

## 饱享「六分」的人生



大家经常说吃饭“七分饱”是最好的状态,人生也要“七分饱”。大概在我40岁的时候就践行“七分饱”的生活方式了,效果还不错。如今我五十多岁了,想到这个岁数我心里总是“咯噔”一下。记得小时候写作文总说“年过半百的老人”,如今人的寿命延长了,过了五十岁不再说是老人,但毕竟是奔“老”的中老年人了。老之将至,身体也出现了一些状况,于是我决定,开启“六分饱”的生活方式。

我的想法很简单,就是再为生活做一道减法,把原来的“七分饱”变成“六分饱”。因为我很早就适应了“七分饱”,所以已经体会不到微微的饥饿了。我的做法也很简单,原来一碗饭可以吃到七分饱,如今盛饭的时候再少盛半勺,饭量减少一分即可“六分饱”。尝试“六分饱”以后,我重新体会到饥饿的感觉。有研究说,饿的状态对身体有好处,脑垂体会减少死亡激素的分泌,还会促进身体内的脂肪分解。保持饥饿感对肠胃也有好处。人就像花草一样,不能浇水太勤,在花叶稍微打蔫时再浇更好。无论人还是植物、动物,吃太饱都不好。以我现在的状态来看,“六分饱”即可满足身体需求,可以让身体始终保持醒着的状态,不至于老化得过于迅速。

除了饮食,我生活的各个方面也是如此,需要再减去一分繁复,再简单一些,达到“六分饱”的状态。比如我年轻时喜欢交友,后来我发现每周在各种聚会中是在消耗自己,无效社交让我疲惫不堪。中年以后我开始精简朋友圈,疏远了一些泛泛之交。到了五十岁,我发现有些所谓的朋友其实并非志同道合,交往过程中总有些相互利用的因素。于是我又为朋友圈做了一次减法,这次留下的朋友是真正的“精选版”。曾经饱和的朋友圈,如今成了“六分饱”,感觉很不错。留下来的朋友,有些是相交多年的老友,有些是心灵有默契的朋友,我们的交往简单也纯粹,这种交往才是一种享受。

“六分饱”人生,是我给自己新的定位。事实证明,我的“六分饱”人生确实让自己感到了舒适和健康。不贪婪,不急躁,“六分饱”刚刚好。不慕名,不逐利,“六分饱”最相宜。(王国荣)

肥胖和糖尿病是百病丛生的根源。不过,较少人知道,肥胖和糖尿病也会引发慢性肝病和肝癌。

### ● 什么是脂肪肝?

脂肪肝是指大量的脂肪积存在肝脏细胞里,而脂肪肝又可分成两种类型:

- (1) 肝脏肥大。
- (2) 肝脏不但肥大,而且会发炎,叫“脂肪肝炎”。

如果病人长期喝酒,或会演变成“酒精肝病”。不过,没有喝酒的病人偶尔也会出现“非酒精性脂肪肝炎”(简称:NASH)。患有NASH的病人,会出现肝脏纤维化和肝硬化症,此时肝病已由慢性病转向严重肝病了。

如果只是患上“肝脏肥大症”,病人只要改变生活习惯,如减肥等,病情是能治愈的。一旦出现“肝硬化症”,意味着病人肝脏已遭损伤,已是无法逆转的。

### ● 肥胖与肝病

肥胖人士中有少数人会患上与肥胖相关的肝病,其发病过程如下:病人会先患上脂肪肝,接着出现“脂肪肝炎”,最终才出现肝硬化症,这也可能会导致肝癌和死亡。因此,肥胖仍是“非酒精性脂肪肝”的重要危险因素。如果病人同时患上二型糖尿病以及高脂血症的话,就会增

中医认为,湿疹多由饮食失节,嗜酒或喜食辛辣刺激腥发之品,脾失健运致使湿热内蕴,又外感风湿邪热,内外二邪相搏,充于腠理,浸淫肌肤发为该病;或因身体虚弱,脾为湿困,肌肤失养;也可因湿热血久,耗伤阴血,化燥生风,而致血虚风燥,肌肤甲错。临床将湿疹分为以下3种证型,对症治疗,效果显著。

