

# 对照自查你是哪种体质

中国工程院院士、国医大师王琦日前做客央视讲养生。在他看来,养生的前提是弄懂自身体质。为此,他借用《红楼梦》中的人物,生动形象地解析了各种体质的主要特征。

在节目中,王琦还针对林黛玉体质、薛宝钗体质、晴雯体质等开出了对应的保健调理方。

## 林黛玉体质 多愁善感都因为“气郁”

提到林黛玉,难免会让人联想到她终日忧郁的样子。中医认为,林黛玉郁郁寡欢、多愁善感、敏感多疑等,都是气郁惹的祸。

**体质特征:**气郁体质者除了经常郁闷外,还有易失眠、爱叹气、常胸闷的特点。

**调理方法:**气郁体质者应多吃点具有理气解郁作用的食物,如佛手、橙子、玫瑰花等。平时可常吃黄花菜,或用晒干的黄花菜(每次取10克)泡茶喝。黄花菜有“忘忧草”之称,有清热除烦、疏肝理气的功效。

## 薛宝钗体质 身体湿热,爱长“青春痘”

《红楼梦》中提到,薛宝钗患了一种病,是从娘胎里带来的一股热毒,发作时会出现喘嗽等症状。一个和尚给宝钗说了个“海上仙方儿”,这种药就叫“冷香丸”。根据这些,可以

推断,薛宝钗的体质可能有些偏湿热。从体型上来看,薛宝钗较丰满、稍胖,也符合湿热体质的相关特征。

**体质特征:**湿热体质的人特别爱长痘,有些人到了五六十岁还在长“青春痘”。此外,这类人往往还会有皮肤油腻、口臭口苦、头身困重、大便黏腻等症状。

**调理方法:**多吃健脾利湿、清热化湿的食物,例如芡实、赤小豆、薏米、冬瓜等。马齿苋具有清热解毒、止痢止泻的功效,尤其适合湿热体质者食用。

## 晴雯体质 身体阳气不足易受寒感冒

在《红楼梦》中,怕风怯寒体质的人不少,其中晴雯着凉一节,作者就写得极其详细。书中写到,晴雯夜半起来,穿着小棉袄本想吓唬麝月,却冻着自己。据此推断,晴雯是阳虚体质,这类人最主要的特征是身体怕冷。在现实生活中,真正阳虚体质的人,比晴雯的症状更明显。“之前,有个患者来找我看病,拉着个拉杆箱,里面是棉被、棉袄、羽绒服等。她本身就穿了很多,还不时从箱子里拿出衣服来穿。可那时候正是大夏天,当天气温在38摄氏度左右。”王琦说。

**阳虚体质:**阳虚体质的人最大体征是身体怕冷,受寒易感冒,有些人一吃凉东西就腹

泻,小肚子一吹风就疼。

**调理方法:**每天晒太阳15分钟,摘掉帽子,背朝太阳,晒晒背部和头顶的百会穴。睡前用热水泡脚,可在泡脚水中放入一些艾草,一般泡15分钟左右,以身体暖和、背部微微冒汗即可。平时可用光滑的小木棒敲打大椎穴(低头时颈后最突出的骨头下面),有助于阳气上升。

## 贾元春体质 身体发福或因痰湿作祟

《红楼梦》中写到:且说元春自选了凤藻宫后,圣眷隆重,身体发福。每日起居劳乏,时发痰疾。因前日侍宴回宫,偶沾寒气,勾起旧病。不料这回甚属利害,竟至痰气壅塞,四肢厥冷。最终,元春“暴病”而亡。从贾元春“身体发福”,可以推断出其属于痰湿体质。

**体质特征:**体形肥胖,不喜欢潮湿天气,不喜欢喝水,喜食肥甘甜腻,口黏苔腻,皮肤多油多汗,痰多,容易胸闷,性格温和稳重。

**调理方法:**可常用茯苓、荷叶泡水喝,有健脾、祛湿的功效。取15克茯苓,用开水冲泡后饮用,也可将茯苓加水煮沸后饮用,还可将茯苓磨成粉末,用开水冲泡后饮用。

用荷叶泡水,干品和鲜品的用量有区别。取15克干荷叶(鲜品加倍),放入茶壶或较大茶杯中,用开水冲泡10分钟即可饮用。(摘自央视)

