

# 爱生气的人要如何调心

王世东

性子急、常为一点小事就发脾气，甚至没来由的不开心……在中医眼中，这一类人多半是“心气虚了”，需要调心。

中医学认为，这种情况多发于更年期女性。《黄帝内经》载文，女子年届“七七”(49岁)，肾气渐衰，维持月经等生理功能的天癸枯竭，冲、任二脉虚衰，精血不足，会导致阴阳失衡。由于肝肾同源，肾精不足可引起肝失所养、疏泄失常，出现肝郁、气滞。肾阴亏损、心阳亢亢会使心肾不交，脉失于濡养，脏腑气血不相协调，因此常常出现忧虑、闷闷不乐、欲哭寡言、记忆力减退、注意力不集中、夜间多梦或者烦躁多虑，甚至喜怒无常等症。所以邻近更年期的女性，会变得越来越爱生气，还常常伴有倦怠乏力、少气懒言、心跳加速、惊慌不安等症。

爱生气、不开心，那就要补心气，让心宽起来。日常生活中，可多吃一些益气、补心的食物，如桂圆、红枣、酸枣仁、荸荠、柏子仁、百合、莲子、西洋参、山楂、肉桂、牡蛎肉、小麦、葡萄、金橘、苦瓜、海蜇、黑木耳、银耳、茯苓等，能帮助补益心气、调整情绪。处于更年期，并伴虚烦失眠、神疲乏力、气短健



忘、手足心热等症的患者，可使用方剂天王补心丹或中成药天王补心丸。

此外，补足肾气可缓解更年期记忆力减退、注意力不集中、夜间多梦、烦躁多虑、腰膝酸软、烘热多汗等症状。若日常易怒烦躁、失眠、口干咽燥、盗汗、长色斑等，多为肾阴虚，可以服用杞菊地黄丸；也可以多吃一些滋补补肾的食物，比如芝麻、绿豆、莲藕、黑木耳、冬瓜、黄瓜、鸭肉、猪皮、瘦猪肉、燕窝、银耳、豆腐、山药、甲鱼、海蜇等。若畏寒怕冷，常常没食欲、腹胀便溏、腰膝酸软，则为肾阳虚，可以使用金匮肾气丸；也可适量

食用羊肉、韭菜、辣椒、葵花子、鸡肉、虾皮等能温补肾阳的食物。

日常生活中，女性还可以用以下几种按摩方法缓解烦躁、焦虑、头痛、乏力、便秘等症状，兼具一定的美容功效。具体操作方法为：

**拍打法：**用双手拍头，由轻及重。这一动作可随时随地做，以感觉放松、舒适为佳。

**挤提法：**两手指交叉抱着后颈部，头稍向后仰，用掌根挤提后颈部约1分钟，然后舒展肢体，前后左右摇头、扭腰。注意动作一定要柔和、缓慢，可与拍打法一起配合使用。

**洗头揉法：**两手指微屈，彼此张开，插到头皮上，由前至后，从两侧到头顶，轻轻来回交叉揉动。如同理发、洗发一样，用双手梳理头部皮肤。每日早起、临睡前各揉一次，每回坚持做50次以上。烦躁、焦虑、头痛、头晕等症状重时，应延长揉按时间。

**摩腹法：**平躺，双膝屈曲，两手掌相叠，以肚脐为中心，在腹部沿顺时针方向摩动约5分钟，以腹内有热感为宜，用力先轻后重。

### 健康话题

## 坏胆固醇 降得越低受益越大

曾伟杰

不久前举行的欧洲心脏病学会年会上，组委会主席斯蒂芬·阿肯巴克教授在接受媒体采访时提出，被认为是“坏胆固醇”的低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)控制目标，可以比临床指南推荐的 $\leq 1.8$ 毫摩尔/升更低，且获益人群并不局限于血脂异常的患者。