## 湿疹的中医治疗

**湿热并盛型:**急性炎症,皮肤潮红,肿胀糜烂,渗液,结痂,浸淫成疮,瘙痒,常伴腹痛,便秘或腹泻,小便短赤,舌质红润,苔黄腻,脉滑数等。治宜清热利湿,凉血解毒。方用龙胆泻肝汤,草薢渗湿汤等,也可服用龙胆泻肝丸、防风通圣丸。方药:龙胆草6克,黄芩、山栀、赤芍、丹皮各10克,生地、大青叶、车前草各15克,生石膏(先煎)、白茅根各30克。水煎服,每日1剂,分早晚2次服用。

**脾虚湿盛型:**皮损微红,浸润,反复发作,病情顽固,抓之糜烂,渗液,结痂,常伴倦怠乏力,食欲不振,舌淡白腻,脉濡细无力。治宜健脾利湿,养血润肤。方用除湿胃苓汤、苍术胡连汤等。方药:茵陈、泽泻、苍术、生白术、枳壳各10克,车前草、土茯苓各30克,竹叶、栀子各6克。水煎服,每日1剂,分早晚2次服用。

**血虚风燥型:**病程反复,病程较长,皮损色暗淡,浸润肥厚,苔藓样变,色素沉着,脱屑,舌质淡红、苔薄白,脉沉细缓等。治宜养血祛风、除湿润燥。方用消风散或四物消风散。湿盛者加车前子、泽泻,痒甚者加蒺藜、苦参。也可服用养血安神丸配素芬丸合用。方药:生地、夜交藤各30克,当归、白芍、丹参、白蒺藜各10克,鸡血藤20克。水煎服,每日1剂,分早晚2次服用。(郭旭光)

加“非酒精性脂肪肝”的严重性。

### ● 肥胖与非酒精性脂肪肝的原因与治疗

#### 原因:

肝细胞内的活动机制起了突变,导致“甘油三脂”(简称TG)的异常性堆聚。

高脂饮食,病人喜欢大量肉类和煎炸食物,导致大量脂肪酸输入肝细胞里,造成肝脏肥大。

肝脏里“甘油三脂”增多。甘油三脂是一种有害的脂肪,一旦增加数量,就会导致肝脏肥大。

#### 非酒精性脂肪肝的检验法:

体检:手触摸肝脏肿大,表面光滑,指压没有疼痛。不过,当病情进展时会出现黄疸、水肿与肝门静脉,以及出现高血压病等。

验血:病人的血清转氨酶上升2倍至5倍。超声波:CT扫描和造影都能协助病人检查出是否是脂肪肝。

肝活组织检验:这对脂肪肝的病理分型和是否癌变等,有非常重大的价值。

#### 非酒精性脂肪肝的治疗法:

非酒精性脂肪病人必须控制饮食和增加运动量,减轻体重。初期的脂肪肝就能不药而愈。

如果病人同时患上糖尿病,那么应服用药物,把血糖降到理想水平,这也能改善胰岛素抗拒症。

如果脂肪肝已进入重度阶段,应在肝病专科医生的治疗下服用药物治疗。(王森)

## 肥胖——肝病根源之一



## 夏日易腹泻 中医有妙招

夏天,虽然身体感觉很热,其实中焦虚寒,“热在表而寒在里”,再加上夏季湿气盛,易发腹泻,甚则泄泻如水状。《黄帝内经·素问》篇指出:“长夏善病洞泄寒中”,洞者,食不化,下泄而出。夏季腹泻表现为腹泻、腹痛、腹胀、恶心、呕吐等消化道症状,亦可有四肢酸痛、疲倦乏力等症。推荐几个小妙招,对于缓解急性腹泻有很好的功效。

