

心是君主 肺是宰相 肝是将军 五脏六腑都有“官职”

中医核心理论是关于五脏六腑的。所谓五脏,是肝、心、脾、肺、肾的总称;而六腑,是胆、小肠、胃、大肠、膀胱、三焦的总称。有意思的是,古代中医就把五脏六腑分配了“官职”,用社会现象来比喻人体。

肝为“将军之官”。将军的性格需要有冲劲。肝在五行中属木,对应于春天,象征着一股阳气向上冲破阴气的束缚,这就是肝的性格。肝能使气机畅通,表现在调节情志、促进脾胃消化等方面。

胆为“中正之官”。所谓“中正之官”,即决断者、裁判官。当人犹豫不决时,需要靠胆来拍板做决定。胆能够影响一个人的决断能力,人们常说“胆大”、“胆小”,实际上说的就是胆的功能。胆功能良好时,人做事果断干脆;胆功能不好时,就会表现为胆小、没主见。

心为“君主之官”。心像君主一样主宰着人体的血脉运行,四肢百骸的营养都依赖心脏所泵出的血液供应。另外,心还统摄着人的精神、意识和思维活动,它的功能状态决定了一个人整体的精神面貌。

小肠为“受盛之官”。“受盛”是接受和容纳的意思,意指小肠是接受营养的器官,它能够帮助食物进一步消化和吸收。如果小肠火力不足,人就容易受凉和腹泻。

脾为“谏议之官”,就是向君主反映问题的“谏官”。脾在身体的中央,负责机体的运化,布散精气。人体哪里出现问题,脾就会把信息传递出去。另外,脾秉性缓和、中正,不偏不倚,所以能公正地反映问题。

胃为“仓廩之官”。“仓廩”是储藏粮食的地方,胃的官职就类似于粮仓的管理员。胃负责接受和容纳食物,并经初步消化,转化成食糜,再下传于小肠,最终形成的精微物质经脾的运化而营养全身。

肺为“相傅之官”,也就是辅佐君主的宰相。肺主呼吸,它的特点是节律性很强,能够把心脏泵出的能量有尺度地布洒到全身,这种性格就像造律的宰相萧何一样,因此把肺称作“相傅之官”。

大肠为“传导之官”。“传导”有接上传下的意思,指大肠能够接受身体上部

传来的食物糟粕,并向下转化为粪便排出体外。

肾为“作强之官”,是说肾内部储藏的精气能够发挥起强大的作用,就像一个大力士。肾脏表面看起来静止不动,但里面蕴藏着生机,肾精充盈则人筋骨强健,精力充沛。

膀胱为“州都之官”。“州都之官”,类似于现在的市长。膀胱是人体内水液所归的地方,水液逐渐汇集起来就像一个都市,因此说膀胱是“州都之官”。

三焦为“决渎之官”。三焦是六腑之中比较特殊的一个,大致分布在人体的头面、胸、腹腔部位。目前学者对三焦的某些概念尚存在争议,有的说它“有名而无形”,有的认为它对应于人体胸腔的某些脏器。但是相比于研究三焦具体在哪,学者们更愿意关注三焦的生理功能,认为这更有实际意义。三焦能运行水液,是人体水液升降出入的通道,所以将三焦称为“决渎之官”,决渎是疏通水道的意思,“决渎之官”便是负责水利工程的官员了。



亚麻籽、紫苏籽或藻类。

5.预防黄斑病变:锌。有研究发现,锌的缺乏与黄斑部病变有密切的关系。如果没有足够的锌,会导致视力下降,弱光下视物不清。含锌丰富的食物:贝类和软体类海鲜、瘦肉、黑芝麻、榛子、核桃等。

6.延缓眼睛衰老:维生素E。维生素E具有很强的抗氧化性,它能减少眼球中的自由基,延缓眼睛老化。富含维生素E的食物:杏仁、葵花籽等。

7.增进眼球健康:维生素C。维生素C能防止视网膜受到紫外线伤害、防止水晶体老化,增加眼睛里细小血管的韧性、修护细胞,帮助增进眼球健康。富含维生素C的食物:猕猴桃、鲜枣、葡萄柚、青椒、草莓等。

菜、花椰菜、洋葱、红苋菜、芦笋、油菜等。富含玉米黄素的食物有玉米、南瓜、橙子、菠菜、芥蓝等。

3.预防夜盲症:β胡萝卜素。β胡萝卜素可以在体内转变成维生素A。因此,含β胡萝卜素的果蔬是维生素A的良好来源。维生素A是构成眼感光物质的重要原料,维生素A充足,可增加眼角膜的光洁度,使眼睛明亮有神。反之,会引起角膜上皮细胞脱落、增厚、角质化,使原来清澈透明的角膜变得像毛玻璃一样模糊不清,甚至引起夜盲症、白内障等眼疾。富含β胡萝卜素的食物:胡萝卜、菠菜、南瓜、红薯、花椰菜、芒果等。