其实，纵观各国血脂“指南”的演变可见，极高危人群“坏胆固醇”治疗的目标一直趋于更低。比如，2013年，欧洲心脏病学会的“血脂异常管理指南”推荐，极高危患者的“坏胆固醇”目标应为 $\leq 1.8$ 毫摩尔/升或降幅 $\geq 50\%$ ；2017年，美国临床内分泌医师协会(AACE)和美国内分泌协会(ACE)的血糖管理共识声明，建议极高危患者将“坏胆固醇”的目标定为 $\leq 1.4$ 毫摩尔/升；同年，另一项在降脂领域具有里程碑式意义的研究发现，通过治疗将“坏胆固醇”降到约0.08毫摩尔/升时，新发糖尿病和认知功能障碍等不良事件并没有显著增加。该研究结果也提示，如果能将“坏胆固醇”水平进一步降低，可以让患者更大获益。不过，也不是所有研究都支持这种说法。2016年，有研究发现，“坏胆固醇”降到1.8毫摩尔/升以下，患者心血管事件没有减少。

虽然“坏胆固醇”越低越好的说法还存在争议，但基于我国现行血脂指南，动脉粥样硬化性心血管疾病患者将“坏胆固醇”降至1.8毫摩尔/升以下，或较基线下降50%以上，仍是必须努力实现的一个基本目标。如果耐受良好且不明显增加治疗费用，患者可以让“坏胆固醇”降得更低一些。



## 养阴防燥吃银耳

何欢

银耳美味营养，不仅是席上珍品，而且是久负盛名的良药，性味甘平淡，入肺、胃、肾经，有清热润肺、利咽止咳、养胃生津等作用。中医认为，进入秋季，人的烦躁情绪逐渐收敛，但燥邪伤人，容易阴虚内热、口干便秘、皮肤干痒。因此，饮食方面应养阴防燥，清甜滋润的银耳正是极好的选择。

**阴虚内热，银耳雪梨汤。**阴虚内热者主要表现为两颧红赤、形体消瘦、潮热盗汗、五心烦热(手心脚心)、口燥咽干、舌红少苔、脉细数。可取银耳50克、雪梨1个、冰糖40克、百合少许，先将银耳泡发，去除发黄的根部，雪梨去皮切小块，百合洗净。锅中放入适量清水，大火烧开后放入银耳，再次开锅后，转中小火煮20分钟。放入冰糖、雪梨块，煮20分钟后加入百合，再煮15分钟关火，不要马上

### 健康饮食

打开锅盖，继续煮10分钟便可食用。

**胃火过盛，银耳百合羹。**胃火过盛、口干便秘者，应当清泻胃火。可取银耳40克、百合10克、冰糖10克。先将银耳、百合洗净后，用温水浸泡1小时，砂锅内倒入适量清水，加入百合、银耳，开锅后小火煲1小时，最后放入冰糖融化后关火出锅。

**气血两虚，银耳红枣羹。**气血两虚者表现为面色淡白、少气懒言、自汗眩晕、心悸失眠，调理应补气养血。取银耳50克、百合20克、红枣8枚、冰糖10克，先用凉水浸泡百合、银耳30分钟，红枣去核。锅中放入适量清水，将银耳煮沸，转至小火慢炖30分钟，再加入冰糖、红枣，煮约40分钟，银耳羹变黏稠即可。

**血虚体寒，银耳桂圆羹。**血虚体寒、手脚冰凉、肤色无华的女性，应当补气温经。取银耳50克、桂圆10克、红枣4枚、冰糖10克，将银耳洗净泡发，桂圆去核，锅中加入适量清水，将银耳洗净泡发，大火煮沸后转小火慢煲1小时，待银耳羹黏稠放入桂圆肉及冰糖，小火煲30分钟即可。

**肝肾亏损，银耳枸杞羹。**肝肾亏损的人主要表现为腰酸背痛、头晕耳鸣，调理应当重视滋阴补肾。取银耳50克、枸杞20克、冰糖适量，将银耳洗净泡发，去除根部，枸杞用清水泡10分钟，锅中倒入适量清水，放入银耳，煮沸后转小火煲1小时后加入枸杞，以适量冰糖调味即可食用。



