

脏腑受寒有对应症状

脏腑受寒邪侵袭，会影响局部气血，从而使人患病。“寒邪最常见的特征包括寒冷、凝滞、收引（收缩和牵引），无论伤及哪个脏腑，其主要症状都离不开畏寒、怕冷和筋脉拘急。同时，由于各脏腑属性不同，当它们与寒邪交锋时，表现出的症状也不尽相同。”河南省中医院治未病中心主任医师吕沛宛说，不同脏腑受寒后会有对应的典型症状。

肾有寒，全身怕冷

肾为先天之本，是元阴元阳聚集的地方。寒伤阳，肾阳被削弱后，原动力不足，导致全身都处在畏寒状态。这种表现在下肢尤为明显，容易出现双脚冰凉、腰膝冷痛等症状。肾属水，心属火，水生木，木生火，肾阳的强弱会影响心主血脉的

功能。当肾阳不足时，其生木、生火之力匮乏，且水克火，容易诱发心血管疾病。中医认为，寒者温之，可服用桂附地黄丸温补肾阳。平时饮食应以热性益肾食物为主，多吃海参、牛羊肉等，不吃寒凉食物。

肺有寒，遇冷即咳

中医认为，肺不喜寒，肺寒的人稍食生冷或偶吹凉风，立刻就会咳嗽，还特别容易感冒。另外，肺主皮毛，当皮肤、毛孔受寒，毛孔闭塞，肺通调水道的能力就会变差，水液代谢出现异常，容易咳稀冷痰。肺寒者宜疏风散寒，可在医生指导下服用具有温肺散寒效果的中药，如小青龙汤、理中汤加减等；日常艾灸背部的肺俞穴（在第3胸椎棘突下，脊柱旁开1.5寸处）和身柱穴（第3胸椎棘突下凹陷

中，后正中线上），以温肺化饮。

脾有寒，消化不佳

脾不喜湿，寒则会加速湿气的形成，寒湿困脾后，脾阳气虚损，导致脾胃升降浊功能下降，因此常出现胃口不好、肚子胀痛、拉肚子等消化系统症状，尤其在遇冷后会加重。脾寒忌食生冷，建议不吃冷饮、不喝生水。中药方剂附子理中汤可温补脾胃，起到调理脾胃虚寒的效果，可在医生指导下服用。

另外，按摩阴陵泉穴（胫骨内侧髁下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中）和足三里穴（小腿外膝眼下四横指处）对脾胃有很好的调理作用，艾灸关元穴（脐中下3寸）对补脾阳有不错的效果。

肝有寒，腹部隐痛

中医认为，肝主筋（包括

韧带和肌肉等），筋脉遇寒收引凝滞后，气血不畅，紧张度增高，形成寒凝肝脉。

因此肝寒者最常出现腹股沟、小腹等肝经循经处疼痛，手脚等筋脉端点处也常因紧绷而不够灵活，还会因肝阳不足容易惊醒多梦、担惊受怕。肝有寒者，需在远离寒凉饮食的同时温阳散寒、行气止痛，可在医生指导下服用暖肝煎。方剂中的肉桂、生姜等能温阳散寒、补益肝肾，当归、枸杞等能养血活血兼散寒，服用此药可缓解寒邪引起的腹痛、关节痛。

心有寒，提不起劲

心属火、属阳，最怕水和寒，若受寒邪侵袭，火烧不旺，会导致心中阳气不足，温煦血脉功能下降，最终全身火力不足。心脏受寒后，轻微时会慵懒不想动，

对什么事都提不起劲；严重时，整个心脏都处于收紧状态，导致心痛彻背；更严重的可能引起心肌梗死。心脏受寒者首先应温阳补虚固元气，可通过艾灸膏肓穴（第4胸椎棘突下，后正中线旁开3寸处）、心俞穴（第5胸椎棘突下，后正中线旁开1.5寸处）、关元穴，达到振奋阳气、补益虚损的效果。元气充沛后，心脏就不容易受寒了。

其次，中药方剂瓜蒌薤白白酒汤具有通阳散结、行气祛痰的功效，对胸部闷痛、咳嗽有很好的缓解作用；桂枝甘草汤能补助心阳、生阳化气，有助于改善心阳虚导致的心悸心慌，可在医生指导下服用。此外，常吃松子和大蒜可宽胸理气、温通心阳。

