

## 五脏主宰 你的容颜



人体各部分以五脏为中心,通过经脉、气血、津液与人体皮肤、五官、须发、四肢、九窍构成一个有机整体。从中医美容学的角度来看,一个人的相貌、仪表乃至神志、体形等,都是脏腑、经络、气血等反映于外的现象。脏腑气血旺盛则肤色红润有光泽,肌肉坚实丰满,皮毛荣润。故中医美容学非常重视脏腑气血在美容中的作用,通过滋润五脏、补益气血,使身体健美,容颜长驻。

1.心的生理功能是主血脉、主神明,在体合脉,开窍于舌,其华在面。面部的色泽荣枯是心气心血盛衰的反映。心的气血充沛,方能面色红润光泽。若心血不足,脉失充盈,则面色淡白无华,甚至枯槁;心气不足,血不上荣,则面色虚浮光白;血行不畅,血脉瘀滞,则面色青紫,枯槁无华。

2.肺的生理功能是主气司呼吸,主宣发肃降,在体合皮,开窍于鼻,其华在毛。肺通过宣发作用,将气血和津液输布到皮肤毫毛,起滋润营养作用,并调节汗孔开合,调节体温和抵抗外邪。肺气充沛,则皮毛得到温养而润泽,汗孔开合正常,体温适度并不受外邪侵袭。若肺气虚弱,则皮毛失养,汗孔失于调节而多汗或少汗,体温失度,外邪易于侵袭。

3.脾的生理功能是主运化,主统血,在体合肉,开窍于口,其华在唇。全身肌肉的营养要靠脾输布和化生营养物质来供养。脾气健运,则身强体健,肌肉丰满。若脾失健运,则肌肉消瘦,四肢疲惫。脾气健运则唇色红润泽丽,若脾失健运,则唇色淡白,行动敏捷。若肾精不足,则骨骼发育不良或脆弱、痿软,腰背不能俯仰,腿足痿弱无力。牙齿也必须依赖肾精的滋养才能坚固。如肾精不足,则小儿牙齿发育迟缓,成人牙齿松动易落。人体的头发为肾的外华,这是由于肾精能化血,头发依赖精血滋养,所以头发的生长和脱落,润泽和枯槁,茂盛和稀疏,乌黑和枯白等,都与肾精有关。肾精充足,则头发茂盛乌黑;肾精亏虚,则头发枯槁、稀疏、枯白和脱落。

4.肝的生理功能是主疏泄,主藏血,在体合筋,开窍于目,其华在爪。筋附于骨节,由于筋的扩张和收缩,全身关节才能活动自如,而筋必须得到肝血濡养才能强健及伸缩活动。若肝血不足,则筋失所养,致使运动迟缓,屈伸不得,甚至拘挛、颤动;甚则指(趾)甲枯槁、变形甚至脆裂。若肝血充盈,两目光泽有神,若肝血不足,则两目干涩,视物不清;肝火上炎,目赤红肿;肝风内动,两目斜视,甚至目睛上吊。

5.肾的生理功能是主藏精,主水,在体合骨,开窍于耳和二阴,其华在发。骨为人体的支架,人体骨骼的生长、发育、修复等均依赖肾精的滋养。肾精充足,则骨骼健壮,四肢轻劲有力,行动敏捷。若肾精不足,则骨骼发育不良或脆弱、痿软,腰背不能俯仰,腿足痿弱无力。牙齿也必须依赖肾精的滋养才能坚固。如肾精不足,则小儿牙齿发育迟缓,成人牙齿松动易落。人体的头发为肾的外华,这是由于肾精能化血,头发依赖精血滋养,所以头发的生长和脱落,润泽和枯槁,茂盛和稀疏,乌黑和枯白等,都与肾精有关。肾精充足,则头发茂盛乌黑;肾精亏虚,则头发枯槁、稀疏、枯白和脱落。

综上所述,一个人的相貌、仪表是否美好,均与五脏功能密切相关。  
(严容)



