

不存在直接消散结节的果蔬

应规律生活注重饮食 同时保持心情愉悦



有人认为吃蒲公英、芋头可以消散结节，这是真的吗？其实此“结”非彼“结”，很多人可能一直吃错了。究竟吃什么食物有助于“散结”？今天为大家详细解析。

中医西医有不同解读

从中医角度来讲，身体里新长出来的东西与原来的不一样，一般会认为是“结”，如胃肠息肉、血管斑块、火疔子，还有一些无形积聚，如胃肠胀气、鼓包等。中医认为，体内痰湿和瘀血相互作用，容易变成结节、囊肿等包块。

从西医角度来讲，乳腺结节、甲状腺结节、肺结节等属于“结”的范畴。

芳香类果蔬有助散结

天然“散结菜”有效吗？

中医认为，蒲公英可清热解毒、消肿散结，但这里提到的“结”，是指疔疮肿毒，如果皮肤表面长了疔子、肿包，可以用蒲公英来消散。

《中国药典(2020年版)》里有一味药叫芋苻丸，是用芋头制成的丸剂，主要针对能摸到或肉眼看到的颈部包块，与甲状腺结节不同。目前还没有明确指征表明直接吃芋苻丸可消散结节。

究竟吃什么有助散结？

医生表示，芳香类果蔬有助改善气郁、散结。薄荷、香菜、芹菜具有一定芳香特性。水果中，柑橘类是比较好的选择。如陈皮有理气化痰的作用，橘络可化痰通络，橘核能祛痰散结，因此比较适合气滞明显人群食用，如乳腺增生、乳腺结节和甲状腺结节患者。

心情愉悦生活规律很重要

一些结节可以通过食物或药物控制生长，但有些结节则无

法控制。所以，对于不同类型的结节，需要根据具体情况采取不同的措施。

囊性或囊实性小结节可以通过中医治疗和饮食改善来控制生长，甚至减轻症状。但对于实性结节，特别是有高风险变为肿瘤的结节，药物和食品无法迅速缩小，因此手术切除可能更合适。

中医强调治未病，可以根据个体体质进行调理。如果是因气滞导致的肝气郁结、情绪不畅，建议多食用一些芳香类食物，比如薄荷、柑橘等。如果是因痰湿引起，表现为脾胃虚弱，并且饮食偏油腻、偏甜、爱吃黏性食物，可以考虑食用陈皮来改善情况。如果是单纯的血瘀，比如血液黏稠度很高且颜色较暗，可能更适合食用山楂。

专家提醒，直接消散结节的果蔬不存在。因为结节种类繁多，位置和类型各异，需要根据个人身体情况进行调养。想要预防或控制结节生长，饮食是一方面，更重要的是保持心情愉悦、生活规律。据CCTV生活圈

黑芝麻治脱发 未得到足够证据支持

中医大致把脱发分为虚实两类，虚证多属肝肾亏虚、精血不足，实证多与湿热、瘀血、情志郁结等有关。芝麻可补益肝肾、润燥滑肠，一些美发名方确实会用到芝麻。

然而，现代医学研究表明，芝麻治疗脱发还没得到足够证据支持。从中医角度分析，芝麻改善脱发，仅限于肾虚血燥型患者，常需配伍其他补肾、滋阴、养血的中药共用。

品尝时以研为细末为佳，且芝麻油润多脂，脾虚便秘者不宜吃。

最后建议大家，脱发的治疗调理，要根据不同体质和病因，前往正规医院皮肤科查找具体病因。平时也要改善生活方式，合理饮食，适量运动，避免熬夜，保持心情舒畅。

据健康上海12320

茶杯里放把花 清虚火护肠胃

茉莉花有理气等作用，还能清虚火。对于肝郁导致气滞疼痛的患者，也适合服用茉莉花。

春季天气开始变暖，但是温差较大，胃肠一旦不适应容易出现腹痛、腹泻、恶心等症状，对于这类问题，茉莉花也有很好的缓解作用。

日常可取茉莉花干品5克(鲜品15克)，冰糖或蜂蜜适量，开水冲泡4分钟即可。体内有热毒者禁止饮用。

茉莉花还可烹制食用，较常见的是茉莉花炒鸡蛋。新鲜的茉莉花炒之前要焯水，不然有比较重的苦味，焯完水后要马上过凉水，再轻轻挤去苦水，保持花身不破。蛋液里放一点白酒味道会更香，放点凉开水炒出的鸡蛋更嫩。据养生中国