## 桂花玫瑰茶祛胃寒

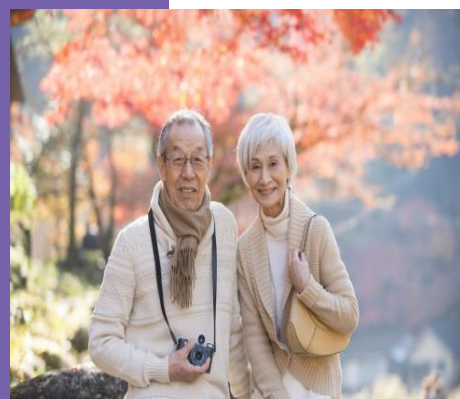
蒲昭和

胃寒是指脾胃阳气虚衰、过食生冷或寒邪入侵，导致阴寒凝滞于胃腑的症候。其主要表现有胃脘疼痛、受寒加重、得温痛减、呕吐清涎、消化不良、口淡喜热饮等，治疗应暖胃散寒。

这里推荐一款祛胃寒的药茶：取桂花、玫瑰花各3克，开水冲泡代茶饮，每日2-3次。方中，桂花性温味辛，可煎汤、泡茶或浸酒内服，有温中散寒、暖胃止痛、化痰散瘀的作用，对食欲不振、痰饮咳嗽、口臭等有一定疗效。《本草汇言》记载，桂花“散冷气，消瘀血。凡患阴寒冷病，腹内一切冷疾，蒸热布裹熨之”，说明桂花可治腹内冷疾、胃寒。玫瑰花性温味甘，具有理气解郁、和血散瘀的功效，可治胸胁及胃脘胀痛、经期乳房胀痛、损伤瘀阻疼痛以及消化不良、月经不调等症。《本草再新》记载玫瑰花可“治腹中冷痛，胃脘积寒，兼能破血”。两味药材清香纯净，芳香甘美，均能温胃而无过燥之弊，冲泡代茶饮服，能起温胃、理气、散瘀、止痛之效，尤其对寒邪伤胃(或寒凝血瘀)引起的胃脘冷痛、胸膈闷气、消化不良等效果较好。胃寒常见于慢性胃炎、胃溃疡、胃肠神经官能症患者，只要符合上述胃寒表现，均可用本方一试。

需注意的是，胃寒患者还应忌生冷，饮食要有规律，天寒注意胸腹保暖。孕妇、胃火大者不宜服用本方。

### 医生的话



## 日本人长寿秘诀

### 食物多样

夏普

日本是世界第一长寿国，健康期望寿命也位列全球榜首。最近，日本名古屋学芸大学的一项新研究揭示了日本人长寿的秘诀——日常摄入食物种类越多，健康期望寿命越长。

名古屋学芸大学健康营养研究所所长下方浩史教授及其研究小组通过联合国食物供给量大数据，对全球137个人口在百万以上国家的食物多样化进行评分。位列前三的分别是新西兰、日本和西班牙。结合健康期望寿命排行统计(日本73.6岁、西班牙71.9岁、瑞士和意大利71.7岁)，研究人员得出了“食物多样化程度越高，健康期望寿命越长，人均预期寿命和健康期望寿命之间相差的‘不健康时期’比例越小”的结论。下方教授表示，食材种类少，摄取的营养物质容易产生偏颇，丰富的食材则会使营养素均衡合理，从而预防疾病。

目前，我国居民的饮食不但存在“偏食”现象，还有营养不良和营养过剩的两极分化。这不仅是导致生活方式病的原因，也是影响健康期望寿命的因素。

### 医学发现

## 血压控制好，老了更敏锐

李美

美国埃默里大学医学院的研究者近日发现，患有高血压的老年人把血压控制好，有助于保持敏锐的思维。

研究团队在1997~2007年间收集了近1700名七旬老人的数据资料，他们都接受了高血压的治疗，且在研究之初都没有表现出智力功能下降的迹象。在随访期内，他们接受了智力功能测试。分析结果显示，他们在测验中的

得分与收缩压(即血压中的高压)之间存在着相关性：收缩压越高，测试分数下降得越多。在为期10年的随访期内，与收缩压保持在120毫米/汞柱以下的同龄人相比，收缩压高于150毫米/汞柱的老年人更有可能出现智力功能衰退。

这项发表在《美国医学协会杂志——神经病学》上的研究成果表明，高血压人群积极控制血压会对认知功能产生有益影响。

### 关注三高



### 健康常识