

健康驿站
jiankang yizhan

气血悄悄溜走,当心是说话太多“惹的祸”

生活中,不少人都有这样的体会:话说多了嗓子干、浑身乏,甚至喘气都费劲,歇很久都缓不过来。当心!这可能是身体在悄悄“漏气耗气”。
其实,自古便有“寡言养气,多言耗元”的说法。这绝非民间片面俗话,而是根植于千年中医经典、贴合人体脏腑运行规律的养生智慧,也是大众极易忽视的气虚“元凶”。

长期“滔滔不绝”可能导致免疫力下降

中医理论中,元气是人体最本源、最核心的先天之气,源自先天肾精,依托后天水谷之气的滋养,是维系全身脏腑运转、气血循环、抵御病邪的核心动力。可以说,人体一切生命活动都依靠元气支撑运转。
自古以来,中医便秉持“寡言养气,多言耗元”的养生理念,多部中医经典对此均有阐述。清代《寿世传真》明确指出:“日出千言,不病自伤”,认为说话过多会消耗人体之气,而长期过度消耗则会损伤元气。清代医家石寿棠在《医原》中直接点明“多言则气泄”,指出言语过度会导致人体之气不断外泄耗散。
中医认为“肺主气、司呼吸”。说话过程中,肺气为发声提供动力。气息自丹田而起,经肺脏输布,贯通咽喉、口舌完成发声。短时间言语仅消耗少量肺气,身体可自主代偿恢复;而长时间滔滔不绝、持续说话,会造成肺气持续的耗散。肺气亏虚,会进一步累及脾胃,长期如此,则会损耗人体先天元气。我们可以将人体元气比作身体的蓄水池,日常工作、说话、劳作都会消耗电量。适度消耗可通过饮食、睡眠补充,而过度消耗则会透支元气。
亚健康人群尤为明显,长期多言会出现语声低微、疲惫乏力、自汗多汗、反复感冒等症;即便是体质强健之人,长期持续高

声、频繁的言语,也会慢慢损耗根本,出现说话后头昏气短、精神萎靡、腰酸膝软等状况,久而久之,导致身体免疫力下降。

通过说话就能看出五脏气好不好

有人会觉得,不就是说话吗,怎么还能损害健康?危言耸听!
其实,说话看似简单,实则是人体极为精密的全身性活动。从现代生理学角度来看,语言表达需要大脑神经、呼吸系统、肌肉系统协同运作。由大脑语言中枢支配思维,呼吸肌收缩产生气流,冲击声带形成原音,再通过口腔、鼻腔共鸣,搭配唇、舌、颚的精细运动完成发声。持续、过度说话,会让呼吸肌、咽喉肌肉长期处于紧张收缩状态,持续消耗身体能量,加重心肺负荷,引发肌肉劳损、声带损伤、心肺疲惫,进而印证了中医“多言耗气”的养生理论。
很多中医能够通过一个人说话的样子,看出他五脏气好不好。这可不是“玄学”。在中医辨证体系中,言语状态是五脏之气盛衰的直观体现。
说话依赖肺气的推动,而肺气充足则语声洪亮有力,气息沉稳;肺气耗损则语短声弱、说话费力。心主神明,主宰人的思维与表达,心气充盈则思路清晰、言语流畅;心气亏虚则思维迟钝、表达无力。肝主疏泄调畅情志,肝气舒畅则言语温和从容,肝气郁结、肝火旺盛则容易急躁多言、频频叹息。脾为气血生化之源,其功能状态可影响言语的“中气”基础。脾气充足则中气十足,言语铿锵有力;脾气虚弱则言语断续、声音颤抖或无力。肾为先天之本,元气之根,肾主纳气,与肺气协同维持呼吸顺畅,肾气充沛则呼吸绵长,言语气息充足;长期多言耗伤肾气后,便会气息短促、说多即累。可见,简简单单说话一事,处处都与五脏健康息息相关。

