

喝水都长胖? 可能你太虚

很多人说：“我就是易胖体质，喝水都长肉，又节食又锻炼也瘦不下来，真的是太命苦了！”其实，出现这种情况时，除了遗传、体质等因素外，很有可能是身体太虚。

一、脾虚

广州市中医院中医杂病科主治医师刘国新说，一旦人体发生脾虚，就会导致体内水湿运化不畅，水湿停留而出现腹泻、便溏、水肿的状况。一般来说，你是不是有脾虚的状况，可以从以下四个特点加以辨认：

1.清晨起床，刷牙时发现舌头上有齿痕。

脾与口唇有密切关系，口唇能反映脾胃的功能，如果唇色淡白，舌头边缘已经出现明显的齿痕，舌苔白厚，看起来滑而湿润，口淡口苦，这说明体内有脾湿。

2.上厕所后，发现大便粘在马桶上。

在夏季，贪凉吃些生冷寒凉的食物就会导致寒湿困脾，水湿不能正常被带走，寒湿向下注入大肠就会让大便带水湿，变成软而不成形的稀便，或者黏着在马桶上。

3.食欲差，吃一点就撑肚子。

虽然大多数人在苦夏里，都会出现食欲和消化功能下降的状况，可是脾虚的人这种问题更为严重，不但吃得不多，饭后还常常有饱胀的感觉。



4.在短期内体重明显增加，严重时会出现下肢水肿。

脾胃功能正常的人，能将体内多余的水分及时地传输至肺和肾，通过肺、肾化为汗和尿排出体外。如果脾运化水液的功能失常，就可导致水液滞留，使身体水肿。

二、肾虚

肥胖有可能是肾虚，中医认为肥胖的基本原因是痰、湿、滞，就是气虚。所以，肾气虚的女性常有发胖趋势。现代医学对发胖与肾虚关系的解释则是：肾虚的人内分泌功能减弱，肾上腺皮质激素（促进脂肪分解，抑制合成）的分泌减少，基础代谢率水平降低，造成体内热量消耗减少，导致发胖。肾虚有下列症状：

1.注意力不集中，精力不足，工作效率降低，记忆力下降；记忆力减退。

2.情绪不好，情绪常常难以自控、头晕、易怒、烦躁、焦虑、抑郁等。

3.没有自信，信心不足，工作无热情，生活无激情，没有目标与方向。

肾虚的症状在性功能方面表现为：性功能降低，男子性欲望降低，阳痿或者是阳物举而不坚，滑精、遗精、早泄，显微镜检查可以看到精子减少或者是精子活动力降低，不育。女子子宫发育不良，例如幼稚子宫、卵巢早衰、闭经、月经不调、性欲降低、不孕等。

肾虚的症状还可能：早衰健忘失眠，食欲不振，骨骼与关节疼痛，腰膝酸软，不耐疲劳，乏力，视力减退，听力衰减。脱发白发、头发脱落或须发早白，牙齿松动易落等。

容颜早衰，眼袋、黑眼圈，肤色晦暗无光泽，肤质粗糙、干燥，出现皱纹、色斑、中年暗疮，

肌肤缺乏弹性；嗓音逐渐粗哑，女性乳房开始下垂，腰、腹脂肪堆积；男性早秃等。

三、肝脏有问题

毫无疑问，“吃得多动得少”容易导致肥胖，但是有很多吃得也不多，动得也不少的人为什么也胖呢？极有可能就是肝出了问题。当肝脏受损，如饮酒、吸烟、熬夜等生活方式及某些营养素缺乏时，脂肪代谢就会紊乱，大量的脂肪会积聚在体内，同时人体对脂肪的利用也产生障碍，肥胖和高血脂就产生了。而且，脂类代谢异常时，也常常伴随着糖和蛋白质的代谢紊乱。因为这两者都溶于水，只是不像脂肪肝那么容易通过B超检查出来。

这一点看上去很冤，很多肥胖的人每天大鱼大肉吃很多，怎么还会是体内低蛋白或蛋白质合成不足呢？当肝脏受损，肝代谢障碍时，从食物中吸收氨基酸合成人体需要的蛋白质的反应就会减慢，甚至停顿。这会导致氨基酸在体内堆积，而身体是不允许它们发生堆积的，会把这些堆积的氨基酸转化为脂肪贮存起来，而吸收进来的甘油和脂肪酸又在肝内重新合成脂肪，吸收进来的糖也可转变为脂肪，所以肝脏代谢不好时，吃什么都会变成脂肪，人就容易发胖。“喝口水都长肉”大概就是这么回事。

(健康)

痒得难受 点按血海穴



有的人一到冬天皮肤就会无缘无故瘙痒起来，本以为是干燥所致，但涂再多润肤露也不管用。北京中医药大学针灸推拿学院副教授侯中伟建议，备受皮肤瘙痒困扰的人不妨点按血海穴。血海穴位于膝盖上方，点按此穴位能够行血、活血、止痒。每天用手指在此处点按5分钟，以轻微酸胀为宜。(搜狐)