# 防老痴秘诀:常做针线活

四川泸州的胡绍连几天前刚过完百岁生日。在当天的百岁生日宴上,身体硬朗、行动自如的她一边和亲友们亲切互动,一边为他们系上红绳,分享长寿的喜悦。

在寿宴上,不少亲朋向胡绍连讨教长寿秘籍,她害羞地说:“不知不觉就活到100岁了。”在晚辈们看来,老人家的长寿跟心态好、坚持锻炼、爱劳动、乐于接受新事物等是分不开的。胡绍连出生于1924年,她36岁时,丈夫就因病去世,她一人含辛茹苦养育大4个儿女。在儿女们的眼中,胡绍连就是家里的天。“那



养生驿站

时候,母亲白天去生产队干重活,晚上就在家织布。我还记得刚上小学时,很多同学都是光脚板,而我们四兄妹都有新鞋穿,这都是母亲靠着自己的辛勤付出才换来的。”小女儿韩安琼回忆说。

直到现在,胡绍连还保持着自己的针线手艺,家里的很多垫子、被子等仍是她亲手缝制的。除了勤俭节约外,胡绍连把做针线活当成锻炼大脑、预防老痴的方法,“做针线活前,脑子里首先要有构图,大脑只会越用越灵光”。

燕伟氏(摘自《仙游今报》)

# 普通感冒不用做雾化

春季易出现咳嗽、喘息等呼吸道症状,为不影响生活,不少患者选择在家做雾化。操作时,要规避误区,以免影响雾化效果。

不少在家做雾化的患者有过“多放水、拉长时间”的想法,但这并不能让治疗“提效增速”。引起呼吸道症状的疾病很多,患者个体情况不同,治疗用药的剂量、次数等方案也各不相同,改变药物浓度后,可能会影响治疗效果;盐水加多,雾化过久,还会令气道湿度增加,不利于药效发挥。因此,做雾化时间一般15分钟即可。

有患者认为,通过雾化的方式可以将药物直接送到呼吸道,

能尽快改善感冒症状,但实际上,雾化主要针对哮喘、急性喉炎、急性咽炎、急性支气管炎等,超范围雾化容易造成过度治疗。

能不能把注射用药拿来雾化?这也是不少患者存在的误区。将注射用药物用于雾化,属于超说明书范围用药,不仅疗效难以保障,还可能增加对呼吸道的刺激和损伤,引发其他副作用。

如何判断药物能否用于雾化?可先查看药物说明书,药名含有“吸入用”,“用法用量”中注明“经合适的雾化器给药”,就可用于雾化。

屈磊(摘自长江健康融媒)

# 慢病患者易引发这种病

急性肠系膜缺血性疾病是血管外科的急症之一,也是外科最为凶险的急腹症之一。江苏省人民医院普外血管外科主任医师邹君杰介绍,近日接连收治了多例老年急性肠系膜缺血性疾病患者。

70岁的李先生与朋友聚餐,喝多了酒,突发腹痛来急诊就诊,确诊肠系膜动脉栓塞后被收进病房。病史显示,李先生有高血压、冠心病、动脉粥样硬化病史。有同样问题的还有王女士,有房颤病史,这次住院是停药导致的血栓形成。

**急性肠系膜缺血**

血性疾病来源于肠系膜动脉或静脉发生阻塞,导致血液供应或回流突然中断,肠管出现营养不良与障碍,最终发生肠管功能丧失、坏死。此病好发于60岁以上的老年人群,由于其临床表现无特异性,常常被误诊,延误治疗时机。CT血管成像(CTA)是当前推荐的首选诊断方法。年龄大于60岁,有糖尿病、动脉硬化、冠心病、高血压、高脂血症、房颤等基础病变的老年患者,一旦出现腹痛持续大于2小时,腹泻、恶心、呕吐、便血,血便等症状时,应立即就医。

姜海英(摘自《扬子晚报》)