4.让视力更清晰:DHA。眼球中的视网膜和视神经含有丰富的DHA,然而,我们人体无法自行合成这种脂肪酸。适当补充DHA会让视觉更敏锐,让视力更清晰。此外,DHA也是脑部神经元的重要组成成分。富含DHA的食物:深海鱼,如鲑鱼、三文鱼等。素食者可吃

花青素防白内障 叶黄素挡有害光 眼睛最爱七大营养

可以说,眼睛是人体最受累的器官之一,它的体积虽然不大,但其精密性和对营养物质、氧气、血液的需求不比任何器官逊色。因此,想保护好眼睛,还要讲求科学饮食。那么,眼睛究竟喜欢哪些营养素呢?

1.预防白内障:花青素。花青素可以促进眼睛视紫质的生成,稳定眼部的微血管,并增强微血管的循环。此外,花青素还是一种强抗氧化剂,可以减少自由基对眼睛的伤害,有助预防白内障。富含花青素的食物有蓝莓、黑莓、樱桃、茄子、红石榴、紫米等。

2.阻挡有害光:叶黄素及玉米黄素。在类胡萝卜素家族里,只有玉米黄素和叶黄素存在于眼睛的视网膜中,且两者存在的量相当,它们能帮助挡掉伤害眼睛的蓝光,使视网膜黄斑部免于受到伤害,保持视觉灵敏与清晰。此外,也有研究发现,若增加玉米黄素与叶黄素的摄取,能减少白内障的发生。富含叶黄素的食物有菠

十大健康坚果排行

众所周知,坚果是健康食品。但不少人仍敬而远之,认为坚果热量和脂肪含量高。其实,坚果所含的大部分脂肪是不饱和脂肪酸,有益心脏,不易发胖。美国“每日饮食网”近日刊文指出,美国注册营养师凯莉·甘斯指出,如果按照对健康的有益程度来排序,以下坚果占据前十名。

榛子。榛子富含维生素E和叶酸,前者是强效抗氧化成分,后者有益孕妇体内胎儿健康发育。据美国农业部数据显示,榛子也是膳食纤维、B族维生素、蛋白质、钾、钙的良好来源。每天吃1/2盎司榛子有助降低心血管疾病风险。1盎司(约等于28克)榛子约含176千卡热量。

松子。热量和脂肪含量都不低,1盎司松子热量≈191千卡,但其所含的脂肪主要是单不饱和脂肪酸。同时松子是很好的蛋白质和膳食纤维来源,而且松子维生素K含量之高在坚

果中独一无二,有助骨骼和动脉健康。松子的镁钾含量也不少,有助降低血压和保持心脏健康。

核桃仁。它的抗氧化成分在坚果类里是最高的,研究表明,经常吃核桃仁能降低心血管疾病风险。对抗糖尿病以及某些癌症。核桃富含欧米伽3脂肪酸、亚麻酸以及植物甾醇,有助降低胆固醇。核桃仁也是锌和叶酸的良好来源,可帮助抗压,增加血清素水平以及增强脑力。1盎司核桃仁提供约180千卡热量。

杏仁。其突出好处在于富含叶酸和维生素E,有益心脏,同时杏仁是营养成分最丰富的坚果,富含食物纤

维、镁、钾、钙、锌以及蛋白质。此外,杏仁可提高饱腹感,因此每天吃一把,可帮助控制食欲。1盎司杏仁约含163千卡热量。

开心果。脂肪和热量含量较低,食物纤维的含量很高,因此吃开心果不容易胖,有助减肥。开心果是维生素B6、蛋白质、钾以及硫胺素的良好来源。宾夕法尼亚大学研究显示,吃开心果有助于控制血压水平。美国癌症研究协会的前沿性研究数据显示,每日吃一定量的开心果,有助减少罹患肺癌和其他癌症的风险。

夏威夷果。以果肉质脆,奶油味著称,其富含单不饱和脂肪酸油酸,

有助降低胆固醇;并富含维生素B1,可促进糖分转化成能量,能消除疲劳,恢复精力。夏威夷果还有调节血脂、预防中风及认知障碍症的效果,尤其适合老年人。1盎司夏威夷果的热量约为200千卡,食用要适量。

腰果。富含铁,含量是牛肉的2倍之多,尤其适合素食主义者和孕妇食用。腰果还富含镁,有助维持骨骼健康。同时腰果也含有钙、维生素B、锌、叶酸、维生素E以及微量欧米伽3脂肪酸。腰果的脂肪含量比大多数坚果要低,有助降低胆结石风险。

