

脾胃好不好,脸上全知道! 快来对照自查

脾胃是人体“后天之本”,负责运化水谷、生成气血,滋养全身脏腑与肌肤。一旦脾胃虚弱、功能失调,身体的异常信号会最先显现在脸上。

脸上这3种表现,是脾虚的直观提醒
3种脾虚面部信号:

- 1. 面色萎黄、暗沉无光泽**
脾胃运化失常,气血生成不足,无法向上滋养面部,脸色会变得发黄、黯淡,没有血色,整个人看起来憔悴、没精神,这是脾虚最典型的面部特征。
- 2. 面部浮肿、眼袋沉重**
脾虚则水湿代谢紊乱,水湿停滞体内,容易出现面部浮肿,尤其下眼睑浮肿、眼袋变大、眼皮发沉,是脾虚湿盛的表现。
- 3. 口唇淡白、干燥起皮**
中医讲“脾开窍于口,其华在唇”,脾虚气血亏虚时,嘴唇会淡白无华,还容易干燥、起皮,同时伴随口气不清爽、食欲变差。

脾虚拖久了,小心痞满找上门
脾胃长期虚弱,会引发痞满,这是脾胃功能失调、升降失司、胃气壅塞导致的病证,核心症状是脘腹满闷不舒,触之无形、按之柔软、压之无痛,还常伴随胸膈闷满、得食则胀、嗳气稍舒、大便不调、消瘦等问题。痞满发病缓慢、时轻时重、反复发作,多和这些坏习惯有关:

- 暴饮暴食,爱吃隔夜饭菜等生冷坚硬、难消化食物;
- 熬夜久坐、作息颠倒,通宵娱乐、白天补觉;
- 情绪急躁、压力大,肝气郁结影响脾胃气血运行。

中医4招养脾胃,从根上调脾虚
守护脾胃的核心,是平衡饮食、起居、情绪、运动,坚持做好以下几点,就能帮助改善脾虚、远离痞满。

- 1. 饮食守好“温、软、淡、熟”原则**
脾虚人群,多吃山药、莲子、芡实补益脾胃;
腹胀积食,用陈皮、山楂、麦芽消食除胀;
胃部怕冷,适量吃生姜、胡椒温中散寒;
湿热体质(口干口苦、舌苔黄腻),多吃薏苡仁、白萝卜、莲藕清热祛湿。
- 2. 起居不熬夜,11点前入睡**
熬夜最伤脾胃,晚上11点前入睡,让脾胃得到充分修复,避免昼夜颠倒加重负担。
- 3. 调情绪,疏肝理气**
情绪波动会直接打乱脾胃功能,压力大、焦虑时,喝玫瑰花陈皮茶,帮助疏肝理气,保持心情愉悦。
- 4. 常运动,排湿助运化**

散步、慢跑、骑自行车、跳广场舞,都能促进血液循环、加快水湿排出,改善脾胃虚弱。

养脾胃专属方+穴位按摩,简单好用
中医养脾胃食谱

- 1. 山楂麦芽消积茶**
取炒山楂15克、炒麦芽20克,加水煮沸后小火煮15分钟,代茶饮用。
功效:消食化积,缓解因过食油腻、难消化食物导致的腹胀、食欲不振。
 - 2. 南瓜红薯小米粥**
南瓜、红薯、小米适量,煮至软烂即可。
功效:健脾养胃、易消化,适合作为早晚餐长期调养。
- 健脾养胃穴位按摩**
- 1. 足三里穴**
位置:小腿外侧,外膝眼下三寸。方法:指腹按揉至酸麻胀,每次5分钟,可健脾益气、和胃降逆。
 - 2. 中脘穴**
位置:脐上四寸处。方法:以穴位为中心,顺时针轻柔按摩腹部200次,能温中健脾、缓解胃痛腹胀。
脾胃好不好,脸上全知道。及时抓住面部的脾虚信号,改掉伤脾坏习惯,坚持饮食、作息、情绪、运动全方位调理,脾胃健康了,脸色自然红润有光泽,腹胀、痞满等不适也会慢慢远离。

