可以多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,平日多吃鱼、芝麻、洋葱、小米、玉米、山楂、枇杷、杨梅、西瓜、木瓜、西红柿等养心及健脾养胃的食材。

## 注意睡好“子午觉”

夏季日长夜短,气温高,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易疲劳,损耗阳气。因此,夏季保持充足的睡眠对于促进身体健康、提高工作效率具有重要的意义。

在日常起居生活中,要戒怒戒躁,保持愉快的心情,可亲近大自然,使人体的阳气宣通开泄。

老百姓常说“春困、秋乏、夏打盹儿”。夏天白天气温较高,出汗量增多,正午气候炎热,人体阳气升浮,气为血之帅,阳气升浮导致血液大量集中于体表。午饭后气血归于中焦,人在午后常感到精神不振。

(丁永钊)