

气虚的人夏天最难熬

中医力荐小方子 喝完浑身是劲



图据AI生成

夏天,气虚的人最难熬,常见表现有疲乏无力,做什么事儿都提不起劲儿;懒得说话、懒得动弹,总想坐着、靠着、躺着;有的人还会自汗、气喘……今天,根据不同气虚类型,教教大家怎么对症调养。

气虚分几种

心气虚宜吃红景天灵芝茯苓膏方

做法:取红景天、灵芝、茯苓各500克,核桃仁、薏苡仁各250克,蜂蜜适量。先将红景天、灵芝、茯苓、薏苡仁反复浓煎,去掉药渣,取汁,加入蜂

蜜徐徐收膏。

再将核桃仁研细末兑入拌匀。每日服用2次,每次1勺。

作用:补益气血、神疲乏力、头晕头痛、健忘多梦、心悸失眠者。

肺气虚宜喝党参红枣茶

做法:党参10克切片,红枣5枚去核,放入杯中,冲入沸水,焖泡10分钟,代茶饮。

作用:适用于倦怠乏力、气短懒言、自汗、动则益甚、汗后怕冷、嗜睡等症状。

脾气虚宜喝姜枣茶

做法:生姜3片(带皮)、

红枣6颗、红糖适量、清水1000毫升。红枣切开去核,把食材放入养生壶(也可选择紫砂壶、砂锅等器具),煮40分钟即可饮用。

作用:开胃健脾、扶正祛寒、养血安神、补中益气。

肾气虚宜喝黄精枸杞茶

做法:取黄精10克、枸杞子10克,水煎代茶饮。

作用:适用免疫力低下、体力精力不足、容易疲劳、夜尿频多、腰膝酸软等症状。

“耗气”行为要避免

有些人的气虚是由于素体久虚、禀赋不足、久病失养、年高体衰所致,但更多的是日常的某些不良行为所致,如熬夜、久卧、饮食不节、劳倦过度、多思多虑、房事不节等。

还有传言称“气从口出”,说话越多,“耗气”越重。工作与“说话”相关的从业人员,一旦出现气虚相关症状,需及时休息,避免过度“耗气”。中医认为,“劳则气耗”,气虚者不可过度劳力伤神,不适合大量高强度运动,建议选择柔缓的传统健身功法,如太极拳、八段锦等。 据养生中国

豆腐乳到底会致癌 还是对健康有好处

制作腐乳过程中,豆腐里的营养成分几乎没有损失,某些营养素反而有所增加,比如B族维生素。用于制作腐乳的霉菌属于真菌,是经过选择的有益食用菌,本身不产生毒素,也不会致癌,作用是将豆腐中不易分解的物质分解出来。

红腐乳的红色来自红曲色素,是红曲菌产生的天然色素,对人体也是安全的。所以,只要正确食用,不必担心对健康有损害。

一块腐乳大约10克,含盐量0.5-1克,每天食用量控制在一块以内比较合适,不要过量。现在市面上还有一些低盐腐乳,可以适当选择。 据CCTV生活圈

光吃不长肉的人是体内有火

从中医角度看,“吃不胖”可能与“火”有关,主要分为“胃火偏盛”和“阴虚火旺”两种类型。

胃火偏盛症状:中医称为“消谷善饥”,这类人食欲旺盛但容易饥饿,常伴有口渴、心烦、舌红苔黄等症状。喜欢食用油腻食物或滥用补品,影响胃肠消化功能。内分泌失调也可能使食欲亢进,多食而瘦。

阴虚火旺是指体内阴津亏损,导致身体自生内热,潮热盗汗、五心烦热(双手手心、双脚脚心、心口处)、失眠多梦等。嗜食辛辣、滥用温热药物或患有慢性疾病,代谢率降低,进而日渐消瘦。 据养生中国

体检查出这6种病基本不用治

看到肺结节、动脉硬化、颈动脉斑块、慢性浅表性胃炎、囊肿、骨质增生或骨刺就慌了神?其实,体检查出这6种病,大部分都无需治疗。

体检查出这6种病别怕

肺结节:小于1厘米大多是良性,定期复查即可。

动脉硬化:好比上年纪长皱纹一样,是血管老化表现。

颈动脉斑块:稳定的斑块不堵塞血管,无需治疗。

慢性浅表性胃炎:无症状时不需要治疗。

囊肿:5厘米以内肝囊肿、肾囊肿,没有症状无需治疗。

骨质增生或骨刺:像茧子一样是身体自我修复的产物,没有症状不需治疗。

检查项目你选对了吗

20-30岁:重点关注传染病、皮肤病、生殖系统疾病。

30-40岁:普遍工作压力大、应酬多,应该特别关注餐

后血糖、糖化血红蛋白等。

40-50岁:心血管疾病和癌症发病率增加,可以检查心脏彩超、动态心电图等。40-50岁癌症发病也逐渐增多。女性重点关注乳腺及妇科疾病。男性关注胃肠疾病。肺部检查可筛查肺癌。

50岁以上建议检查这些:血尿便常规、肾功能五项、肝功能,血糖、血脂、同型半胱氨酸、颈部血管彩超、胸部CT。 据CCTV生活圈