文 / 施婕

高血脂伤腿的九个表现

血液中胆固醇偏高不仅易导致心脏血管栓塞，而且会伤害双腿，导致下肢动脉硬化闭塞症（PAD）。美国《健康》杂志总结了高血脂伤害腿部的9个信号，提醒人们注意。

腿疼：美国纽约蒙特菲奥里医疗中心高级干预疗法负责人大卫·斯洛乌特博士表示，血管堵塞会导致腿部因供血不足而无法正常工作。疼痛可发生于单侧或双侧腿部。

夜间痉挛：纽约长老会医院威尔·康奈尔医疗中心血管专家达伦·施耐德博士表示，PAD患者在睡眠过程中可能发生腿部痉挛，坐起或摇晃后可缓解疼痛。

皮肤和趾甲变化：PAD会导致趾甲变厚且长得慢，腿部皮肤颜色变化，光亮紧绷。由于供血及营养不足，腿脚上的毛发会发生脱落，或者刮掉后长起来很慢。

腿部肤色变化异常：患者腿部抬起时，皮肤变白，放下后，又出现微红或紫红色。当坐立时，其脚部或趾甲会呈现苍白或变青。

脚冷：施耐德博士表示，感觉脚冷，应及时就医。

创口难愈合：对于重度PAD患者，血液循环不畅会导致脚部出现缺血性溃疡，伤口呈棕色或黑色并难以愈合，患者疼痛不堪。这种情况应尽快看医生。

腿部麻木或无力：感觉腿部麻木或无力是PAD的一大信号。休息时（而非走路或运动时）出现麻木或疼痛，病情更严重。

小腿肌肉萎缩：严重PAD会出现小腿肌肉萎缩。血流不足会导致肌肉纤维的减少。重度PAD患者小腿肌肉萎缩程度会高达50%。

组织坏死：施耐德博士称，大约20%的重症患者出现局部组织坏死，需要截肢或有生命危险。

文 / 李涛文

吃得杂，老得慢

· 资料图片



近日，一项发表在瑞士《营养学前沿》杂志上的新研究显示，饮食多样化有助延缓衰老。

江西省萍乡市人民医院研究人员利用美国国家健康与营养调查中2万余名参与者的数据，计算他们“饮食多样性评分”。该评分涉及的食物分为18个子类：全谷物、精制谷物、红肉、鱼类、海鲜、禽肉、加工肉、鸡蛋、豆类、坚果、绿叶蔬菜等。饮食中包含一个子类计1分，同一子类不重复计

分，总计18分，得分越高表明饮食越多样。随后，研究人员通过生物标志物等确定参与者的生物年龄，并计算其与实际年龄之间的差距，以此评估衰老速度。结果显示，饮食多样性评分越高，衰老速度越慢。

研究人员表示，评分高的参与者，机体氧化应激水平和炎症水平更低，这可能说明多样化饮食具有抗衰老作用。

文 / 傅誉

常按“八泉穴”，防病又治病

中医穴位中的“泉”，顾名思义，就是经气浅出体表的部位。对这些穴位施以点穴、按摩手法，即可获得很好的防病治病效果。

涌泉穴

属足少阴肾经井穴，在足底部，卷足时足前部凹陷处，当足底第二、第三趾趾缝头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。布有第二趾底总神经，深层为足底弓。主治昏厥、头顶痛、眩晕、喉痹、鼻出血、失音、小儿惊风、癫痫、足心热、五趾尽痛、休克、中暑、神经衰弱、高血压等。

水泉穴

属足少阴肾经郄穴，在足内侧，内踝后下方，当太溪直下1寸，跟骨结节的内侧凹陷处。

此处布有小腿内侧皮神经，胫神经的跟骨内侧支及胫后动脉的跟骨内侧支。主治月经不调、

痛经、经闭、小便不利、目视昏花等。

阳陵泉穴

属足少阳胆经合穴，八会穴之筋会，在小腿外侧腓骨头前下方凹陷处。主治胁肋痛、口苦、呕吐、黄疸、便秘、半身不遂、下肢痿痹、膝肿痛及肝炎、胆囊炎、胆管蛔虫症、坐骨神经痛、膝关节炎等。

阴陵泉穴

属足太阴脾经合穴，在小腿内侧，当胫骨内侧髁后下方凹陷处。布有小腿内侧皮神经，深层有胫神经，前方有大隐静脉，膝上动脉，深层有胫后动、静脉。主治腹胀、水肿、黄疸、泄泻、小便不利或失禁、遗精、月经不调、赤白带下、膝脛酸痛等。

曲泉穴

属足厥阴肝经合穴，屈膝时，曲泉穴在膝关节内侧横纹上方凹

陷处。主治月经不调、痛经白带、产后腹痛、遗精阳痿、疝气、小便不利、头目眩、癫狂、膝脛痹痛、下肢痿痹等。

天泉穴

属手厥阴心包经，在臂内侧，当腋前纹头下2寸，肱二头肌的长、短头之间。主治心痛、胸胁胀满、咳嗽、胸背及上臂内侧痛。

极泉穴

属手少阴心经，位于腋窝顶点，腋动脉搏动处。主治心痛、咽干烦渴、肋肋疼痛、肩臂疼痛等。

廉泉穴

属任脉，在颈部，当前正中线上，喉结上方，舌骨上缘凹陷处。主治舌下肿痛、舌根急缩、舌纵涎出、脑卒中失语、舌干口燥、口舌生疮、暴暗、喉痹、咳嗽、哮喘、消渴等。

文 / 谊人