按“风池穴”提神醒脑



每到下午两三点，不少人都会陷入一种懒洋洋的迷糊状态。对此，台湾彰化基督教医院复健科主治医师吴建林介绍了一个醒脑动作：双手大拇指按压在后脑勺枕骨下缘的风池穴，沿顺时针方向重按轻移，每次约20秒，会觉得穴位有点酸，反复20次，可消除疲劳及颈背酸痛感。(现代)

每天坚持5件事多活10年

据《印度时报》报道，美国长寿专家丹·布特纳尔发现，生活中遵循一些简单的习惯，就能达到长寿的目的。布特纳尔本人曾考察过世界各地人们的长寿秘诀，并进行了提炼归纳：每天坚持5件事多活10年。

1.每天保持1.5小时的无意识体力活动，而不是刻意的体育锻炼。最长寿的人往往生活在生活条件并不便捷的地区，然而就是这种艰苦的生活环境让他们获得了最满意的回报。他们需要步行去商店、回家和拜访朋友，这就让他们获得了大量活动身体的机会。生活在长寿地区的人群无一不遵循着以生产生活性劳动为主的运动方式。比如意大利撒丁岛的男性百岁老人仍能耕作。

2.与关爱老人的子女生活在一起。长寿老人都生活在一个关爱老年人的大家庭中，与子孙们生活在一起。这不仅仅是为了获得更好的照料，长寿老人也为大家庭顺畅运转做出了贡献。如他们种植蔬菜、烹饪一日三餐和清理房屋等。这就显现出一种强大的双重效应：他们的子孙可以从长辈的勤劳和智慧中受益，百岁老人也从后代的青春活力中获得了保持身体活跃的动力，他们绝不待在家中无所事事。

3.有明确的生活目标和乐观的生活态度。大部分的长寿老人都会有精神信仰，即使是不信奉宗教的长寿老人，开明乐观的心理状态也让他们很少出现抑郁情绪，免疫力更强和心脏病的发病率

较低。他们往往拥有强大而广泛的社会交往和社会支持，有明确的生活目标。

4.多吃豆少吃肉。对于长寿老人来说，肉更像是一种佐料，每周一两次，量很少，只相当于一副扑克牌的大小。他们以植物性食物为主，大量摄取豆类食品和坚果。长寿老人通常早餐摄入较多的食物和营养，而晚饭的量是最小的。

5.放慢生活节奏，抽空就休息。长寿老人的生活节奏保持“慢半拍”，吃饭细嚼慢咽，做事不慌不忙，不让自己陷入过度忙碌，并且保障每天休闲娱乐的时间。压力是对人体健康最有害的因素。慢性压力会导致慢性炎症的形成，使人体过早老化。

(中网)



水泥地上跳绳 伤膝关节

跳绳是一项很好的运动，它被认为有利于减肥，并有助于青少年身体的成长。但是，跳绳的场地如果选择不当，容易引起膝关节的损伤，最适宜跳绳运动的场地是软硬适中的草坪、木质地板和泥土地或者PU运动场，切记不要在硬性水泥地或硬瓷砖地、大理石地面上跳绳。同时，跳绳时要放松肌肉和关节，脚尖和脚跟需协调用力，防止扭伤。身体较胖的人和中年妇女最好两脚同时跳。跳起也不要太高，以免关节因负重过量而受伤。跳绳的时候应穿质地软、重量轻、弹力好的高帮鞋，避免脚踝受伤。衣服应选择宽松轻便的服装。绳子要软硬、粗细适中。初学者通常宜用硬绳，熟练后可改为软绳。(小新)

点通传奇教育集团
DianTong Legend Training School
实实在在办教育 每个人都有自己的传奇

平顶山新城中考学校
没有更科学 只有更有效

寒假初高中 首选点通传奇

鹰城首家分层教学(ABC,教师均具有10年以上教学经验)
鹰城首家集应试能力训练和爱能动力系统建设并举的学校

- 初一初二复习预科精英班
- 初三分层特训班
- 初三郑外冲刺班
- 高一高二复习预科精英班
- 高考专项突破班
- 后进生2+1落地班

市区地址：第九中学南200米曙光街 招生咨询：2263000 13733786747 13592168802

治鼻炎 找扈氏

热烈欢迎“扈氏鼻炎康复工程”专家组于1月17日-18日莅临平顶山免费指导

鼻炎患者重磅好消息

有政府公益资助的“扈氏鼻炎康复工程”专家组于1月17日-18日走进鹰城，为鹰城人民免费检查治鼻炎，发放羊年福利！

为庆祝“扈氏鼻炎康复工程”专家组莅临平顶山，特举行以下优惠活动：

1.活动现场由专家组亲自为患者普查咨询；

2.鼻腔镜免费检查一次(价值280元)；

3.免费体验试用百年祖传药膏；

4.活动现场订购可享大型买赠优惠活动，

到场者均可获赠《鼻炎无小事》健康书籍一本。

活动时间：2015年1月17日-18日(两天)

预约电话：0375-2210966

地址：平顶山市劳动路民政医院北10米