

中医式相面

舌头→心

中医说心开窍于舌,舌头是心脏在体表的代言人。如果心脏功能正常,舌头会呈现可爱的红润与柔软,运动灵活,甜言蜜语不断。巧舌如簧说的就是这种人。

只要他心有病变,也绝对瞒不了你:①如果他舌色淡白而且胖胖的,表示心阳气不足,血液流动迟缓。②舌色紫红,舌身瘦瘪,表示心阴液不足,体液缺少。③舌体又瘦又薄,颜色缺乏光彩,表示心血不足,心肌供血减少。④舌头颜色赤红,甚至长溃疡,表示心火上炎,心经络的火气向上蔓延。⑤舌头颜色呈紫暗色或有斑点,表示心血瘀阻,血液流动不顺畅。

看明星:阿杜

据说阿杜有严重的心悸,总觉得心跳得很快,仿佛隔着衣服都可以看到它在跳动。常有记者说,最怕采访阿杜,问半天问不出什么内容。这也侧面证明了他因为心气不足,所以口齿不伶俐,索性藏拙。建议阿杜通过舌对心的良性刺激,促进心的功能保持良好状态,方法是:闭目养神数分钟后,做伸缩舌、舌左右摆动及舌在口腔内做逆时针划圆各10次。

眼睛→肝

中医讲:肝藏血、主筋,开窍于

目。”只有气血充足的人,眼睛才能神采奕奕。如果他目光炯炯地盯着你,说明他有副好肝。不然,他是不是——

①喜欢闭目养神,表示气血不足,肝功能不好。②昏睡而眼睛微微张开,表示脾胃不和。③眼白发黄,表示肝病引起的黄疸现象。④眼睛上的红色斑点,表示血液流通不畅。⑤眼睑下垂,表示脑血管病患者血脂过高,血压不稳。⑥眼眶周围发黑,表示肾阳气不足,水的代谢发生了障碍。

凡非外伤引起的视力下降均与肝气血虚有关。中医认为:“人卧则血归于肝。”现在很多人晚上11点还不睡觉,有的甚至到12点以后,这时正是肝胆经络运行最旺盛的时间,熬夜超过这个时间,必伤及肝胆,视力下降。

看明星:傅彪

傅彪的肝病早就露出了端倪,他一向以一双肿肿的、眼睑下垂的小泡眼示人,在中医学说里这就是血脂过高,肝脏气血不顺的表现。如果他生前除了积极治疗,平时能用枸杞、当归泡茶或炖肉,或许不至于英年早逝。

鼻子→肺

肺开窍于鼻,中医称“肺气通于鼻,肺和则鼻能知香臭矣。”如果他肺功能很好,鼻腔一定通畅,嗅觉正常,否则:

①鼻子呈现棕黑色,表示脾脏、胰



脏有问题。②鼻的旁边发青,表示胃寒。③鼻的旁边发黄,表示肠胃消化不良。④鼻头发硬,表示血中胆固醇过高。

看明星:张学友

张学友的情歌总带着感情浓郁的鼻音。都知道他有鼻子过敏的毛病,发病时,头痛、失眠随之而来。张学友说可能是拍戏时伤到鼻子,造成鼻子内的软骨歪了,于是鼻子开始过敏。其实最大的可能是因为肺气虚弱,使风寒邪气入侵,带来了鼻腔堵塞不通。不知他是否运用呼吸吐纳功,每天上午8~10点、下午3~5点,在柏树下用鼻子吸气、嘴巴呼气,做12次,长期坚持,可以补充肺气不足。

耳朵→肾

耳是肾在体表的孔窍。听觉不灵敏,和肾中贮藏精气的盛衰有关。只有肾精气充足,听觉才会灵敏。

①双耳最上部的边缘低于双眼,表示肾气不足。②耳朵比正常瘦小,表示肾中精气虚,先天不足。③耳鸣,表示过度疲劳,体虚。④突发性耳聋,表示心神有问题,可能有心理疾病。⑤耳垂变为红色,表示发烧或眼睛发炎。

看明星:范晓萱

这位明星曾因压力激增,严重到完全失去听力。医生给她开出了戒咖啡、戒浓茶等饮料的处方,从中医来讲这些饮料会带来肾损伤。 鱼霏

是什么害了你的腰

“腰突症”已缠上青壮年。人体保持前倾20度的坐姿时,腰椎间盘承受的压力最大,而这正是我们在电脑前上网时经常采用的姿势。建议工作一个小时后起来活动一下腰身。可以伸伸懒腰,或到办公室外走一走。

