

习惯“亚洲蹲”或因气血不足

排队累了，蹲一会儿；等车累了，蹲一会儿；逛街累了，蹲一会儿……生活中，你是否也有“亚洲蹲”（双脚完全着地，臀部贴近脚踝，双膝分开。欧洲人很难做到这个蹲姿，而亚洲人却能轻易做到）的习惯。在中医看来，部分人喜欢蹲下的行为，或是因为气血不足。

喜欢蹲下或因气血不足

浙江大学医学院附属第一医院中医科主任吴国琳介绍，气血不足的人常常会感觉疲惫，而蹲下时，腿部、臀部的肌肉得到挤压，下肢血液能更快回流到心脏，气血流畅后，疲劳、无力的感觉能得到缓解。中医认为，人体一切生命活动的源泉全在于气血，当气血被“掏空”时，容易出现健忘心悸、面色蜡黄、头发干枯、疲倦无力等症状。如果你日常习惯蹲下，还伴有

上述这些症状，基本可以认定为气血不足。

气血都去哪了

7:00。迷迷糊糊起床，喝一杯凉水或冰咖啡开启一天。

长期吃太多生冷寒凉之物，容易损伤脾胃，阻碍气血化生。

8:00。因为送孙辈上学，匆匆吃完早餐。

食物未充分咀嚼，会增加脾胃负担，要消耗更多气血去消化。

9:30。做家务、搞卫生，为一家子准备一天的食材……

过度劳累会消耗人体元气，导致气机失调。

14:00。喊上朋友聚集麻将馆，一打就是一下午。

久坐不动，下肢血流速度减慢，气血运行受阻。

19:00。忙碌了一天，晚餐大吃一顿犒劳自己。

吃撑后会增加胃肠负担，损伤脾胃，从而导致气血不足。

20:30。吃完后往沙发一倒，开始看电视、刷手机。

久视伤血，长时间刷手机消耗的不只是电量，还有你的气血。

22:00。匆匆洗完头，便躺在床上再玩一会儿手机。

睡前洗头不吹干，容易造成湿邪入侵，损伤身体的阳气。

如果您有上述这些不良习惯，建议赶紧改正。

建议像猫一样生活

甘肃省名中医、甘肃省第二人民医院中医内科主任医师王世彪介绍，气血不足的人，可以学着像猫一样养生。

睡觉多。有数据显示，猫平均一天至少睡12个小时。传统医学认为，睡眠充足可以滋阴养阳，使人体气血充足、头脑清醒。

享独处。猫经常沉浸在自己的世界，更多的时间放在取悦自身上，一定程度避免了“内耗”。建议向猫学习，少些没必要的思虑，多专注自身，尽量不患得患失。

伸懒腰。猫经常伸懒腰，在中医看来，拉伸除了能锻炼肌肉、筋，同时还调节了呼吸，有助于增加全身供氧，让气血更通畅、精力更饱满。

晒太阳。猫特别喜欢晒太阳。中医认为，多晒太阳有助于调整五脏六腑功能，改善气血，排出体内寒湿。夏天可以在相对凉爽的时间段晒15分钟左右，以微微出汗为宜。

据《快乐老人报》

[专家支招]

有些部位老出汗是身体在预警

汗流不止，有可能不是因为闷热。生活中，有些人备受汗多困扰：稍微动一动就汗出湿衣，不及时更换衣服还容易感冒；睡着了也大汗淋漓，影响睡眠质量……这些不同寻常的出汗问题容易被天热的外部因素所掩盖。其实，有些部位总是汗流不止是身体在“拉警报”。

5个部位多汗或不正常

上海中医药大学附属曙光医院心内科副主任医师贾美君认为，运动出汗、吃饭时出汗、户外活动时出汗等都是正常的，但如果在室内简单活动，有些部位就汗流不止，多是身体异常的表现。

手足汗。中医认为，手足心多汗与脾胃关系密切，大多由脾胃湿热（表现为肢体困倦、尿少色黄、大便溏泄不爽、面目肌肤发黄等）引起，因此需要在中医指导下进行脾胃调理，逐步改善症状。

头汗。老人和产后身体虚弱的女性，会有头汗过多的情况，多属于气虚。头顶出汗，宜滋肾清肺，可用麦冬5~10克泡水喝，还可适当吃一点百合粳米粥（百合20克、粳米100克）。

