

察颜观色养气血

“望面色,知气血,观容颜,辨脏腑。”暑热夹湿,阳气外浮,人体气血耗损加快,老年人脏腑机能偏弱,易出现气血失衡、湿热淤积的问题,直观反映在面色气色上。面色暗黄、眼肿发黑、面红发烫、长斑出油,是脾虚、湿热、肝郁、血瘀的身体预警。



贪凉伤脾胃 脸色暗沉

近日,67岁的陈丽发现自己脸上的气色越来越不对。以前她面色红润,这段时间脸却像蒙了一层灰,黄得发暗,连一起散步的老姐妹都打趣她:“你这是在家关了多久没晒太阳?怎么像刚从土里刨出来的土豆?”

老陈心里犯嘀咕,自己这阵子明明没少出门,每天早上还去公园遛弯,怎么脸反而越来越暗沉?更让她闹心的是身上总发沉,早上起床要缓十分钟才能爬起来,腿像灌了铅似的,吃什么都没胃口,中午好不容易吃两口,下午还总腹胀,连最爱的酱肘子都觉得咽不下去。

女儿拉着她找到哈尔滨市中医院皮肤科邓若冰医生求治。邓医生说:“你这是典型的脾虚湿盛,是不是这阵子总贪凉?”

老陈每天都吃一根冰棒,家里空调基本24小时开着,温度总调到22℃。“湿邪就爱找贪凉的人,你这脾胃被冰的东西伤了,运化不动水湿,都堆在身体里,脸上自然就萎黄发灰了。”

邓医生给老陈开了两个食养方子,让她先别吃药,回家调理一个月试试。第一个是山药茯苓粥,每天早上用30克山药、15克茯苓加上50克粳米煮成粥当早餐。还有个健脾祛湿茶,用陈皮3克、炒薏米6克、茯苓5克加两片生姜泡水喝。没事就按揉腿上的足三里穴,每次按三分钟,一天按两次。

老陈坚持了半个月,肚子不胀了,不觉得累了,脸上的灰气也退了,脸色亮堂了不少,邻居都夸她气色好。

爱吃油炸品 眼皮浮肿

最近,62岁的张秀兰每天早上起来眼皮都肿得像个核桃,眼周发黑。她以为是水喝多了,特意把晚上喝水的习惯改了,结果还是肿,有时候到中午都消不下去,眼睛总觉得发沉,看东西都模模糊糊的,眼睛发涩,分泌物也多。

张秀兰睡眠挺好的,每天晚上九点就睡,早上六点起。她嘴里总发苦,尤其是早上起来,嘴里涩得像含了黄连,小便也黄,大便总黏在马桶上,冲都冲不干净。

她自己在家瞎琢磨,眼皮肿是肾不好,吓得她赶紧去医院做检查,结果肾功能是好的,医生说没什么大问题,让她回家多休息。她找到哈尔滨市中医院内科专家苗兵求治。苗医生说:“你不是肾的问题,是脾虚加上肝胆湿热,是不是平时爱吃油炸食品?你舌苔黄厚腻,是典型的湿邪重。”

张秀兰就爱吃油炸糕、油条,隔三差五就得买回家吃,夏天天热,还总爱煲点油腻的老火汤。苗医生给她出了个调理的法子,回家多喝冬瓜海带汤,冬瓜200克加上30克海带清煮,少放点盐,喝汤吃菜;平时用玉米须5克、决明子3克、枸杞3克泡水当茶喝;每天按揉腿上的阴陵泉穴三分钟。

张秀兰回家就照着做,每天中午都煮冬瓜海带汤,喝了十天,她的眼皮居然不肿了,黑眼圈也淡了不少,看东西也清亮了,嘴里的苦味也没了。

张秀兰把油炸的东西都戒了,包里常备着泡好的玉米须茶,没事就按揉阴陵泉。她现在逢人就说:“以前我总觉得脸上的问题都是护肤品没选对,原来都是身体里面出问题了,这内调比什么眼霜都管用!”

闷在空调房 脸红发烫

入夏之后,70岁李友德的脸总发红发烫,尤其是从外面热的地方进到空调房里,脸烫得像火烧,他心里总觉得烦躁,一点小事就想发火,晚上睡不着,嘴里总发干,总想喝冰的,大便干燥,好几天才排一次。

他找到哈尔滨市中医院内科专家张大辉求治。医生问他:“你是不是总爱闷在空调房里,还总爱着急上火?”

李友德点点头,他夏天怕热,基本不出门,每天就在家开着空调看电视,最近因为孙子报兴趣班的事,他跟儿子意见不合,憋了一肚子火,总觉得心里堵得慌。“你这是肝郁化火,心肺里有积热,再加上久待空调房,内热散不出去,都闷在身体里。”张医生解释道。

张医生让李友德平时多吃点清热去火的东西,还给他推荐了个清热疏肝的代茶饮,用菊花3克、金银花2克、莲子心1克泡水喝。另外每天按揉手上的合谷穴和脚上的太冲穴,每个穴位按三分钟,一天两次,还有就是多出去走走,别总闷在家里。

李友德回家就照着做,每天早上早半个小时起床,去公园打打太极,跟老伙计们聊聊天,心里的气顺了不少。泡的清热茶他一开始觉得苦,喝了几天反而觉得喝下去心里特别舒服。过了大半个月,他脸上的红烫感消了,晚上也能睡踏实了,不爱发火了。

现在李友德每天都要出门转两圈,再也不总闷在空调房里了,他笑着说:“心里有事别憋着,多出来走动走动,比什么都强。”

气血不通畅 脸上长斑

68岁的赵桂珍脸颊上长了好多黄褐色的斑,脸色暗沉,还总出油,早上刚洗完脸,没到中午就油光满面的。她买了好多祛斑的护肤品,抹了好几个月,一点用都没有。赵桂珍总觉得胸口闷,小肚子发凉,舌头上有好多瘀点,大便总不成形,黏糊糊的。她找到哈尔滨市中医院皮肤科邓若冰医生求治。

邓医生说:“你这斑是因为湿热淤堵,气滞血瘀,身体里的气血不通畅,都堵在脸上,自然就长斑了,光抹护肤品没用,得把气血通开才行。”

邓医生给赵桂珍推荐了玫瑰红枣粥,每天用3朵玫瑰花、5颗红枣加上50克粳米煮粥,粥煮好之后再把玫瑰花放进去煮五分钟,每天喝一碗。还有活血祛斑茶,用玫瑰花3克、山楂3克、陈皮2克泡水喝。再每天按揉大腿上的血海穴三分钟。

赵桂珍回家就天天煮玫瑰红枣粥,喝起来带着淡淡的玫瑰香,还有红枣的甜味,特别对她的胃口。喝了一个月,她先发现胸口不闷了,小肚子也不凉了,脸上的斑淡了好多,脸色也亮堂了,不再像以前那样暗沉油腻了。

现在,赵桂珍无论是居家休息还是散步闲聊,都会坚持按揉血海穴,循序渐进疏通体内气血淤堵。

傍晚跳广场舞,身边的老友发现她的变化,纷纷好奇追问她换了什么大牌护肤品、用了什么养颜秘方。面对大家的询问,赵桂珍说:“我可没什么昂贵的护肤品,养颜从不在表面功夫。女人长斑、气色差,大多是气血不通、淤积体内导致的。坚持内调、养好气血,把身体里的淤堵疏通干净,脸色自然透亮干净,这实打实的内调效果,比任何大牌护肤品都管用!”

在她的带动下,身边不少人都改掉了熬夜、乱吃东西的坏习惯,学着食疗内调、疏通气血。

本报记者 李由