



人分金、木、水、火、土五种体质

穿对颜色养五脏

古人崇尚“天人合一”的观念，并将它贯穿在中医养生当中。根据《易经》和《黄帝内经》的论述，人的生理体质可以按照五行分类：从天来说，分为风、寒、湿、燥、火；从人来说，分别对应木型人、水型人、土型人、金型人、火型人。每种体质都有自己独特的穿衣喜好。穿衣除了针对个人的体质外，也要根据四季的变换而改变。例如：春天适合穿颜色鲜艳的衣服；夏天适合穿得清新淡雅；秋天，颜色可较为随意；冬天，颜色最好偏深偏暗。

金型人： 对应的是“燥”

这类人性格坚韧、自制力强、心胸宽广，适合穿白色、宽松且体面的服装，不喜欢穿紧身的衣服。由于火克金，他们不大喜欢穿红色的衣服。燥气通于肺，所以这类人易患呼吸系统疾病，如咳、痰、喘。为了保护肺，这类人的衣服从里到外都应宽松，尤其是胸背部不要受到束缚。

木型人： 对应的是“风”

这类人个性灵活，喜欢社交，身材往往较苗条。他们喜欢穿高雅、流行的时装，尤其喜欢穿绿色。由于风性善变，因此这类人衣服的样式、色彩常换来换去。因为金克木，他们不大喜欢穿白色。这类人易患感冒、过敏。由于风气通于肝，还容易患肝及神经系统方面的疾病。

水型人： 对应的是“寒”

水型人的主要特质是聪明、坦率、机智。他们的记忆能力较强，言行举止都会三思而后行。平时喜欢穿黑、蓝、紫等深色，不大喜欢穿黄色。他们喜欢穿长衣长裤，不爱穿短裤。多为寒性体质，容易阳虚或肾虚，衣服应护住腰腿，不能穿低腰裤和超短裙。

火型人： 对应的是“火”

这类人性格往往外向、奔放、易激动，喜欢穿红色衣服，不大喜欢穿黑色衣服。火通于心，他们往往血流速度快，因此衣服要少穿，以免加重心火。这类人中的老人和高血压患者，夏天外出时一定要戴遮阳帽，避免阳光直射发生脑出血；糖尿病患者外出时要戴墨镜，避免眼底出血。

土型人： 对应的是“湿”

土型人个性比较敦厚、平和，身材偏丰满。平时喜欢穿黄色衣服，不爱穿绿色衣服。土通于脾，因此土型人湿气较重，容易出现多汗、恶心、腹胀、腹泻等湿气困脾的症状。这类人穿衣服时要选透气性好的，不要穿露脐装，注意肚子的保暖。(生时)

两个动作护颈椎

长期伏案工作、保持同一个姿势、空调下颈部受凉……现代办公环境让很多白领的颈椎不堪重负，以至于到中医推拿科就医的人越来越多。专家称，防治颈肩不适、颈椎病的关键是调整姿势和加强功能锻炼。说到后者，专家建议平时坚持练两个简单的动作就行。

颈椎劳损后，颈椎的稳定性下降，进而出现骨质增生、韧带劳损或钙化、关节错位等症状，最后影响到脊髓、神经、血管，引起一系列临床病变。颈椎的稳定性依靠肌肉、韧带、关节囊来维持，这些组织在中医眼中都称为“筋”，通过锻炼可以加强。

第一个动作叫“与项争力”。方法是：两只手放到颈后，用力向前拉颈部，头部则用力向后仰，同时两手的食指、中指从上到下依次按压第一节到第七节颈椎的突起。每次坚持30~60秒，每天做10次。通过自我力量的对抗，能锻炼颈部肌肉，从而加强颈部的稳定性。这个动作在颈椎劳损的急性期做，还可以起到缓解肌肉痉挛的作用。

第二个动作叫“耸肩后旋”。顾名思义，就是先耸肩，再做肩关节的后旋。这个动作主要锻炼的是肩关节周围的多组肌肉。长时间伏案的人，常会感到后脖颈和肩膀的部位发紧，这种颈肩不适往往是颈椎病最早的表现。耸肩后旋的动作与平时的姿势相反，能加强肩部、背部的肌肉力量，从而达到防治颈椎病的效果。此动作10次为1组，每天练习10组以上，效果显著。

(张彤)