孩子视力不好先别急着配镜

暑假期间不少家长忙着带孩子查视力,一看到“视力未达1.0”便非常焦虑。实际上,学龄前儿童的视力发育,完全不同于成人。以下五个认知误区,家长可得注意:

误区一: 视力没到1.0就是近视。

学龄前儿童视力低于1.0,绝大多数是正常的生理现象,而非近视。儿童的视力是逐步发育成熟的。根据国家卫生健康委发布的《0~6岁儿童眼保健核心知识》,3~5岁儿童视力正常值下限为0.5,6岁及以上为0.7。一般要到7~9岁,视力才能达1.0及以上。所以,一个3岁的孩子裸眼视力0.5完全正常——视力“低”不等于眼睛“坏”,它可能只是视觉系统正在成长的信号。

误区二: 视力好(比如1.0)就是眼睛好、可以放心。

这背后有个关键概念——远视储备。其实,孩子出生时都是“远视眼”,生理性远视度数(约200~300度)就像一笔“视力存款”,用来抵御未来近视的发生。随着眼球发育,这笔“存款”逐渐消耗,到8~12岁才逐步发展为正视。如果幼儿园阶段远视储备就过早耗尽,达到正视甚至近视状态,意味着未来发展为高度近视的风险大大增加。所以,视力1.0对学龄前儿童未必是好消息,它提示我们更需关注远视储备是否与年龄匹配。

误区三: 仅凭电脑验光结果,就推断“远视储备不足”。

不做散瞳的电脑验光结果,基本不具备诊断价值。医学上,评估远视储备的唯一金标准是睫状肌麻痹验光(散瞳验光),只有在调节完全放松后测出的度数才是真实储备值。请记住:电脑验光单在眼科医生眼中只是一个粗糙的“筛查参考”,必须结合散瞳、眼轴长度、角膜曲率等综合判断。切莫拿着一张非散瞳单子“对号入座”,自己吓自己。

误区四: 视力差就是屈光不正,忽视了弱视的可能。

儿童视力不好的原因很多,绝不能简单等同近视,最需要警惕的是弱视。关键在于,近视可通过戴镜矫正到正常,而弱视即使戴上合适的眼镜,视力依然不达标。弱视治疗的黄金期在3~6岁,错过敏感期,治疗难度将大幅增加。因此,当体检报告提示“视力低常”时,务必到专业眼科通过散瞳验光等手段鉴别是单纯屈光不正还是弱视,切莫因大意耽误最佳治疗时机。

误区五: 盲目相信商业“视力训练”或偏方,忽视专业诊断。

不是要否定所有视功能训练的医学价值——在临床上,调节功能训练、集合功能训练、弱视感知觉训练等均有循证医学证据。但关键在于:训练前必须先由专业眼科明确诊断——孩子是否存在视功能异常?是哪类问题?训练目标是什么?必须在医生制订个体化方案后,在医疗机构或遵医嘱进行。切不可将“训练”与“治疗”画等号,更不该跳过诊断,直接将孩子送入商业机构盲目训练。

总而言之,发现视力报告异常,或想了解远视储备,正确做法是带孩子到正规医院眼科建立眼健康档案,进行散瞳验光、眼轴测量等全面检查。根据医生建议,采取增加日间户外活动、必要时配镜或规范视功能训练等科学干预。

动物咬伤进入高发季

现在是动物咬伤的高发季节,天津市疾病预防控制中心8月健康提示特别提醒,8月动物包括犬类容易烦躁,而群众外出衣着单薄,被咬伤风险增加,由于狂犬病致死率极高,市民要增强防护意识。

疾控专家建议市民外出途中不要随意追逐、挑逗陌生流浪犬、家养宠物犬,不伸手逗弄、不刻意惊吓它们。养犬居民要自觉做到文明规范养犬,外出牵好牵引绳、及时清理宠物粪便,避免宠物无故扑咬路人,从源头减少动物伤人风险。

一旦不慎被猫狗抓挠、撕咬造成皮肤破损出血或黏膜接触唾液,要第一时间使用流动的清水搭配肥皂水交替持续冲洗伤口,冲洗时长不能少于15分钟,冲洗完成后可用碘伏对伤口消毒。处理完毕切勿拖延,立刻就前前往狂犬病暴露预防处置门诊,完成伤口专业清创、免疫球蛋白注射、狂犬病疫苗全程规范接种,杜绝狂犬病发病隐患。

身心健康



老年人也会得抑郁症吗?