### 滚鸡蛋疗法,缓解腹泻

滚动位置:神阙穴(肚脐)处。神阙穴属任脉,对于腹部疾病有很好的疗效。有些孩子吃坏了东西,拉肚子好几天,将鸡蛋煮熟后趁热在肚脐处滚两次,效果明显。

### 手部推拿,补脾胃止腹泻

用刮痧板,沿着大拇指内侧,从指根向指尖刮即可,左右手互相操作。有的人刮三五下就出了水泡和红痧,腹中疼痛感立刻减轻,两个手轮流刮完,腹泻能很快止住。有的人不腹泻但有反胃症状,刮后也能很快收效。

### 糯米缓解慢性腹泻

糯米、小米稍微炒黄,加入等比例的生糯米、炒糯米、小米、生糯米,比例是10:1:11,熬粥喝。此方法对慢性腹泻有很好的效果。一天喝一碗,一周左右见效。糯米有健脾益气的功效。《全国中草药汇编》记载糯米“主治下痢禁口,久泄食减。”有腹泻症状的人服用可止泻。

### 按压天枢穴

天枢穴属足阳明胃经,是大肠经的募穴。本穴位于脐旁,在人体正中,为天之枢纽,故名天枢。天枢穴具有双向调节的作用,既可缓解便秘,又可调理腹泻。

### 煎苹果,补脾胃

苹果煎熟吃,可以补脾胃,解决小儿长期腹泻或成人大便不成形的问题。煎的时候不要放油,煎到一面焦黄为好。苹果含有鞣酸和果胶,鞣酸具有收敛止泻的功效,而果胶在熟制后也有收敛和止泻的作用。吃煎苹果几次后,发现舌苔不再黏腻,这说明体内积滞已除。(东黎)



## 喝绿豆汤的禁忌

### ◆ 体质虚弱的人不宜多喝绿豆汤

因为绿豆中蛋白质含量比鸡肉还多,大分子蛋白质需要在酶的作用下转化为小分子肽、氨基酸才能被人体吸收。这类人的肠胃消化功能较差,容易因消化不良导致腹泻。

### ◆ 空腹时不能喝绿豆汤

空腹的时候不要喝,绿豆汤性寒,空腹喝对胃不好。

### ◆ 绿豆汤不可天天喝

绿豆汤可以适当的多喝一点,一般成人一周喝2-3次,每次喝一碗即可。一般来说,小孩2-3岁的时候开始吃米粥,可以适当的加一点绿豆在里面,等到6岁之后才可以服用成人喝的量。

### ◆ 过量喝绿豆汤或致肠胃疾病

一般人过量喝绿豆汤,可出现胃寒、腹泻等肠胃疾病。女性过量喝绿豆汤可出现白带、腹胀、痛经等妇科症状。

### ◆ 绿豆与中药不能同服

常听人说:喝中药不能吃绿豆,以免解药。《本草纲目》中称:“绿豆气味甘寒,无毒……解一切药草、牛马、金石诸毒。”民间煮绿豆汤也常作为药物中毒的急救手段之一。因此,绿豆和中药不能同服。

### ◆ 绿豆汤怎么熬更好

绿豆的清热之力在皮,解毒之功在内。因此,如果只是想消暑,煮汤时将绿豆淘净,用大火煮沸,10分钟左右即可,注意不要久煮。这样熬出来的汤,颜色碧绿,比较清澈。喝的时候也没必要把豆子一起吃进去,就可以达到很好的消暑功效。

如果是为了清解毒,最好把豆子煮烂。这样的绿豆汤色泽浑浊,消暑效果较差,但清热解毒作用更强。

熬制方法:方法一,将绿豆洗净,控干水分倒入锅中,加入开水,开水的用量以没过绿豆2公分为好,煮开后改用中火,当水分要煮干时(注意防止粘锅),加入大量的开水,盖上锅盖,继续煮20分钟,绿豆酥烂,汤色碧绿。