## 节假日熬夜 中医帮你赶跑黑眼圈

节日期间免不了熬夜,而长时间熬夜、打麻将、过度看电视、上网,是导致黑眼圈的直接因素。中医教你下面几种方法,赶跑“黑眼圈”。

### 一、眼部按摩

1.攒竹(眉头之间稍浅的凹陷)用大拇指按住两边的穴位,按摩手法有点像把两个穴位向一起推。

2.丝竹空(眉尾部分稍稍凹陷的部位)用中指或者食指慢慢地、轻轻地向外侧推揉。

3.太阳(眉梢和外眼线连线处向外1厘米处)用中指按住穴位轻轻地向外侧推揉。还可在眼周围皮肤上涂上眼部按摩霜或眼部营养霜,用无名指按压眼尾处(球后)下眼眶中外1/3处)、四白(下眼眶中内1/3处)、眼明(内眦角内上方)、鱼腰(眉正中)、迎香(鼻翼外侧),每个穴位按压3~5秒后放松,连续做10次。将中指放在上眼睑,无名指放在下眼睑,轻轻地由内眦向外眦轻拉按摩,连续10次。再用食指、中指和无名指指尖轻弹眼周3~5圈。

### 二、敷眼法

1.马蹄莲藕渣敷眼 洗净马蹄、

莲藕,将马蹄削皮,然后将马蹄和莲藕切碎,放入榨汁机,再加2杯水搅拌。睡前用碎渣敷眼10分钟,汁水可饮用。

2.土豆片敷眼 土豆削皮、清洗后,切成片,将土豆片敷在眼上约5分钟,再用清水洗净面部。长芽的土豆不宜用。

3.柿子泥敷眼 切开熟透的柿子,挖出柿肉,调匀后敷眼10分钟,再用湿毛巾抹掉,早晚各一次。

4.茶叶敷眼 将泡过的红茶包敷于黑眼圈上,约5分钟。

### 三、中药补膏

中医调理主要以补益肝肾、解郁明目为主。肾阴不足者可服用六味地黄丸、知柏地黄汤、枸杞地黄丸等。肾阳不足者宜服用桂附地黄丸等进行温补。

### 四、食疗

芝麻、花生、黄豆、胡萝卜、鸡肝、猪肝等含大量维生素A的食物,有助于消除黑眼圈。此外,还可以用枸杞和红枣泡枸杞茶饮用。

(红茶)

## 这几类人不宜针灸减肥



在众多减肥方法中,针灸减肥以痛苦小、无副作用、无需节食等优点成为众多爱美人士的首选方法。那么,是不是所有肥胖者都适合针灸减肥呢?

肥胖一般分为病理性肥胖与生理性肥胖两种,病理性肥胖患者可通过针灸治疗,改善病症达到减肥的目的,而对于生理性肥胖者,针灸减肥法基本无效。

针灸减肥效果最好的是成年肥胖者,最合适的年龄是在20~40岁。尤其是腹部肥胖的人,通过经络调节,针刺点穴,对腹部脂肪堆积者减肥效果比较突出;其次对于体内水湿

太重的肥胖者而言,通过针灸可利尿、发汗,从而起到消除水湿的作用,达到减肥的目的。

一些人由于胃酸分泌过多,饥饿感强烈,一直都有想吃东西的冲动,这类肥胖者也就是一般所说的“胃火旺”,针灸的功能是降低肥胖者的胃火,降低或抑制肥胖者亢进的食欲,从而减少进食量,避免过量进食,并抑制其肠胃消化及吸收功能。

另一些人肥胖是习惯性便秘所致,针灸可达到通便的作用;还有就是更年期女性肥胖,这个时期的女性由于活动量少,内分泌失调,如果饮食上不加控制,很容易堆积脂肪,

造成肥胖,针灸通过调节机体内分泌而达到减肥的目的。

需要注意的是,有以下情况的患者不适合针灸减肥:1.患各种疾病期间不宜针灸减肥。2.具有出血倾向疾病如血友病患者、凝血机制障碍的人及贫血者。3.义务献血未满1个月。4.患有皮肤病。5.心脏功能较弱者。

专家提醒,目前社会上针灸减肥名目繁多,治疗机构也是鱼龙混杂,一定要选择获得有关部门批准、有执业资格的医疗单位就诊,在专业医生指导下进行治疗下进行减肥和调理。

(晓昕)

## 亮明底线 绝不退让

## 防止孩子“没完没了”提要求

再多玩一次滑梯,再多看一会儿电视,再多吃一块饼干,再多听一个睡前故事……孩子类似这样“没完没了”的要求常常让父母难以应对。

谁都不希望成为煞风景的人,父母更不愿意总扫孩子的兴,但总得让孩子知道凡事都有节制、必须遵守一定的规则吧。于是,一些家长想尽办法平衡这一矛盾,可大都收效甚微。失败原因有二:

### 1.忽视孩子的心理感受

孩子掌控自己生活的机会不多,他们刚刚主宰了一小会儿自己的生活,享受了一段自由快乐的时光,可是大人一声令下“时间到了”,就要将他们自我掌控的权利夺走,想一想,他们怎么会乐意呢?