中暑分阳暑和阴暑

今年的伏天长达40天，高温高湿让中暑患者明显增加。中医认为，中暑也分阴阳。中暑的急救，首先要辨别类型，辨证施治，才能收到满意的效果。

长时间暴露在烈日下工作的人，如建筑工人、警察、环卫工人等，易中热邪，导致耗气伤阴，引起头晕、乏力、口渴、头痛、大汗、面色发红、体温升高，这叫做阳暑。体弱者更容易中招。

阳暑往往发展很快，由于身体表面的血管高度扩张，血液过多灌输给体表，大脑、心脏等重要器官缺血，严重的会出现休克、抽搐、昏迷，有生命危险。因此，一旦发现有人出现头痛、头晕、脸红、身热、大汗等先兆症状，必须尽快救治。具体方法包括：迅速将患者移到通风、阴凉的地方，扇扇子、敷凉毛巾降温；清醒者可喝绿豆汤、淡盐水、荷叶水、绿茶、酸梅汤等，可吃西瓜；用清凉油抹额头、太阳穴；服十滴水或人丹，老弱患者可含2~3片西洋参。注意不能用温热的药，如苏合香丸。若患者意识不清，一定要打120求助。按百会穴、人中能促使患者清醒，在前胸、背部正

中刮痧效果也不错。

伏天里，暑热常夹杂有湿邪。很多场所冷气开得很足，使得户内外温差达到10摄氏度以上。例如写字楼、酒店、地铁等场所，长期在这种环境中工作的人，毛孔收缩，身体出不了汗，热散不出去，很容易中阴暑。阴暑的特点是头晕、恶心、乏力、大便稀、舌苔腻，贪凉喜喝冷饮的人更容易罹患。阴暑发展比较缓慢，常持续好几天。

桑拿天里感觉头重、恶心、身重，往往是中阴暑的先兆。首先要避开低温环境，将空调温度调高。治疗方式强调芳香化湿开窍，可喝藿香正气水、茉莉花茶、酸梅汤，还可取冬瓜皮、陈皮、生姜、藿香、佩兰各5~10克，煮水喝。体弱者可选3~5片西洋参。薏仁绿豆粥、白扁豆山药粥、荷叶粥能刺激脾胃，有助于利水化湿，是不错的食物疗方。注意不能吃寒凉的药物和食品。前胸后背刮痧也有效。阴暑有腹泻、恶心症状者，可将3~5瓣生大蒜捣碎后用温开水送服。阴暑容易并发感冒，嗓子疼者吃银翘丸，不疼者吃藿香正气丸。

(杨力)

吃对食物治脱发

如今，脱发问题困扰着很多人，高热量饮食、睡眠不足、工作压力大、环境污染、遗传因素等都是产生脱发的原因。中医认为，病理性脱发可分为不同的证型，对应的食物疗方也不同。

脱发从后脑勺、耳朵上方开始，伴有头皮瘙痒、有蚁行感，平常有心悸、失眠、气短、面色苍白症状，且病程较长者，属于心血亏虚型。这样的病人可多吃些养血安神的大枣、龙眼肉、百合、红豆、鹌鹑蛋、鲤鱼、阿胶等。

头顶最先脱发，且进行性加重，发质干枯，常伴有头晕、失眠、五心烦热、盗汗、腰膝酸软等症者，属于肝肾阴虚型。平常可吃些核桃仁、栗子、黑枣、桑葚、泥鳅、甲鱼、何首乌、黑芝麻、海带、牡蛎、莴苣、枸杞等。

老年人或久病后出现头发均匀脱落，头发变得稀疏者，属于气血两虚型，应益气补血、健脾养心。可选择大枣、山药、鸡肉、猪血、蛋黄、羊奶、土豆、葡萄、胡萝卜、苋菜等食用。

中年人头顶先脱发，头皮多油黏腻，毛发油亮，头皮瘙痒者，属于湿热内蕴型，多伴有食欲不振、腹胀、腹泻、舌质红、舌苔厚腻的症状。治疗应注重健脾除湿，选择绿豆、扁豆、玉米、蚕豆、红豆、豆腐、薏仁、丝瓜、冬瓜、穿心莲、芹菜等食用。

老年人头发慢慢减少，发质干枯质硬、脱屑，肤色偏暗，口唇发绀，多伴有心脑血管疾病者，属于淤血阻滞型。这类病人应食用具有活血化淤作用的食物，如山楂、大蒜、洋葱、黑木耳、葡萄、柚子、樱桃、杏等。(建春)