心胸汗。大部分由体虚引起，常伴有思虑过度、气短乏力、心烦失眠等不适。可通过中医调理和日常心理调适，逐步缓解症状。

腋窝汗。两腋窝甚至腋下出汗不止的人，往往伴有多梦、心烦失眠、手足心发热等不适，建议这类人平时适当多吃点清利化湿的食物，如莲子、蚕豆、冬瓜、苦瓜等。

鼻汗。汗液一般出现在鼻梁、鼻翼两侧。中医认为，肺开窍

于鼻，所以鼻汗多和肺脏有一定相关性，例如，肺气不足可能导致汗液异常。这类人平时可以多做得深呼吸，还可用黄芪5~10克泡水喝。

汗流不止？试试这几道食疗

夏天汗流不止该如何调理？广东省第二中医院药学部副主任中药师欧阳炜分享了几款食疗方。

浮小麦山药茶。取浮小麦25克，山药15克，共煮30分钟，去渣后代茶饮，一周喝两次。此茶饮可用于调理汗多、脾胃虚弱、体瘦乏力。

黄芪党参龙骨牡蛎汤。取黄芪20克，党参15克，煅龙骨20克，煅牡蛎20克，瘦肉200克，生姜3片。将煅龙骨、煅牡蛎先煮30分钟，后加入黄芪、党参、生姜和焯水后的瘦肉，再加入适量清水，大火煮沸后再用小火煮至肉烂熟，最后加盐调味即可。此汤可补气、止汗。适合平时容易出汗、感冒和体倦乏力的人群。

固表补气粥。取党参12克，白术10克，麻黄根10克，粳米50克。将党参、白术、麻黄根加适量清水煮30分钟，去渣留汁备用。之后将粳米加入药汁中煮粥食用。此粥有益气固表、健脾止汗的功效。

生脉饮。取五味子5克，麦冬9克，人参3~6克，用水煎煮20分钟即可，一周可以喝2~3次。像有鼻汗、手足汗的人群都可以用这个方子。

清暑止汗汤。取荷叶3克，陈皮3克，芦根5克，乌梅5克，用水煎煮5分钟即可饮用。此汤饮适合湿热体质群体，比如爱出头汗者。

据央视

[为您提醒]

肛肠有毛病别硬扛

“每次排便，肛门口会有一圈‘肉’滑出来，只能便后用手轻轻把它塞回肛门内。”30余年来，上厕所这样的小事一直困扰着司先生。近期，司先生遇到了难题，肛门肿物脱出难以回纳，他这才前往医院求助。

浙江省东阳市中医院肛肠外科主任医师陈斌表示，患者就诊时已发生肛门嵌顿，直肠脱出8厘米，因嵌顿脱出的直肠已变黑紫，且还在渗液，如果不手术，肠子将坏死。

直肠脱垂又称“脱肛”，是指肛管、直肠、乙状结肠下端向下移位而脱垂于肛门外。直肠脱垂多见于中老年女性，幼儿发育不全者也会患此

病。该病的发生与长期腹泻、习惯性便秘、排便困难、多次妊娠等因素相关。长期脱垂将致阴部神经损伤产生肛门失禁、溃疡、肛周感染、直肠出血，有脱垂肠段水肿、狭窄及坏死的危险。早期、轻度的直肠脱垂，只需注射硬化剂，起到固收作用，可帮助直肠复位。患者也可选择经肛门直肠黏膜环切术，无需切除肠管。但如果已经发生嵌顿，则需要行经肛门乙状结肠切除术，切除脱出直肠。

很多人因为肛肠有毛病而难以启齿，殊不知，肛肠毛病拖得越久越复杂，会增加治疗难度。

据《东阳日报》

[为您支招]

玉竹莲子饮止咳养颜

中医认为，玉竹有养阴润燥、生津止渴的功效。给大家推荐一道玉竹莲子饮。具体做法是：取沙参、玉竹、百合、莲子各15克，加水炖煮即可。喜

甜食者可加入适量冰糖调味。此饮品有养阴润燥、润肺止咳、滋补养颜的效果，适宜于体虚久咳、口干口渴、肤色暗等人群食用。

据《广州日报》

按揉列缺穴缓解感冒咽痛

入秋后，昼夜温差开始变大，容易引发感冒等问题。北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰提醒，如果出现了感冒的症状，比如有流鼻涕、咽痛这些症状，可及时按揉列缺穴来缓解。

取穴方法：把两手的虎口交叉，

一只手的食指压在另一只手的桡骨茎突上，食指位置会感到一个明显的凹陷，凹陷的地方就是列缺穴。

按揉方法：用拇指揉按该穴位，每次揉按一到两分钟，可反复进行揉按。揉按该穴位，可起到宣肺解表、温经通络的作用。

据央广网

核桃排骨汤补肾聪耳

部分中老年人平时会有耳朵嗡嗡作响、一侧或双侧听力减退等情况，有时还伴有腰酸、尿频等不适。中医认为，这都是肾虚的表现。针对这些情况，可以常喝核桃排骨汤。

具体做法是：取核桃2个，枸杞3

克，黑豆10克，桑葚干、杜仲各5克，排骨100克，生姜适量。将排骨洗净切块焯水备用，生姜切薄片。将所有药食材洗净，全部放入炖盅内，加清水500毫升，大火炖沸后改小火再炖约一小时即可调味食用。

据《老人报》