方法二:将绿豆洗净,用沸水浸泡20分钟,捞出后放到锅里,再加入足量的凉水,旺火煮40分钟。

方法三:将绿豆洗净,放入保温瓶中,倒入开水盖好。3-4个小时后,绿豆粒已涨大变软,再下锅煮,就很容易在较短的时间内将绿豆煮烂。

方法四:将挑好的绿豆洗净晾干,在铁锅中干炒10分钟左右,然后再煮,绿豆很快就可煮熟。

方法五:将绿豆洗净,用沸水浸泡10分钟。待冷却后,将绿豆放入冰箱,冷冻4个小时,取出再煮,绿豆很快软烂。(伊羽雪)

端午节,粽飘香。老妈又开始包粽子“大业”,干红枣、蜜枣、葡萄干、糯米、粽叶一字摆开,包一上午,煮一下午,在大铁锅里凉一夜,第二天就可食用。

现在粽子大家都会包,包功不行的,大可以给粽子“行刑”,五花大绑,只要不漏米就算成功。我们这里邻里间流行端午节互送粽子,每一家的粽子都不相同,有的喜欢往糯米里掺点大米或小米,有的喜欢往糯米里掺豆类、花生、葡萄干等,但红枣是主打,都是甜味粽子。

粽子带有“地理”味道,小到每家每户,大到不同地域、民族,“粽”有千种风情,百般味道。

我去过一些地方,吃过不少外地粽子,比如嘉兴的蛋黄粽和鲜肉粽,云南的竹筒粽,肇庆的裹蒸粽,还有中山的芦兜粽,衢州的酸菜鲜肉粽……最有特色的当属潮汕的鸳鸯粽,一只粽子一半咸味一半甜味,咬一口,吃到的是蛋黄、香菇和板栗,再咬几口,便可见虾米、干贝等海鲜了。有位四川的朋友,还给我寄来过她自己做的麻辣粽子,吃的时候还要沾辣椒粉吃,我自称无辣不欢之人,但作为北方人,辣椒粉就免了,单吃一只麻辣粽子,就让我得到了极大满足,不敢再对麻辣有过多挑战。

现在网购方便,端午节从网上随便扒拉,客家灰水粽、福建烧肉粽、陕西蜂蜜凉粽、广西粽头粽、丽水遂昌的长粽、苏州的猪油夹沙



粽、金华的火腿粽、广西的三角粽、桂北背包粽、宜州的枕头粽、博白假菜肉粽、广东清远黑糯米驼背粽、泉州烧肉粽、台湾南部粽……各地粽子一网打尽,喜欢什么口味买几个回来尝尝,顺便网上搜一下粽子归属地的风土人情,足不出户,味蕾已经行天下了。

有一年端午节,去外地旅游,我们一行人在一家餐馆吃饭,谈笑间,旁边一位大妈听到我们说的家乡话,便上前询问,得知我们确实来自山东某地时,亲切地对我们说,十年前,她儿子在我们那里打工。那年她去看望儿子,下了火车,发现钱包不见了,兜里没钱,天又黑了,正着急时,一位大姐走了过来,问明情况后,给了她一百元,让她打车去儿子那里。大妈说,她不需要钱,打车的话,到了地方让儿子给司机车费就行,她是心疼丢了的钱,才着急的。大姐说,这钱还是拿着,万一到了地方没找到儿子,她自己可以支付车费,然后找家旅店住一晚,出门在外,身上没钱不行。

大妈坚持不收钱,大姐指了指车站一旁的饺子馆说,她家在这里开店,大妈找到儿子了,再来还钱就是了。大妈说,那时电话还未普及,她后来把钱还给了大姐,却因为大家都没有便捷的通讯方式,她儿子不在那里打工后,她和大姐也没再联系过。但大姐的善行,让大妈对一座城市产生了好感,听到我们来自这座城市,便感觉非常亲切。

大妈和女儿一家在饭店吃饭过端午,她非请我们吃她自己包的粽子,粽子没什么特别,就是普通的红枣粽子,但它又是不同寻常的,这是我们的乡音吸引来的甜蜜味道,这种“地理”味道,让大妈感觉温暖,让我们深感欣慰。

人情味儿,永远是一种美食最好的调料,粽子也不例外。(马海霞)

## 「地理」粽子