

痘痘解密 身体隐疾

不少青少年一旦进入青春期,脸上就长出恼人的痘痘。因此,人们大都认为,长痘痘是年轻人的专利。其实,痘痘在我们生长的任何时期都有可能出现。人体的各内部系统都是相互联系的,通过不同部位的痘痘情况可反映人体内部不同部位的健康状况。看看中医是如何解密它与健康的关联的吧!

解密1:前额对应肺部

如果在眉心以上的前额区域出现痘痘,中医认为,“肺主皮毛”“主呼吸”。当肺经有热时,热可随气血壅塞于前额,从而出现痘痘。有时还会伴有鼻塞或鼻干、咽喉肿痛或干痒、咳嗽等症状。

【对策】除了注意所处环境通风外,平时可多食用白萝卜、荸荠、牛蒡、白菊花、薄荷等,以增强肺部的代谢。

解密2:唇周对应脾胃

如果痘痘出现在口唇周边包括人中区域,中医认为,“脾主运化”“脾胃同源”,对应的是脾。脾的功能是将食物转化成为人体所需要的精华物质,而胃的功能主要是接受食物,当脾胃功能出现问题时,就可表现为口唇四周痘痘迭起。同时伴有胃胀不适、消化不良、腹泻或便秘等症状。

【对策】有规律地安排用餐,不过度食用味道厚重、生冷油腻的食物,以减轻脾胃的负担。可多吃些甘薯、粟米、薏米、山药、胡萝卜、南瓜等食物。

解密3:鼻上两侧对应心

如果在鼻子上部两侧出现痘痘,中医认为,“心主血脉”。当心经有热,热就随血脉上行于面部,聚集于心,对应于鼻上部两侧,此部位就容易出现痘痘。有时还会伴有眼睛干涩、内眼角发红,有血丝等症状。

【对策】适当调整心态,放慢生活节奏。依据中医五行理论,赤色、苦味入心。可选用赤小豆、赤芍、川贝母、红花等进行食疗。

解密4:面颊下方对应肾

如果在两鬓以及面颊下方的区域出现痘痘,中医认为,对应的是肾。肾主要有藏精、主水和纳气等功能,对人的生长发育和生殖有重要作用。当肾的生理功能受到损害时,便会在两鬓和下颌附近出现痘痘,同时伴有潮热面红,眩晕耳鸣,夜间多梦,大便秘结等症状。

【对策】注意劳逸结合。依据中医五行理论,黑色、咸味入肾。可多吃些海带、墨鱼、黑豆、黑木耳、桑葚等食物。



解密5:背部对应膀胱

如果在背部出现痘痘,中医认为,对应的是膀胱经和小肠经。从功能上讲两经都具有掌控排尿的作用。小肠有分利大小便的作用,而膀胱具有贮尿和排尿的功能。当它们出现问题后就会在背部出现痘痘,并伴有排尿刺痛,色黄,大便干结,容易引发妇科疾病。

【对策】要多饮水,并做到饮食口味的平衡。平时可适量增加西瓜、冬瓜、苋菜、黄豆芽、黄瓜等摄入。

解密6:鼻下两侧对应肝

如果在鼻子下部两侧的区域出现痘痘,中医认为,对应的是肝。“肝藏血”,并“主怒”。情志不畅,郁久化火,肝火上炎于头面部,痘痘就容易出现于鼻下部两边。同时还可能伴有口苦咽干,情绪激动,面红目赤,不思饮食,严重者会伴有两肋不适,或肝部疼痛等症状。

【对策】要注意情绪的稳定,勿庸人自扰。饮食中可增加青柚、猕猴桃、枇杷、青橘皮、苹果醋等食物。

解密7:胸口对应心和肾

如果在胸口部位出现痘痘,中医认为,这是心经和肾经的共同对应区域。心为火,肾为水,两者本应相得益彰、互为补充,但如果同时出现问题,就会水火交争,呈现湿热而在胸口部位显现痘痘,并可能出现心烦健忘,入睡困难、手脚心发热,严重失眠等情况。

【对策】要保证充足睡眠。可用酸枣仁、陈皮、甘草、山药、生地黄、茯苓等进行饮食调养。

解密8:颈后对应肺和脾

如果痘痘出现在颈后中部及两侧及肩头,中医认为,对应的是肺经和脾经的共同区域。肺主通调水道,脾主运化水液,当身体中水代谢出现异常就会在相应部位出现痘痘。还经常会有咳嗽发热,痰多黏稠,饮食无味,腹胀,舌头胖大,有齿痕等症状相伴。

