

阳气不足？这几招助你有效“养阳”



养护阳气是养生

治病之本，当阳气不足时，

病症会找上门，而且随着年龄的
增长，人体很容易出现阳气不足
的问题，若后天疏于养护，同样会消耗
体内的阳气。可以试着用手触摸肚脐上
方和下方，感受温度的差别，如果肚脐
上方温热，肚脐下方冰凉，则预示阳气
不足。阳气不足易患哪些病痛？驱寒
养阳的方法有哪些呢？记者日前
联系潍坊市中医医院的专家对
此进行解答。

阳气不足，易患6种病痛

1.手脚冰凉 阳虚则生外寒，阳虚的人最大的特点就是手脚冰凉，症状严重的人，膝盖以下、胳膊肘以下都是凉的。

有一种冷只是四肢末端冰凉，仅手腕和脚踝以下冰冷。这种情况通常与气血壅滞、阳气闭塞有关，需要行气活血而非单纯养阳气。

2.怕寒怕冷还怕风 这种怕风怕冷是长期的，不是暂时的。因为阳气虚，化生的热量不够，抵御外寒的能力也会相应变差。

气虚也会怕冷怕风，不过气虚往往会出现稍微一活动就气喘、出汗的情况，此时补脾胃、补气效果更好。

3.频繁感冒咳嗽 阳气足的人病了，症状看起来很严重，但来得快去得也快；而阳虚的人反而症状轻

微，痊愈得慢。

4.过敏性鼻炎 过敏性鼻炎，西医又叫变应性鼻炎。

从中医的角度说，本病属正气不足、寒邪入侵于表、郁滞于鼻窦，主要跟肺、脾、肾的虚损有关。

5.胃寒、胃痛、腹泻 有些人受凉或吃些寒凉的就肚子痛、拉肚子，平时大便也经常不成形，同样与阳虚、脾阳不足有关。

6.夜尿多、睡眠不好 晚上没喝多少水，上床睡觉前也上厕所了，但半夜总是频繁起夜，这是肾阳虚的典型表现。

身体里的水不能被运化利用，很快就变成废水排出去了，喝点水就跑厕所，小便清长。

驱寒养阳，试试这4种方法

1.晒太阳 中医认为，身体的背为阳、腹为阴。只要保养好背部，就能让人体的背部发光发热，滋生出源源不断的能量。

平时晒太阳时，可着重晒晒后背以补阳气。

2.拍拍背 中医认为，拍打按摩背部可以有效获得阳气。

拍打手法是手指并拢，掌心部位中空，沿着脊椎向下拍打到腰骶部位，反复5遍；然后双手搓热，温捂腰部，每天1次。

3.吃韭菜 中医认为，韭菜性味甘辛温，具有温

肾助阳、益肝健脾、行气止痛、止汗固涩等功效。适量吃韭菜，不仅能够补阳气、祛阴寒，其所含的蒜素还有很好的杀菌作用，可以抗菌防病。

4.吃点调味品 吃一些辛味的调味品，可以保护阳气。

葱：可兴奋神经系统，刺激血液循环，促使发汗，在一定程度上驱除体内寒气。

大蒜：有很强的杀菌作用，同时帮助降低血脂。

生姜：其辣味成分具有一定的挥发性，能增强和加速血液循环，具有健胃功能。

1

无偿献血专门跟胖子过不去？

你听过这种传言吗？无偿献血专门和胖子过不去，肥胖的人都是不能献血的。事实果真如此吗？4月17日，记者联系潍坊市中心血站的工作人员，对此问题进行解答。

潍坊市中心血站工作人员：我国《献血者健康检查要求》中规定：献血者体重必须达到男≥50千克、女≥45千克才能献血。实际上，肥胖的人不是不能献血，只要体检及各项血液检测都合格，同样可以献血救人。但是，肥胖者由于日常的饮食过于油腻，过量摄入高脂肪、高热量的食物，而且缺乏适量的体育锻炼，导致体内脂肪过度蓄积，极易诱发脂肪肝。而脂肪肝容易引起转氨酶（ALT）偏高，一旦转氨酶值超标，就不能参加献血。另外，不止是肥胖者，日常采血工作中，不少献血者同样由于进食了肉类、牛奶、鸡蛋、油炸食品等高脂肪食物前来献血，被发现采集出来的血液呈现乳白色——食物中的脂肪经消化吸收后便逐渐进入血液中，使血液中的血脂含量升高，血浆呈乳白色或混浊状。这种血液被称为“乳糜血”或“脂肪血”，如果输入患者体内就会引起严重输血反应，因此脂肪血不能用于临床抢救病人。

献血为何只与体重有关，与身高无关？

潍坊市中心血站的工作人员表示，很多人会发现，无偿献血条件只有体重的要求，而没有身高的规定。这是因为，每个人体内的血容量，是根据个人的体重来决定的：正常人的血液总量约相当于体重的7%-8%，一个50千克重的人，约有血液4000毫升-5000毫升；而采血的安全指数是不能超出全身血量的12%，一次献血200毫升-400毫升，如果达不到体重的最低要求，则可能会出现不良反应而影响献血者身体健康。综上所述，肥胖不仅阻碍了献爱心的脚步，同时也危害身体健康，因此合理控制饮食、定期坚持锻炼，是可以使细胞内的脂肪逐渐减少，重新恢复健康并达到献血标准的。

2

对付幽门螺杆菌，靠吃大蒜能解决？

提起幽门螺杆菌，不少市民都谈之色变。有不少人认为，由于大蒜素具有杀菌、抗炎等功效，因此食用大蒜可以有效地抑制幽门螺杆菌。那么，吃大蒜能否杀灭幽门螺杆菌？对此，记者联系到了潍城区人民医院全科医疗科主治医师邓桂香，请其对此进行详细解答。

邓桂香：幽门螺杆菌是胃部一种非常顽固的细菌，具有传染性。幽门螺杆菌感染与胃炎、胃溃疡、胃癌的发病密切相关。有研究表明，在体外，大蒜素对幽门螺杆菌有抑制作用，但这并不能说明吃大蒜就可以杀灭幽门螺杆菌。毕竟，仅靠日常饮食中吃的几瓣蒜，根本达不到能抑制幽门螺杆菌的大蒜素浓度。与此同时，大蒜中的大蒜素含量并不高，即便是食用了大蒜素，也不会对人体中的幽门螺杆菌产生太大的影响。目前常用根除幽门螺杆菌的方案，往往需要多种抗生素的协同使用，建议到医院接受专业治疗。

那么，幽门螺杆菌感染如何预防呢？

邓桂香提醒，幽门螺杆菌感染多是由于“病从口入”，因此注意饮食卫生十分重要。日常生活中保持健康的生活方式，规律作息，维持自身免疫状态稳定，避免不洁饮食习惯，是从根本上避免幽门螺杆菌感染的方法。总的来说，目前没有证据表明吃大蒜能根除幽门螺杆菌。不仅如此，在胃黏膜受到损伤的情况下，吃太多大蒜还可能会带来一些不利的影响，市民应尤为注意。

健康谣言
粉碎机

专业回收冬虫夏草参茸阿胶名贵细药

—18753681631—