最近半年,杭州的朱女士感觉右眼眼球突出,总是无缘无故流泪,视力也越来越模糊。原来,她得了眼眶内海绵状血管瘤。提及肿瘤,大部分人想到的往往是肺、胃、肝、肠等脏器的肿瘤。但其实,眼睛与身体的其他部位一样,同样可能患有肿瘤,其中,主要包括原发于眼眶内的肿瘤,以及从全身转移过来的继发肿瘤。

浙江省肿瘤医院眼部肿瘤专业主任医师徐海铭介绍,临床上眼部肿瘤分为眼睑肿瘤、

眼眶肿瘤、眼眶肿瘤。眼眶肿瘤表现为瞳孔内有黄色白色反光(俗称“猫眼”),视力下降,眼压升高,前房出血等;眼表肿瘤早期表现为眼睑局部肿块,晚期可侵犯全部眼睑、眼眶及副鼻窦,形成严重局部组织缺损;眼眶肿瘤常见表现为眼球突出、视力下降、眼球移位、眼眶区疼痛。

虽然相较于其他发病率高的肿瘤,眼部肿瘤在“癌症家

一到春天,有些人总会莫名其妙头晕。中医认为,随着气温回升,肝气逐渐旺盛,平日脏腑功能不足的人就容易头痛、眩晕。那么,春季易头晕的人应该如何调理?

中医认为,春季眩晕通常可分为以下几种类型。

**肝肾不足型:**春季气温上升后,有些人会立即出现各种身体不适,如腰酸膝软、健忘头晕,这多是肝肾阴虚所致。

**气血不足型:**春季气温转暖,人体的血液循环增强,脑部供血相对减少,因此容易出现头晕等不适。

**风痰上扰型:**春风看似和

族”中的“存在感”比较低,但眼眶肿瘤并不少见,这类肿瘤不仅恶性程度高,还会对面部整体的结构和视功能造成破坏。对于眼眶肿瘤来说,最佳和首选的治疗方案是手术。

眼部肿瘤早期治愈率相对较高,眼部恶性肿瘤患者的存活时间与肿瘤的病理类型有关。如果出现眼球突出、视力减退、视物重影、眼睑长期肿胀或能摸到肿块这些情况时,须及时就诊。

曾润珺(摘自《每日商报》)

# 缓解春季头晕中医有妙方

暖,实则乍暖还寒,春季风邪袭击头面部,易引发头晕、头痛等。

**肝郁化火型:**表现为头目胀痛、口苦、失眠、易怒等,每当心情郁闷时,眩晕便会加剧。

巧用三招缓解春季头晕要想改善春季头晕的不适,可以尝试以下三种方法。

**饮食调养** 适当多吃大枣、

花生、豆浆等甘温之品,少吃辛辣、油腻食物。

**穴位按摩** 坚持按摩涌泉穴(脚心位置)、内关穴(腕横纹直向上三横指处)、风池穴(颈后大筋的外侧凹陷处)、足三里穴(外膝眼直向下四横指处),每个穴位每次按揉2~3分钟。

**适度锻炼** 根据自身体质选择适宜的锻炼项目,如慢跑、做操等。

吕沛宛(摘自《生命时报》)

# 桑芽蛋花汤润肺补阳

春季饮食需顺应天地的升发之气,吃一些比

**为您支招**

汤。该汤不但能够润肺补阳,还能够调养肠胃。具体做法是:取嫩桑芽一小把,水煮开之后,下嫩桑芽,再搅一个鸡蛋进去,加一点点盐和香油即可。

另外,吃春韭也有助于阳气升发。韭菜炒鸡蛋是一个非常传统的美食。在乍暖还寒的时候,可以吃韭菜炒鸡蛋,而天气比较热的时候则可以喝嫩桑芽蛋花汤。

闫玉红(摘自《广州日报》)

# 人体虚弱可增加房颤风险

虚弱状态与房颤发病风险有怎样的关联?中国医学专家的最新研究明确了房颤发生的代谢-衰老交互关系,并指出人体虚弱可增加房颤风险,对肥胖和糖尿病人群而言,虚弱引发房颤的风险更高。

(摘自《新闻晨报》)