【对策】合理安排户外锻炼的强度和时间的,减少暴露在大风和干燥天气中的时间,少量多次喝水。不妨增加一些苦瓜、芹菜、麦冬、豆浆等食物的摄入。

叶素琪



秋天养颜食四宝

女人要保持好的气色,单纯通过护肤品的使用来美容护肤,是不够彻底的。其实,女人养颜要内调,从饮食上多吃一些补血抗衰老的食物。

葡萄 历代中医均把它奉为补血佳品。葡萄含大量葡萄糖,对心肌有营养作用,由于钙、磷、铁相对含量高,并有多多种维生素和氨基酸,是老年人、女性及体弱贫血者的滋补佳品,可补气血、暖肾,对贫血、血小板减少有较好疗效,对失眠和过度疲劳有较好的滋补作用。

南瓜 最新发现南瓜中含有一种“钴”的成分,食用后有补血作用。南瓜还含有丰富的维生素A、C及矿物质,人体必需的8种氨基酸和儿童必需的组氨酸,可溶性纤维、叶黄素和磷、钾、钙、镁、锌、硅等微量元素。清代名医陈修园说:“南瓜为补血之妙品。”

红枣 富含维生素、果糖和各种氨基酸。现代药理研究证明,红枣中含有大量的环磷酸腺苷,它能调节人体新陈代谢,使新细胞迅速生成,死细胞很快被消除,并能增强骨髓造血功能,增强血液中红细胞的含量,这样肌肤就会变得光滑细腻有弹性。

花生 花生中含丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸,有益气健脾、补血止血等功效,特别是花生皮,可增加身体血小板含量和质量,治疗贫血特别有效,花生皮里还有大量的维生素B₁、B₂和维生素E,具有抗氧化作用,可抗衰老。

王溪云

男同胞: 你的“面子”要清洁

一直以来,各大商场的护肤品专柜几乎清一色的是女人们的天下,其实,男同胞的“面子”问题也很重要。进入秋季,男人护肤尤其重要。因为,男人活动量大,接触的环境往往存在较多污染,加上皮脂分泌旺盛,汗液、皮脂和尘土很容易堵塞毛孔,因此清洁皮肤十分重要。

男士护肤一般宜选用男士适用的清爽型深层磨砂膏较好,要尽量轻轻地在脸上画圈,注意力度要轻,时间不要太长,最后清洗干净。需要提醒的是,要避免使用碱性香皂,因香皂中的碱性物质会使皮肤干燥,皮肤没有水分自然容易干枯、开裂。如果喜欢香皂的话,可以选择不含香味剂的专用洗面皂。

由于大多数男性的面部容易出油,更容易吸收外界的污垢,因此,定期去面部角质对男士来说同样非常重要。建议最好可一周去一次角质。但要注意的是,去角质产品要选温和、对皮肤伤害不大的方可。

另外,有些男人喜欢用一些简单的护肤品,但如果没有完全洁面就使用,就无异于在原本充满油脂的脸上再涂上一层油,这效果反而事倍功半。

松林

崇尚日光浴 谨防黑色素瘤

前年秋天,酷爱日光浴的费妍发现自己的左胳膊上长出了一个斑点,并未在意。直到那个斑点开始溃烂流水时,她想起去看医生。经医生诊断,那个令人讨厌的东西竟是非常严重的毒瘤:恶性黑色素瘤。于是,她接受了切除手术,经过一年多的Interferon(抵抗病菌)药物的痛苦治疗,费妍终于摆脱了阴影。可是去年秋天,这个黑色素瘤又复苏了,到了今年春天,医生已经查出她的右臂、肝和肋骨中已经侵入了癌症。5月,癌细胞已经侵入了她的大脑。最终,费妍不幸香消玉陨于自己家中。

费妍得癌的种种迹象表明过度暴晒并非是人们健康的增强剂,反而是人类健康的慢性谋杀剂。大量的直接和间接的证据都证明,患了黑色素瘤的病人几乎都无一例外地具有早期生活中有强烈的晒阳光史。费妍就是属于用防晒油涂抹全身,在阳光下暴晒,成为阳光反射器那类人之一。当日光浴和几乎就剩一丁点儿的衣服越来越时尚、时髦时,黑色素瘤的发病率也在全世界迅速增加。

固然崇尚日光浴的人们,也知道如何保护好自己皮肤,比如事先涂抹上防晒膏、防晒油之类的阳光屏,

以此为抵御阳光晒黑提供好的防护。但一些健康专家认为,也许恰恰相反,它们为使皮肤癌的发病率增加起到作用。由于人们使用时间很少,裸露在阳光下暴晒的时间又太长,因此这些阳光屏并不起作用。

日光浴是中年人中最盛行的身体健康方式之一,但健康医生发现:年轻人也越来越多的患这种病,尽管统计数字还不是很全面,这种皮肤癌也可能与青年人酷爱时尚健康、盲目崇尚日光浴有关。因此,追求健康的方式有许多种,还是谨慎选择一种比较安全的方式为佳。

姚扶有