



“听声”可以辨出脏腑病

■ 王晓晴

声音是人的另一张“脸”，它不仅能够帮助区别身份，还能协助检查健康状态。不管是传统中医还是现代医学，声音在辨别某些疾病时，都发挥了很大的作用。一个人声音的特性能反映情绪及身体各系统的功能及之间的平衡情况，即身心的健康状态。

6种情况是身体在报警

说话声音小:脾虚

如果一个人说话声音洪亮，脾相对来说便很健康。相反，如果总是低声细语，唱歌也没有底气，很可能是脾虚。脾主运化、主统血、主升清，脾不好，会表现出消化不良、拉肚子、水肿、月经不调、牙龈出血、头晕目眩等症状。

爱叹气:肝不好

如果一个人总是爱发脾气，习惯长吁短叹，很可能为肝气郁结。肝气郁结同时还表现出呼吸不畅、情绪苦闷、身体倦怠、食欲欠佳等症状。

哭声弱:肺气虚

如果一个人哭声洪亮，说明肺气强盛。相反，如果总是低声哭哭啼啼，就可能是肺气虚弱的表现。肺气虚还常见气短乏力、咳嗽咳痰、声低懒言、容易感冒、怕冷等表现。

爱哼唧:肾虚

一个人如果总是哼哼唧唧，很可能是肾出了问题。肾虚的人常表现出性欲减退、腰膝酸软疼痛、夜尿频多、记忆减退、头发早白、牙齿松动等。

除此之外，音色异常、声音嘶哑等，也提示身体可能病了。

音色异常:发声障碍

临床常见的音色异常情况主要分为功能性发声障碍和器质性发声障碍

两类。功能性发声障碍主要由于声带和声道在发声活动中应用不当或过度所致。职业用声者(例如教师、歌唱演员、主持人等)、性格急躁者、大量吸烟饮酒者等，易发生功能过强性发音障碍；功能过弱性发音障碍则多见于老年体弱、身体消瘦者及性格内向者。器质性发声障碍主要见于声带小结、喉返神经损伤等疾病。

声音嘶哑:当心肿瘤

声音极度嘶哑却无痛感，超过两周未恢复，提示声带可能有肿物。声带息肉长在声带一侧，晚上睡觉可能出现喉鸣，久之可能造成呼吸困难。甲状腺癌、食道癌等早期可表现为说话时上气不接下气，声音传不远；如果声音嘶哑，干咳，咳痰里面有血丝，说话声音越来越低，出现呼吸障碍、吞咽困难，要警惕喉癌。

“听声”调理对应脏腑

以上通过声音传达出脏腑的健康信号，除了病理性原因需要及时就医，其他可以尝试通过生活习惯进行调整。

补脾

中医讲的脾，与现代医学的脾脏不同。脾在五行属土，喜燥而恶湿。中国人“脾虚”多发，可多吃具有补脾益气的食物。用薏米、山药、百合、茯苓、莲子等熬粥，加冰糖或白糖调味即可食用，有助于补脾。每天坚持选择一种以四肢肌肉锻炼为主的运动，如慢跑、快走、太极、游泳等，能促进脾经的气血运行，也有一定的醒脾健脾作用。还可外治法调理，比如艾灸、按摩足三里和脾俞等穴位。

养肝

肝不好，症状较轻者，可从食疗和心态入手。平时饮食要清淡，多吃些新鲜蔬果，比如苦瓜、苹果、草莓、葡萄、木瓜等，还可以喝玫瑰花茶疏肝解郁。保持良好心态、稳定好情绪是预防肝气郁结的关键。如果肝气郁结比较严重，可在医生指导下适当服用逍遥丸等中成药调理。

调肺

《黄帝内经》称，肺为华盖，可见肺在五脏六腑中的地位非常高。肺气虚调理要做好以下几件事。坚持适度有氧运动，如慢跑、爬山、游泳，有效促进心肺功能，提升免疫力。饮食应少吃辛辣刺激之物，多吃苹果、石榴、枇杷、梨子、金橘等润肺生津的食物。常喝温开水，多喝水保持肺脏与呼吸道湿润度。艾灸腹部及后背部，也可在后背部、前臂内外侧肺经循行的部位刮痧。也可以在医生指导下，选用一些药物调节肺气虚。

强肾

中医所说的“肾”是一个更大的概念，并不是具体的器官，而是与人体的生长发育、水液代谢有关的功能。做好以下几件事有助调理肾虚：多吃补肾食物，尽可能选择药食同源的食物调养，如莲子、龙眼、桂圆、核桃等坚果，羊肉、山药、海参、桑葚等也是不错的选择。遵医嘱在食物中加入一些补肾的中药，比如人参、灵芝、虫草、枸杞等；注意放松心态，努力控制自己的情绪，避免大喜大悲，早睡早起，多锻炼身体；日常生活中可采用按摩穴位的方式调理肾虚。肾开窍于耳，在我们耳垂部位有着较为丰富的穴位，闲暇时可按摩下耳垂。