四类食物易致腹型肥胖

三个方法有助调理脾胃甩掉大肚腩

人上了年纪，小肚子就容易突出。有些人看起来很瘦，体重也在正常范围，但就是有个肉乎乎的肚子。明明吃得很少，也不见肚子小下去。这可能是内脏脂肪过多导致，常被称为腹型肥胖。营养师提醒，要减内脏脂肪，少吃以下4类食物。

添加糖。一项长达25年的随访研究显示，添加糖每天摄入量超过50克的人，内脏脂肪体积显著高于摄入量低于50克的人。

精制米面。精制米面做成的主食，如白馒头、白米饭升糖快，有研究显示，吃升糖快的食物更易堆积内脏脂肪。

饱和脂肪。一项研究让体重正常者过度摄入富含饱和脂肪或n-6系列脂肪酸的松饼7周，结果显示，过多饱和脂肪酸会增加内脏脂肪堆积。

酒精。一项研究显示，每周较高的饮酒量，跟腹部脂肪面积呈强

正相关。

中医认为，脂肪多是体内痰湿瘀滞聚积，肥胖反映阳气虚衰、痰湿偏盛，也就是中医所说的“肥人多痰而经阻，气不运也”。

气血足的人饮食经过脾胃，把该吸收的营养物质吸收，把该排泄的糟粕排出去，不容易长胖。

而脾胃虚弱的人吃进去的饮食没有被完全代谢，变成半成品——痰湿，加上气不足，推动力不够强大，无力排出痰湿浊气，日积月累堆积在腹部，就出现大肚腩。

如何调理脾胃，甩掉大肚腩？

经常揉揉肚。右手放到肚脐上，左手放到右手手背上，顺时针揉30到50下，然后反过来，左手在下右手在上，也是顺时针揉30到50下。每日早起、睡前各做一次。

燃烧卡路里。经常参加体育锻炼能有效消耗体内多余热量，促进肠胃蠕动，提高身体消化能力和营养摄取能力。总的来说，成年人

每周至少需要进行5天中等强度活动，累计150分钟以上；而每天主动身体活动量最好在6000步以上。

尽量不熬夜。顺时作息，这是人体对自然规律的适应，也就是中医学所说的“天人合一”。在该休息的夜间还持续熬夜，这就打破了身体的运转节奏，首当其冲就影响了脾胃运化功能。

据养生中国、《中国中医药报》等

疝气 疼痛 鼓包 有妙招

疝气 疼痛 坠胀 鼓包 告诉你一个外用冷敷理疗的妙招

疝气在腹股沟部位最为常见，多由于咳嗽、喷嚏、用力过度等原因引起内压增高而形成，常出现鼓包、坠胀、疼痛等现象。如果您有疝气，要防止嵌顿、肠梗阻等后果的0出现，不能忽视。

如果您有疝气疼痛、坠胀、鼓包的烦恼，这里有一个外用冷敷理疗的妙招，用“汕立康”牌冷敷敷料外敷(腹股沟型)。它运用传统外敷的方法，结合现代医学技术，通过穴位贴敷，皮下吸收，针对病灶部位靶向渗透，持久作用，改善微循环。费用低、无异味，简单方便。建议使用三个月为一个周期，用于稳

定与巩固。平时注意尽量避免过度劳累，避免用力便秘，避免久坐久站，有助于疝气的康复。妙招妙不妙，试试才知道，有需要的朋友不妨一试。

“汕立康”牌冷敷敷料(腹股沟型)适用于人体特定部位如腹股沟部位疝气引起的发热、肿胀、疼痛、下坠等物理降温与冷敷理疗。

订购电话:400-616-5609

备案号皖合械备20200298号禁层内容和注意事项详见说明书。 患者需仔细阅读产品说明书或在医务人员指导下购买和使用。 广告批准文号皖械广审(文)第220719-00426号。合肥汕立康医药科技有限公司 广告