

筋强骨壮, 男性以“八”划分

《黄帝内经》记载:肝主筋,肾主骨。肝为魂之处,血之藏,筋之宗,人体筋的强韧与肝的系统功能是密不可分的。肾为先天之本,主生长发育与生殖,在体为骨,主骨生髓,人体骨骼的强韧与肾的系统功能是密不可分的。因此,想要筋强骨壮、身体健康,远离骨关节疾病,应该首先了解如何养护我们的肝和肾。

根据《黄帝内经》——《素问》开篇“上古天真论”对男性生长的描述,男子以“八”来划分,八岁是一个生长阶段,各阶段调理方式也不同。

“八岁”:男孩准备进入发育阶段,在这个阶段要“养肝、养肾”,可以通过食疗的方式:果丹皮、大枣肉养血养肝;虾米肉、虾米皮补钙养肾。

“十六岁”:男孩进入青春期发育阶段,在这个阶段要“调肝、调肾”,可以通过食疗的方式:酱猪蹄筋达到调肝;山药百合粥达到调肾。

“二十四岁”:男孩发育到成熟阶段,在这个阶段要“护肝、



护肾”,可以通过健康生活方式:乐观积极向上的情绪来护肝,稳定有序的生活节奏来护肾。

“三十二岁”:男人到了完全成熟阶段,这个阶段要“润肝、养肾”,可以通过婚育、食疗的方

式:正常的夫妻生活对男人来讲是一个很好的润肝、养肾的过程。润肝食疗:红花茶;养肾食疗:枸杞子茶。

“四十岁”:男人由盛年开始转入衰退阶段,这个阶段要“保肝、保肾”,可以通过食疗的方式:保肝食疗:大枣猪肝汤;保肾食疗:枸杞排骨汤。同时从这个阶段开始定期口服钙片,选择适合自己的吸收的钙片格外重要。

“四十八岁”:男人进入衰退阶段,这个阶段要“疏肝、补肾”,可以通过医生指导用中药、食疗、膏方的方式:疏肝中成药:加味逍遥丸;补肾中成药:金匱肾气丸、六味地黄丸、杞菊地黄丸。疏肝食疗:大枣桂圆汤;补肾食疗:乌鸡枸杞汤。冬春之季服用疏肝固肾滋补膏。

“五十六岁”:男人进入全面衰退阶段,这个阶段要“补肝、补肾”,可以通过医生指导定期服用中药茶,中医药调理来达到补益肝肾的功效,帮助男性走好更年期。

据慢病防控与健康

【药】有话

小岳岳“以身相许” 这些方法不管用

前段时间,岳云鹏发微博表示,干眼症严重影响了自己的生活,非常痛苦,并称“哪位大侠能治好我的眼睛我愿意以身相许,我答应你任何要求。”眼科医师看了这条微博,对照小岳岳试过的治疗方法,做了解读。

“我的眼睛这么小这么丑,为什么老天爷还不放过我的眼睛,干眼症严重影响了我的生活。眼珠子和眼皮中间有一层泪液是湿润眼睛用的,就那一层东西我基本都没有了”

“小岳岳”说的那一层泪液,其实由三层组成,分别是黏蛋白层、水液层、脂质层,无论哪一层少了,眼睛都会干涩不适。因此干眼也分很多类型,最常见的有泪液生成不足、蒸发过快、泪膜结构异常等等。

“我以为哭出来眼睛会舒服,我每天都不想开心的事,每天看悲情电影,每天听哀伤的故事,眼泪在打转的时候确实最舒服,可医生说那样会让干眼症更严重。”

哭出的眼泪来自泪腺,眨眼的泪膜来自副泪腺、杯状细胞和睑板腺。发生于干眼时,副泪腺、杯状细胞、睑板腺泪液分泌数量和分泌的质量都会下降,症状严重时甚至分泌能力为零。不搞清楚属于哪种类型,光哭是真的没用,还会导致用眼过度,眼睛更不舒服。

“我现在根本就不敢睁眼了,什么药都试过了,全世界的眼药水都滴过了。医生说眼药水滴多了干眼症会更严重。”

眼药水反而会保护把保护的泪膜冲掉,一天最多用6次。另外,不建议直接选择开架式眼药水(在超市或零售连锁店购买的眼药水)。最好到正规医院找眼科医生确诊后再用药。有些眼药水成分里含有冰片,用起来凉凉的似乎很舒服,但那只是假象,对付干眼,有可能会越用越严重。目前治疗干眼症最主要、最直接的方式是使用不含防腐剂的人工泪液。

“我把各种蓝莓,各种蓝莓汁,各种蓝莓药丸都吃过了。医生说坚持可能会有好转,我现在在看谁都像阿凡达,我都快拉蓝色的屎了也不管用,真的太痛苦了。”

蓝莓、蓝莓汁对眼睛确实有好处。这是因为蓝莓等蓝色食物,以及桑葚、紫甘蓝、黑豆等含有花青素,而补充花青素能提高视力的敏锐度,延缓眼球功能衰老,但我们并不能依靠食物来治疗干眼症。

小岳岳吃的蓝色小药丸其实也是一种花青素片,这种蓝莓花青素片对眼睛健康有辅助作用,却无法真正治疗干眼症。

据《都市快报》

养生科普

生活中这些甜食到底含有多少糖

世界卫生组织(WHO)建议,轻体力活动的成年人每日摄入游离糖应控制在45-50g。游离糖指生产食品和烹调过程中额外添加的糖,以及蜂蜜、果汁和糖浆中含有的单糖和二糖。完整的蔬菜水果中自身含有的糖分并不算在其中,因为目前还没有证据表明这部分糖会带来健康危害。