鞋跟高度增加1厘米,腰背肌的收缩和腰椎的后伸就会成倍地增加,这样,发生腰突症的风险也就大大增加。建议鞋跟高度以3厘米左右为宜,白领丽人最好在办公室备一双舒适的鞋子,减少穿高跟鞋的时间。

床垫太软或太硬,久而久之会损伤腰肌和腰椎。建议在硬板床上加上厚薄适中的海绵垫或棉被,这样可减轻腰部肌肉的收缩、紧张及痉挛。 胡菁 胡琼珍

阿司匹林:致癌还是治癌?

网络热传 世界卫生组织认为可致癌的药物主要包括阿司匹林、氨基比林、氯霉素”。事实上,阿司匹林与癌症的关系目前还没有定论,尚须进一步研究证实。由于阿司匹林在心血管病的防治中具有重要作用,研究者并不建议患者停止服用阿司匹林。

不过,哮喘患者、手术者、胃及十二指肠溃疡患者、活动性溃疡患者、血小板减少患者和凝血功能不佳者应慎用阿司匹林。 李娟 刘金玉

含金的粪便

对下水道进行历时8年不屈不挠的研究后,美国专家近日公布,人类粪便中可能含有价值数亿美元的贵金属铂、银和黄金,储量之大甚至有望降低日后对采矿的需求!

这些“财富”来自于我们平时的“积累”,护发产品、洗涤剂甚至防臭纳米袜子中都含有金属,随着新陈代谢,最终在粪便里安息。

如何把金属分离出来是科学家下一步的“粪斗”目标。可是已有等不及的网友提出了请求:“我只要金子,不要屎。”

沉睡的基金

很多人对于交通事故社会救助基金并不知晓。这是“交强险”制度的补充。交通事故中的受害人可以先得到医治,医治前3天所产生的费用由交通事故救助基金垫付。但各地制定的基金申请、审批制度不尽相同,以致这笔“救命钱”在很多地方被闲置。大多时候,因不存在责任纠纷或支付困难,基本上都是交通事故双方支付或垫付了医疗款项,而一旦涉及到支付困难时,医院和交通事故双方对于交通事故救助基金又缺乏了解,以致基金沉睡。 郝帅

健康小广播:

牙齿知识需知道!

你知道吗,世界卫生组织称口腔卫生是总体健康和生活质量的根本所在。^①牙齿虽小,但功能极大,一副健康的牙齿对于咀嚼、发音和面部美观协调都有重要作用,而工作中或恋爱中,牙齿的小细节常会影响到彼此印象。

常发生的小误会

每说到蛀牙,不少人都会冤枉一些食物,如汽水。事实上,蛀牙的形成受到许多因素的影响,包括牙齿的健全情况、唾液的作用、口腔细菌的种类等。而坚固的牙齿可不是一夜之间被蛀的,时间是最重要的“催蛀剂”。而当你经常食用含有可发酵碳水化合物的食物,或者常食用需要长时间在口中停留的食物(比如咀嚼性或粘性食物),可能较容易形成蛀牙。而汽水,一般情况下,在进入口中后就会被马上吞下,口腔细菌与可发酵碳水化合物接触的时间并不长。^②所以,在一般情况下,对于健康成年人,适量饮用汽水并不会直接导致蛀牙。

如何成就好牙齿?

一口好牙会让你拥有健康的同时也充满自信!以下的健齿小贴士,你平时都注意了吗?

正确刷牙习惯需坚持

早晚刷牙时,保持力度要适中,持续几分钟和定期更换新牙刷,都可以有效防止细菌的滋生。

定期看牙医要重视

“牙疼不是病,疼起来真要命”,定期口腔检查就是发现龋齿最好的方法,不要等牙疼了才想起去看医生。

牙缝间卫生莫相忘

许多人往往只在意表面,而忽视了隐藏之地的清洁,可使用牙线、漱口水等多种方式注意牙缝间的卫生哦!^③

资料来源:

①世界卫生组织《口腔卫生 实况报道》,2012

② Academy of Nutrition and Dietetics. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Use of Nutritive and Nonnutritive Sweeteners. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 112:739-758, 2012. 营养和饮食学会. 有营养和无营养甜味剂的使用.《营养和饮食学会杂志》112:739-758, 2012.

③ 牙齿健康需知道, 39健康网