### 2.父母往往说到做不到

大人自以为能探究孩子的内心,其实孩子才是揣摩大人心理的高手。他们敏锐地注意到父母往往“说一套做一套”,比如当大人宣布“孩子,你还可以玩10分钟”时,最终他们得到的时间可能只有5分钟,也可能长达30分钟。他们意识到大人的立场并不那么坚定,因此

常常寄希望于通过发脾气、撒娇、软磨硬泡等让大人有所松动,而事实上,大人的做法也常常是遂了他们的心愿。

究竟父母怎么做,才能让孩子不再“没完没了”地提要求呢?

### 第一步:亮出自己的底线

与其给孩子一颗糖果,之后因招架不住他的央求而再给他第二块糖果,还不如一开始就告诉孩子“你可以吃两颗糖果”;与其告诉孩子该关电视睡觉了,之后又因为经不住他“再多看5分钟”的软磨硬泡而先后妥协两次,还不如一开始就声明“你还可以多看10分钟”。

再三的妥协让步无异于奖励孩子依靠纠缠不休达到目的,所以,父母在面对孩子的要求时应让孩子清楚地明白自己的底线。

### 第二步:做好离开的准备

举例来说,你带着孩子去朋友家做客,你们该回家了,你要先通知孩子:“你还可以和表哥玩10分钟。”在时间到之前你应该做好离开的准备,把东西收拾好,并和朋友道别。等10分钟一到,就对孩子说“时间到了,我们走吧”,然后立刻抬脚

走人。如果不这样,下次你说“时间到了,我们走吧”时,孩子很可能将你的话当耳旁风。

### 第三步:坚决不让步

为了达到自己的目的,孩子可能会耍五花八门的小把戏,这时家长一定保持平静,不要妥协。如果孩子赖在地上不肯起来,不要理会他,将目光从他身上移开,然后微微转身,装作要离开,一般情况下他会跟上来。

如果孩子就是不起身跟来,你可把他抱起来。此时应尽量保持平静,并将你的脸转向一边,不要与他面对面。不管他怎么尖叫和反抗,都不要理会。

如果孩子更加激烈地反抗,那就给他一个“警告”,告诉他可能会面对什么“后果”。为了让这一招行之有效,“后果”最好是取消他很重要的某件东西或者做某事的计划,比如不让他看电视、不让他玩最喜欢的玩具等。

记住,每次坚守自己做出的决定,就是在维护自己的权威。我敢保证,在以后应对孩子“再多一次”的要求时,你会觉得越来越轻松。(一凡)

## 孩子扔东西 是智力发展表现

扔玩具是10个月至1岁半婴儿心理发展过程中的普遍现象,是智力发展的一种表现。

五六个月大的婴儿有一定的手眼协调能力,他能在视线的引导下用手把握玩具。此时,其双手配合不协调,当他单手拿着一个玩具但并不想要这个玩具时,不会用空着的另一只手去拿其他玩具,而是必须放下手中的玩具,再拿其他玩具,这是他扔东西的最初萌芽。

8个月大以后,婴儿的这种表现越来越明显,成人越不让他扔,他扔得越起劲。对于这种行为,可以理解为孩子对自己能使物体发生变化产生了兴趣。在扔东西的过程中,宝宝对不同的物品扔出的远近、声响、反应会产生不同的感受,从而获得不同的经验。

专家提醒,在此阶段,家长对孩子的这种行为不必大声指责、强行纠正,可以拿一些不容易被扔坏的东西给孩子玩,一次给的玩具不要太多。另外,家长可以教孩子学习其他玩耍方法,比如用手推球、用棍球等。(戴淑凤)

## 健康超市

本栏目由医药卫生工作部主办  
刊登内容:药品、保健品、  
医疗器械、健康信息  
订版电话:0394-8166126