老年人也会患抑郁症!事实上,老年人患抑郁症的比例并不低,但由于老年人的抑郁症状可能与其他健康问题相似,因此常被忽视或误诊。

老年人患抑郁症的比例较高,据估计,约有6%的65岁以上老年人患有抑郁症。在养老院和其他长期护理机构中,这一比例可能更高。很多因素可导致老年人罹患抑郁症,包括:身体健康问题,如心脏病、糖尿病、关节炎和疼痛等;缺乏社交支持和孤独感;财务困难或退休后的经济压力;认知功能下降或罹患阿尔茨海默病;丧偶或亲友离世;某些药物可能也会增加患抑郁症的风险。

老年人罹患抑郁症的症状可能与年轻人有所不同。老年抑郁症患者可能更多地表现为身体症状,如疼痛、消化问题、疲劳等。此外,老年抑郁症患者有较高的自杀风险,尤其是男性。

老年人抑郁症的诊断通常需要综合评估,包括心理评估、身体检查和实验室检测,以排除其他可能的健康问题。认知行为疗法和心理动力学治疗等心理治疗方法对老年抑郁症患者有效;抗抑郁药也可有效缓解老年人的抑郁症状,但需注意药物不良反应和相互作用;保持规律的作息时

乳腺结节真是气出来的?

乳腺结节真的是气出来的吗?“这个说法有一定道理。”北京中医药大学东直门医院妇科主任医师刘雁峰表示,中医认为,肝主疏泄,能够调畅运行全身气机,当女性经历剧烈情绪波动或长期情绪刺激时,容易肝气郁结。而乳腺作为肝经循行的重要部位,会因此出现气机不畅、血行受阻,慢慢形成结节。

也有人认为,“心里不高兴别忍着,发一顿火泄泄气,就不会对乳腺有太大影响了。”对此,刘雁峰提醒,“发脾气”同样对乳腺健康不利,应尽量控制情绪,避免暴怒。

“生闷气易使气机郁滞在肝经循行之处,一两次或许没事,但长期压抑、憋闷,肝气郁结久了,会导致气滞、痰凝、血瘀互结,在乳腺局部憋出结节。”刘雁峰进一步解释道,相比之下,发脾气会使肝气骤然升发,肝火上升,在短时间内强烈刺激乳腺,引起刺痛、胀痛,“有的女性生了一顿气,第二天就觉得乳房胀痛,甚至乳房触碰衣服都会加重不适,这种疼痛来得急,程度

也比较重,影响生活质量”。

除了情绪波动,经期生理变化也会带来乳腺不适。刘雁峰讲解,肝主疏泄,同时又主藏血,“月经前,身体会把一部分阴血集中起来,输送到子宫。此时肝血不足,肝气则相对偏盛,循肝经上逆,乳房胀痛更加明显。但等到月经一来,经血排出,气血得行,壅滞的气机暂时疏解,胀痛感随之减轻”。

如何预防或改善“气出来”的乳腺结节?刘雁峰建议,将重点放在调畅气血和情志上。要学会主动释放情绪,不把压力长期积压在心里,多与朋友交流,培养自己的兴趣爱好,有利于维护肝主疏泄的正常生理功能,同时可在专业医生指导下饮用玫瑰花茶、陈皮茶等,以助疏肝理气。此外,坚持规律、适量的运动,比如练习八段锦、五禽戏等舒展周身的传统功法,有助于促进气血运行,改善气滞血瘀的状态;如果时常经前乳房胀痛,不妨洗澡后轻柔按摩肩颈及胸背部肌肉,放松身心。