

四类“脆皮纸片人” 饮食调理有讲究

□本报记者 王路欣

“脆皮纸片人”通常指二次元动画或游戏中血量低、防御弱的瘦弱角色，折射到现实中，常指瘦弱、体质差的人。那么，这类人在夏季如何调理呢？对此，记者采访了昌邑市人民医院中医科副主任冯晓杰。

冯晓杰表示，体弱者常涉及体质和根本。体质即个人的先天体质和后天所处的环境、心态、饮食、作息等，构成的一段时期内相对固定的内环境状态。人的体质大概可分为九种类型，分别是平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质和特禀质。其中，特禀质属于过敏体质，平和质的人少之又少，其余七种体质就是人们日常所接触到的作为致病内因的体质类型，也是中医养生保健的主要标的之一。然而，仅由于体质原因还不足以到“脆皮纸片人”的地步，还有涉及先、后天之本的因素存在。

中医认为，人的先天之本是肾，后天之本是脾胃。中医常说的“久损及本”和“久病及本”中，本即是脾胃和肾。因此，根据以上所述，“脆皮纸片人”大致有精亏型、阳气不足型、痰瘀互结型、血虚瘀血型四种类型，调理方法如下：

精亏型

精亏者表现为血液津液不足、易生内风内热，主要涉及脾肾，多见于老年人或久病体虚者。这一类人因精血津液不足，容易产生内风和内热，常见症状有乏力、肌肉松弛或萎缩、肢体或面部不自觉抽动或颤动、动即喘憋、腰腿明显无力等。饮食方面宜温热不宜寒凉，注意保护胃口，可适当吃些汁液丰富的食物，如山药、藕、荸荠、大枣等，忌食苦味和酸味食物，以免损伤津液。

阳气不足型

阳气不足者表现为脏腑功能动力不足和御寒力弱，清阳不升，浊气排除不及时，主要涉及肺、胃、脾、肾。症状有消化不良、大便溏薄甚至完谷不化、头脑不清晰、多睡、少精神、不耐寒热、易感冒等。这类人群的主要病机是阳气不足、阴寒内盛、痰湿不化、气机郁滞。饮食忌寒凉，应少食多餐，缓进慢补，可服用姜枣茶、黄芽汤等扶阳燥湿之品，必要时配合药物。

痰瘀互结型

如果说精亏型和阳气不足型体

现了一阴一阳的纯虚证候及所附带的偏虚偏盛表现，痰瘀互结型则是阴盛阳衰下以实证为主的病理状态。痰即痰湿，瘀即瘀血，痰湿互结既有阴盛阳衰、健运无力，又有气血结聚、虚实互见，表现为饮食减少、体形偏胖、活力不足、骨节疼痛僵硬、喜温恶寒等，宜健运脾胃、化浊除湿，日常饮食宜选择辛温食物，少吃咸寒、生冷、油腻食物，此外，应适当增加运动量，帮助排出体内痰浊。

血虚瘀血型

瘀血即血行瘀滞，从部位上可分为脉内运行无力之血和离经之血，从病程上可分为新瘀之血块和久瘀之干血。如为新瘀之血块，可参照上条痰瘀互结调养；如为久瘀之干血，如皮肤干结如鱼鳞、色见黯黑少光泽、体温偏高但少汗等，则是干血伴有血虚，即血虚瘀血。饮食方面应选择有活血润燥功能的食物，如藕、山楂、红豆、黑豆、黑木耳、韭菜、洋葱等，也可以选择中药（如芦根、白茅根、玫瑰花、藏红花）等。

冯晓杰提醒，夏初气温变化大，冷热起伏不定，对于所谓的“脆皮纸片人”而言，最重要的是去寒就温、扶正除邪，只要掌握这个宗旨，就不难找到适合自己的养生方法。



头痛难忍 试试这两种中医护理技术

□本报记者 王路欣

头痛已成为许多人难以摆脱的困扰。无论是工作压力、生活琐事，还是环境因素的影响，头痛似乎已成为现代人的“常客”。然而，面对这一健康问题，中医护理作为中医学的重要组成部分，有独特的理论体系和操作技术，特别是近年来推拿“开天门”、刺络放血等中医护理技术融入头痛的诊治当中，已帮助不少患者解除了头痛困扰。那么，这两种中医护理技术是如何助力头痛治疗的呢？对此，记者采访了昌邑市人民医院头痛门诊护士长孟敏敏。

孟敏敏表示，推拿“开天门”是通过刺激头部末梢神经，使机体产生感应，疏通经络、促进血液循环、增强机体代谢能力，从而达到治疗疾病的一种操作技术。该技术具有疏风解表、明目、开窍醒脑、镇静安神、增强体质、预防保健等功效。临床上主要用于治疗外感头痛、头晕头胀、神经衰弱、失眠、紧张焦虑、中风后遗症、脑瘫等病症。

刺络放血是用特制的针具、刀具刺破或划破人体特定穴位或部位，放出少量血液，以疏通经络、调和气血。刺络放血具有清热消肿、散结化瘀、扶正祛邪等功效。临床上主要用于治疗高热、头痛、神昏、中暑、感冒、风眩、血栓、咽喉肿痛、中毒、急惊风、腮腺炎、麦粒肿等病症。

需要注意的是，推拿“开天门”和刺络放血都需要在专业人员的指导下进行，不要自行操作。



□本报记者 王路欣

夏季是品尝榴莲这一热带果王的季节。榴莲的独特风味与丰富营养，让无数食客为之倾倒。那么，榴莲有哪些功效？适合哪些人吃？哪些人不建议吃？为此，记者采访了潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟。

姜伟告诉记者，榴莲在中医中被誉为“扶阳果”，其性热，具有活血散寒、缓解痛经的显著功效。对于饱受痛经困扰的女性而言，适量食用榴莲能够起到舒缓效果。此外，榴莲还能有效改善腹部寒凉的症状，促使体温上升，是寒性体质者的理想补品。夏日，人体阳气开发到新的阶段，此时适量食用榴莲，有助于将阳气牢牢“锁”在体内，以应对外界气温攀升带来的阳气亏虚。

姜伟表示，榴莲的营养价值极高，它含有丰富的糖分、多种维生素、脂肪以及钙、铁、磷等矿物质，是身体虚弱者补充能量和营养的理想选择。病后及产后女性，适量食用榴莲也能起到很好的补养作用。值得一提的是，榴莲果肉中富含多种氨基酸，其中谷氨酸含量特别高，这些氨基酸对于身体的细胞修复、组织生长以及免疫功能都非常重要。

“关于榴莲的吃法，除了直接品尝其鲜美的果肉外，榴莲炖鸡也是一道备受推崇的药膳。”姜伟说，将鸡块、核桃仁、红枣、榴莲皮内瓢与榴莲肉一同炖煮，不仅味道鲜美，还兼具补血益气、滋润养阴等多种功效。

姜伟提醒，榴莲美味且营养丰富，但食用时需适量。如有经常手脚冰凉、小腹冷痛；怕冷，容易受寒感冒、腹泻；吃东西不能耐受生冷寒凉，容易便溏；宫寒痛经，喜欢热敷；面色暗淡无光，嘴唇发白等症可以适当食用榴莲。但是积食、上火、生病、湿气重、阴虚火旺以及高血压、高血糖、高血脂、减肥减脂的人士应尽量避免食用。此外，3岁以下的孩子最好不要吃榴莲，以免诱发过敏、消化不良等。总的来说，榴莲需根据个人体质和健康状况来合理食用。

榴莲味美营养高 但非人人都适用