服中药一天有两个“最佳时间”

■ 陈占功 刘岩

历代文献均注重择时服药，对于不同病症，应选择合适时间服用药物，而不是无论什么病都早中晚分服。

一般来说，上午9点和下午4点左右是吸收药物的最佳时机，此时服用中药效果最好。《神农本草经·序例》中有记载：“病在胸膈以上者，先食后服药；病在心腹以下者，先服药而后食；病在四肢血脉者，宜空腹而在旦；病在骨髓者，宜饱食而在夜。”意思是要按疾病所在部位，分饭前、饭后、清晨或睡前服药。

病在胸膈以上者饭后服药。如眩

晕、头痛、目疾、咽痛等宜饭后服药，能使药性上行。对胃肠道存在刺激作用的药物适合饭后服，可减轻药物对胃肠道黏膜造成损害。

病在胸膈以下饭前服药。胃、肝、肾等脏器疾病，宜饭前服药，这样有利药物消化吸收。例如肠道疾病、肝肾虚损或腰以下疾病，促使药物下达，因为基于空腹状态下，药液直接接触消化道黏膜，迅速顺着胃进入至肠道，更多药物被吸收而发挥作用，而且不会受到胃内食物稀释影响，保证药效。

病在四肢者空腹服药。清晨空腹

状态下，适合服用有滋补作用的中药，尤其是滋补肾阳药物，早晨人体阳气随自然界阳气而生发，在阳气推荡下，可使药力速行至发病的地方，发挥作用。治疗四肢血脉病的药物也建议空腹服用，有助药物迅速进入胃肠道，保持较高浓度，迅速发挥作用。利水湿药以及催吐药也适合清晨空腹状态下服用。

安神药睡前服。镇静安神药、涩精止遗药、缓下药等宜睡前服用，入夜后是脏腑功能最低的时候，此时若服用滋阴中药，犹如雪中送炭，药效加倍，有利次日清晨吸收。

适当食用三类食物有助于排铅

■ 于康

铅是一种对人体有害的金属，但由于铅的用途非常广泛，所以我们在日常生活中又离不开它。大家都知道，铅在体内积蓄可以对人体造成影响，对于儿童来说，危害更大。其实，一些食物有抑制铅吸收和促进铅排出的作用，日常可以适当食用。

含钙、铁、锌丰富的食物

钙、铁、锌对铅的吸收起拮抗作

用，从而减少铅吸收。含钙丰富的食物有牛奶、奶粉、豆腐等。含铁丰富的食物有瘦肉、肝脏、血豆腐等。含锌丰富的食物有瘦肉、动物内脏及牡蛎。

高蛋白食物

蛋白质可与铅结合成可溶性络合物，促进铅从尿中排出。肉类、蛋类、奶及奶制品、鱼类、禽类及大豆制品均为质量较高的蛋白质食物。

高纤维食物

膳食纤维可阻碍金属离子的吸收，但应注意过高纤维同时也会阻碍无机盐及一些有益的微量元素吸收，如钙、铁、锌等，应同时注意补充。膳食纤维含量较高的食物有粗粮杂豆类、薯类等。

除上述食物外，胡萝卜、苹果、绿豆汤、茶水、金针菇及含维生素C丰富的蔬菜水果等都是有助于排铅的食品。

给孩子剃光头当心“病从头入”

■ 吴莎莉

天气开始热了，很多家长认为头发增加了头部的温度，怕孩子热或长痱子，会给孩子剃光头。其实恰恰相反，头发的存在起到了调节温度的功能。头发可以增大散发热量的表面积，避免大脑受热过度而损伤。另外，当头部受到意外袭击或外界物件伤害时，浓密而富有弹性的头发会起到一定保护作用，防止或减轻头部损伤。

剃光头后，孩子的头部皮肤暴露出来，外出时，如果没有做好防晒，很容易因为阳光直接辐射，导致脑部损伤，发生“日晒病”。此外，因孩子头皮稚嫩，在剃头时容易损伤头皮及毛囊组织，各种细菌会趁机而入。若细菌侵入到孩子头发根部，破坏了毛囊，会引起头皮发炎或毛囊炎，不仅影响头发的正常生长，甚至导致谢顶。如果细菌进入血管，可经眼内静脉扩散到脑静脉，从而导致颅内感染，引起脑膜炎、脑脓肿，有时还可引起血栓性静脉炎和脓毒败血症等疾病。因此，夏季可以给孩子剪短头发，但不主张剃光头。