那在日常饮食中,我们如何知道自己摄入了多少游离糖呢?SugarStacks.com网站统计了我们日常生活中常见高糖食物的含糖量。普通一块方糖重量4g,可以对照看看喝饮品等于吃了几块方糖。

》》柠檬茶

一杯240ml

糖:23g 热量:100大卡
糖提供的热量:92大卡
一瓶480ml

糖:46g 热量:200大卡
糖提供的热量:184大卡

》》橙汁

一杯240ml

糖:24g 热量:110大卡
糖提供的热量:96大卡
一瓶480ml

糖:48g 热量:220大卡
糖提供的热量:192大卡

》》红牛

一听250ml

糖:27g 热量:108大卡
糖提供的热量:108大卡

》》可乐

一听355ml

糖:39g 热量:140大卡
糖提供的热量:140大卡
一瓶590ml

糖:65g 热量:240大卡
糖提供的热量:240大卡

》》星冰乐

一杯480ml

糖:47g 热量:380大卡
糖提供的热量:188大卡

卵巢早衰多不可逆, 中年女性要注意

现在越来越多职场女性太过于拼命,其实很伤身。女人要尤其注意卵巢的保养,因为它关乎一辈子的健康,稍有不慎就会对身体有很大的影响。

专家提醒,女性应意识到月经的重要性,月经不调是多种女性疾病的症状,月经迟来超过十多天就应及时就医检查。专家指出,女性自然绝经年龄一般在45-55岁之间。卵巢早衰是指卵巢功能衰竭所导致40岁前闭经的现象,特点是原发或继发闭经,伴随血促性腺激素水平升高和雌激素水平降低,并伴有不同程度的一系列症状,如潮热多汗、面部潮红等。

目前世界公认的卵巢早衰诊断标准为:年龄低于40岁、闭经超过半年、两次(间隔一个月以上)血促卵泡激素高于40IU/ml。因此,诊断卵巢早衰并不难,重要的是尽可能地明确引起卵巢早衰的原因以及及时治疗。

卵巢早衰大部分是不可逆的,但是有部分是病理性的,可通过治疗恢复功能。有的女性二十几岁便出现卵巢功能衰退,如果是病理性的,及早发现并通过周期性的激素治疗,便有机会缓解甚至恢复卵巢功能。

专家提醒,预防卵巢早衰应保持心情愉快,女性长期情绪抑郁直接影响乳房和卵巢,长期肝

气郁结势必影响卵巢功能。女性应避免久坐、长期熬夜,保持规律的房事。另外女性要有营养均衡的饮食,加强锻炼,增强体质。挑食和节食都会造成营养不良,降低人体免疫能力。多吃一些肝、脑等动物内脏有利于性激素的合成。

对于卵巢功能衰退的患者来说,最重要的治疗就是雌孕激素代替治疗缓解症状、预防骨质疏松、心血管疾病、痴呆等远期并发症,防止子宫萎缩。女性一生有400到500个卵子,怀孕的过程对女生是有好处的,生二胎对延迟卵巢衰老有一定帮助。

据三九养生

运动之后浑身酸痛, 怎么办?

我们都有这样的经历,运动一番后大汗淋漓非常爽快,但第二天浑身酸痛要散架。这是怎么回事?怎么减轻这种酸痛的感觉?

肌肉酸痛,不只是出现在运动之后,长时间伏案工作后,或者有时做家务也会出现。如果是运动,这几种情况下更常见:平常很少运动,只偶尔运动,或者很长时间没有做过一类运动;突然加大运动强度,加长运动时间;有时做了一些拉伸动作,比如步行下坡、扩胸运动等,也容易出现酸痛。

因为这些活动会导致肌肉纤维和结缔组织轻微受伤,大概一天左右,这些损伤就会以酸痛的形式表现出来了。医学上称为“延迟性肌肉酸痛”,一般在48小时内,会痛到最大程度,随后再慢慢消失。不过,当你再次做这些运动的时候,你会发现肌肉酸痛的情况明显好转,或者干脆没



了。这是因为,你的肌肉以及结缔组织,都得到了锻炼和刺激,变得更“强壮”了。

如何缓解肌肉酸痛呢?专家建议,可以使用冰敷。冰敷的过程,可能并没有热敷感觉舒适,但它确实能减少你的肌肉损伤,也就能降低你酸痛感。冰敷酸痛处,能减少患处炎症因

子(一种可以引起你肌肉酸痛的因子)的释放。一般24小时后,再选择热敷。热敷加快患处的血液循环,也就是加快这些炎症因子的代谢,可以最大程度缓解肌肉酸痛。

除了冰敷、热敷,还可以选择药物来缓解肌肉酸痛,对乙酰氨基酚、非甾体抗炎药(NSAIDs),都是不错的选择。不过长期使用NSAIDs会影响肌肉的自我修复功能,要谨慎使用。除此之外,使用药物还需要明确它的使用禁忌,是否与你正在服用的药物有配伍禁忌;或者本身有其它疾病,不适合使用这类药物。

那么,在运动时就能避免酸痛吗?前提是,一定要热身,并且运动过程要循序渐进,慢慢增加运动的强度或延长运动时间。通过增加全身的运动能力,来避免下次运动时的肌肉酸痛。

据丁香医生