

养生第一课,学会说话

□本报记者 林颖

俗话说:“良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。”语言的力量有多大?它可以成就一个人,也可以毁掉一个人。你的身体、情绪、关系都会被你说话的方式影响和塑造,养生,会说话是第一课。

话太多耗气

中医认为,说话太多,耗气伤阴,时间久了还会出现气血两伤的状况,不仅会疲劳乏力,还会引起失眠等问题。如果这些话多是怨话,则是对身体的双重损伤。“尤其是有老慢支、肺心病等基础疾病的患者,说话过多容易损耗肺气,对心肺功能造成影响,人体也容易因此变得更虚弱。”福建中医药大学国医堂中医内科许仕纳主任医师说。

对于教师、医生等日常说话较多的群体,应当多参加运动,增强中焦脾胃之气,脾胃之气足,则



交流

肺气足,中气足,说话也会更洪亮。

此外,存在心肺功能问题的患者,可适当补气,例如可以用黄芪泡水、熬汤、煮粥。若气虚比较严重,就需要让医生开一些峻补的药物,比如西洋参、高丽参炖核桃、枸杞等,可起到更好的补气作用。

气太冲伤肝

说话的语速往往能反映一个人的性格,甚至体质特征。

在许仕纳看来,有些人说话又快又急,还是个“大嗓门”,这种

人通常会合并有心肝火旺的状况,因为气血老是往上冲,这类人群容易出现口苦、口干、头痛、血管痉挛、高血压等问题。所以,相比之下说话慢条斯理的人更容易长寿。

事实上,焦急愤怒时,人的语速加快,说话就像“竹筒倒豆子”,但效果反而不好。慢慢说话,轻声说话,哪怕再焦躁,也可向对方输出平和的信息,更能充分阐述自己的观点,你说的话也才更有力量。

当然,如果平时肝火确实比较旺,日常也可以在医生指导下服用龙胆泻肝汤等清热平肝泻火的药物调理。

话太冷伤心

语言时常伤人于无形,夫妻间因为琐事爆出的冷言冷语,辅导作业时父母对孩子说下的重话,往往会在最亲的人心中留下

伤痕。

当你试图通过说重话和说硬话来沟通时,第一时间激起对方的反抗情绪,不仅达不到沟通目的,还会影响双方关系和彼此情绪。不仅如此,长期处于负面情绪会诱发一系列情绪病。

“如果心里想发脾气,想说重话、硬话的时候,不妨在说话方式上做出调整,说话不要硬碰硬,当伤人之语即将出口,记得给自己一个缓冲,比如此时可以点揉内关穴,调心养心,每次15分钟,两手交替进行。如果还是无法控制自己的情绪,也可以选择暂时避开当下的环境,让自己心情平复。”许仕纳说。

要记住若嘴边给人留了面子,他人才会让你甜了里子。没有人会透过刀子嘴的狠,感恩你心底的暖,比起嘴硬,说软话更值得人尊重。

□本报记者 刘伟芳

论胖哪里影响颜值?脸胖肯定是第一名。

但论胖哪里最影响健康,肚子才是NO.1。

大部分人看胖瘦,第一看脸,第二看四肢,殊不知,最危险的胖其实藏在衣服下的肚子里。

夏天到了,不可直视的不仅是你的颜值,更是你的健康。

案例部分

28岁男子急性心梗 很大原因在于胖

福州读博士的28岁陈先生身高1.8米,长得挺俊,唯一不足就是年纪轻轻就“发福”,因为学业繁忙,常熬夜,爱喝饮料,体重达到200斤,顶着个大大的“啤酒肚”,还养成了抽烟的习惯。

本以为只是难看些,没想到一天在宿舍,陈先生突感胸部疼痛,休息一会也没缓解,被同学紧急送到福建中医药大学附属第三人民医院。接诊的心血管科黄希副主任医师在详细检查后,诊断其为急性心梗,右冠状动脉堵塞,生命危在旦夕。

在右冠状动脉处进行球囊扩张并放了支架后,血流恢复,从“鬼门关”抢回了一条命。急性病情虽然得以扭转,但其终身都需要服抗血小板药物。

“冠心病发病平均年龄为60岁,但现在我们临床上收治了不少40岁以下的青年人群。”黄希告诉记者,这些患者中肥胖,特别是腹部肥胖,也就是腰粗的比例较高。

5个成年人2个胖肚子 肚子大一寸 健康少一分

5个成年人2个胖肚子

腰围也叫腹围,反映人体腹部肌肉、脂肪等情况,是脂肪总量和脂肪分布的综合指标之一。

《中国心血管病报告2016》的数据,一项横跨18年(1993—2011年)的研究显示,18年间成年国人的中心性肥胖率从20.4%上升到44%。换句话说,每5个成年人中就有2个是中心性肥胖。

与欧美国家相比,中国人的



大肚腩

体脂分布具有一定的特殊性,表现为肥胖程度较轻,而体脂分布趋于向腹腔内积聚,即易形成腹型肥胖(中心性肥胖)。

如何测量

站立,双脚分开25~30厘米(与肩齐)。普通人将软尺经肚脐上方0.5~1厘米处水平绕一周,肥胖者选腰部最粗的地方水

平绕一周测腰围。

什么样的肚子算超标:

男性腰围>85厘米

女性腰围>80厘米

肥胖伤的是全身

膝关节:上半身重量的增加会严重提高膝关节的负担。身体难“瘦”,关节更难受。

房颤:腰围越大,房颤风险越高。腰围每增加10厘米,男士和女士患房颤的风险分别增加47%和37%。超重和肥胖是房颤的可控危险因素。且即使射频消融后,房颤的复发率也显著增加。

其他心脑血管疾病:腹部肥胖还会引发各种心脑血管疾病如冠心病、心力衰竭、心房颤动、

卒中、静脉血栓。

不孕:腹部脂肪堆积带来的肥胖会引起女性体内雌激素增多,引发以多囊性卵巢综合征为代表的病症,导致月经不调、经期紊乱等各种问题,影响受孕。

癌症:2016年国际癌症机构表示,肥胖跟乳腺癌、结肠直肠癌、食管癌、胃癌、肝癌、胆囊癌、胰腺癌、子宫内膜癌、卵巢癌和肾癌等13种癌症有密切关系。

如何控制腰围

1.控制饮食

制定减肥计划,每日总热量摄入应少于热量的输出,才能从根本上减轻体重。

2.有氧运动

结合饮食调理的运动干预,已被证明可减少内脏、心包脂肪和心外膜脂肪。每周3~5次,持续12~52周的锻炼可以减少内脏脂肪。

世卫组织身体活动指南建议所有成年人,包括慢性病患者或残障人士,每周至少进行150~300分钟的中等到剧烈强度的有氧活动。成年人可以将每周中等强度有氧活动增加到300分钟以上,或者可以进行150分钟以上的剧烈强度有氧活动;或将等量的中等强度和剧烈强度进行组合,这样对健康更好。

另外,即使没有体重减轻,运动也可以降低内脏脂肪。

3.不推荐使用减脂药

尽管现在临床上确实有不少药物可以降低血脂,但面对具体情况还行具体分析,同时各类降脂药都有其相应的副作用,降脂治疗还需要在医师指导下进行,不能擅自服用。而未经证实安全性的减肥药物,一般不推荐使用。

面对肥胖,我们更加需要的是长期良好的生活方式,包括健康的饮食、运动,规律的作息等等。