美洲山核桃。美洲山核桃在国内

日本知名美容护理专家推荐 干毛巾搓身体养生解乏

跑步机、甩脂机、跳舞毯……市面上的健身器材五花八门,但买回家后往往就搁置一旁,既浪费钱又占地。事实上,健身只要一条毛巾就能轻松搞定。近日,日本美容健康网“Ranger”刊文,介绍了日本知名美容护理专家和田清香发明的“干毛巾锻炼法”,不妨一试。

和田清香解释,利用干毛巾来揉搓皮肤,可以促进血液循环,增进代谢,进而预防体表出现“橘皮组织”;摩擦还能扩张毛细血管,令血液输送到肢体末梢,有助改善体寒现象;摩擦可刺激调整自律神经功能,增强肠道消化吸收能力,促进肠道蠕动,在消除便秘方面也有帮助;随着血液循环改善,自律神经功能调整,睡眠质量自然得以改善。这套锻炼法简便易行,尤其适合体力不济的中老年人,具体方法如下。

工具:一块1米左右见方

的软毛巾。

用法:直接用其揉搓身体即可,力度自行掌握,以表皮泛红、不疼为宜。中老年人由于皮肤耐刺激度较弱,也可以隔着薄衫揉搓,效果一样。

揉搓部位:1.胸口。由接近心脏的胸口部位开始,沿锁骨由内而外向左右两边揉搓5~10遍。2.腹部。以肚脐为中心,顺时针揉搓5~10遍,可温和刺激腹腔内脏,促进基础代谢,消除便秘。3.脊背。类似于洗澡时搓背的动作,上下、左右各揉搓5~10遍,可以刺激肩胛骨和颈部,有助改善体寒和消除脂肪。4.手臂。从手腕向手肘方向揉搓5~10遍,中老年人手臂后侧易生赘肉,肌力易衰退,可多揉搓几遍。5.大腿。从臀部下端向膝盖内侧方向揉搓5~10遍,可预防“橘皮组织”。6.脚底。捏住毛巾两端,适度用力来回揉搓脚心5~10遍,这里有涌泉穴,刺激该处有助消除疲劳、水肿、体寒等症。

美国《医药日报》最新提醒 5种食物带来体臭

体味(体臭)最常见的原因是汗腺异常所致,而这与所吃的食物也有一定关系。研究发现,食用大蒜和洋葱等食物后,其中所含的挥发性硫化物会通过汗水释放,加重体味。美国《医药日报》近日常文,刊出你想不到的会加重体味的5种食物,本来有体味的人更应慎吃。

1.酒。偶尔喝点葡萄酒或啤酒也许不会导致体臭。但如果饮酒过多,部分酒精会通过毛孔渗出,加重体味。

2.芦笋。食用芦笋后,小便会散发出奇怪的气味。研究发现,导致“芦笋尿”的罪魁祸首是芦笋中的硫醇。该物质经过体内消化酶的分解后,会释放出气味较浓的化学物质。

3.咖啡。咖啡有益醒脑,但也会激活汗腺,使体味增加。此外,咖啡还是一种利尿

剂,过多饮用会导致口渴、味觉差,而口腔干燥特别容易导致细菌生长,增加口臭风险。

4.咖喱和孜然。咖喱和孜然等调味香料可让饭菜更加可口,但是其气味会滞留体内,接连几天都挥之不去,通过毛孔散发。加州大学伯克利分校研究发现,孕妇饮食中若含有强烈气味的咖喱、孜然等食物,新生儿体味也会受到影响。

5.红肉。红肉吃多了也会加重体味。美国《化学感觉》杂志刊登一项研究发现,与吃肉的参试者相比,不吃肉的参试者体味更具吸引力,更让人愉快。其原因是肉食在消化道中消化更慢,导致呼吸、排汗及排便臭味加重。俄勒冈州立大学研究发现,常吃菠菜和水田芥(西洋菜)等富含叶绿素的蔬菜,有助预防体味。

俗称碧根果,是维生素E的良好来源,研究证明可预防认知障碍症、癌症、心脏病。山核桃富含植物甾醇和抗氧化成分,有助预防动脉硬化。山核桃还富含维生素B3即烟酸,失眠和精力不济者可以多吃点。

花生。理论上属于豆科植物,因此所含蛋白质比绝大多数坚果都多。佛罗里达大学研究发现,花生富含的抗氧化成分可保护细胞健康,有助预防心脏病和癌症,同时还能保持良好血糖水平,有助预防2型糖尿病。花生的维生素E含量在坚果中特别高,对皮肤健康很有好处。

巴西坚果。巴西坚果在营养价值上的最大特色是富含硒,这种营养素据称有助预防前列腺癌、乳癌、并对男性生育力、皮肤病、呼吸道疾病都有好处,并对甲状腺健康也很重要。同时,巴西坚果也是B族维生素及必需脂肪酸的良好来源。