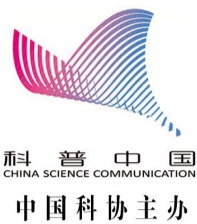
守住一身元气从“管好嘴巴”开始

语言是人际交往的纽带,良性的沟通能够舒缓情志、温润身心,所谓“多言伤元气”并非让人闭口不言,而是警示大家规避过度、过激、不间断的言语,减少耗气。
平时说话记住这几点,既能好好聊天,又能护住元气:
一、适时歇歇
建议分段言语、劳逸结合。长时间连续说话会持续消耗肺气与元气,造成供氧不足、胸闷气短、咽喉干涩。日常沟通、工作中,建议定时停顿休息,适当闭口调息、补充温水,让耗散之气内敛归藏,同时放松咽喉肌肉,修复身体损耗。
二、切记勿高声
切忌高声喊叫、过度用嗓。大声喧哗、嘶吼争辩,需调动全身之气,大幅增加耗气程度,不仅容易造成声带水肿、咽喉损伤,还会快速耗散元气,引发身心疲惫。因此,日常尽量保持平和舒缓的语调,减少身体能量的透支。
三、静心少妄言
要保持心境平和,戒断情绪化言语。暴怒、焦虑、争执时,人会语速急促、喋喋不休,导致人体之气升降失常,进而诱发呼吸急促、咳嗽气喘、胃胀胃痛、头晕目眩、肋肋胀痛、心慌胸闷等多种躯体不适。因此,遇事不急不躁,保持温和从容、平静理性地沟通交流,能够有效维持体内之气的正常运行,从源头减少各类气滞引发的不适症状。对于身体乏力、动辄气喘、脾胃虚弱、消化不良、失眠多梦的气虚体质人群,更建议日常尽量少量言语、少说闲话,避免无效闲聊加重内耗;同时坚持三餐规律、心态平和、睡眠安稳,全方位减少不必要的元气消耗,守住自身本就不足的元气根基。

特殊人群对症养护请收下这份专属方案

需要注意的是,很多职业需要大量说话、高频用嗓,长期处于多言耗气状态:如日复一日讲课的教师、经常演唱的歌唱演员、频繁讲解推介的销售人员,以及播音员、节目主持人、评论从业者等。这类人群肺气消耗更快、元气更易亏虚,不妨有针对性地做好护嗓养气。
日常讲话科学规范发声,演唱尽量使用胸腹式联合呼吸法,吸气时腰腹自然舒展扩张,呼气时缓慢均匀控气发声,避免仅用咽喉局部发声。依靠深层腹式气息支撑声音,既能减轻声带咽喉负担,又能减少肺气无端外泄,让发声更省力自然。
有意识地放慢语速,合理把控说话节奏,降低过高音量,语句之间留出停顿换气的空间。力求语句精简、表达高效,不拖沓絮叨、不连续讲话。定时闭口调息,避免气息持续外散、透支亏虚。
日常饮食以清淡温润、易消化食物为主,远离咽喉刺激性诱因,少吃辛辣燥热、重油重盐食物,远离烟酒、过烫饮品,减少对咽喉黏膜、声带的反复刺激。
食用益气养阴的食药同源食材,做好养护。优先选择雪梨、甘蔗、西瓜、罗汉果、银耳等食材,生津润燥、舒缓长期用嗓带来的咽喉干涩不适;日常代茶饮:可用麦冬、百合、胖大海、金银花、薄荷适量泡水饮用,润喉利咽、缓解咽干咽痒、声音嘶哑;药物:可酌情选用西洋参、党参、黄芪、山药、莲子等药食佳品,温和健脾益肺、补足耗损元气。
坚持练习八段锦、易筋经、太极拳等舒缓运动,以传统功法固护元气。调理全身之气的升降出入,疏通经络、健脾益肺、固本培元,进而增强身体素质。

刘晓旭 陆瑶



中国科协主办 科普中国APP

身边科学
shenbian kexue

你真的会点外卖吗

现在很多人都点外卖解决午饭甚至一日三餐,怎么才能吃得更放心?5月25日,国家卫生健康委召开新闻发布会,国家食品安全风险评估中心研究员方海琴表示,核心就是记住三个词:会挑、会搭、会备注。
第一是会挑,在点餐的时候要挑选“看得出原形”的食材,少选“看不出是什么”的菜品。“比如,清炒时蔬、白灼大虾、卤鸡腿,我们知道自己吃的是什么,但是像午餐肉、鱼豆腐、烤肠这些加工程度很高的食材,原料不容易把控。”方海琴说,还有一些干锅、油炸类菜品,即使能看出原形是什么,但是油盐用量可能比较高,也不建议多点。
第二是会搭,指的是合理搭配,每餐做到“主食适量、蛋白质一掌、蔬菜两捧”。外卖的主食量比较大,可能吃不完,点餐的时候建议可以要求主食少一点,如米饭一半。多点小份菜品,尽量保证荤素搭配,如果只点一个菜,可以选择那些有多种原料的菜品,保证每餐有一个手掌心大小的蛋白质的食材,如瘦牛肉、鱼肉、鸡肉、豆干等。外卖的蔬菜普遍比较少,可以单独点一个青菜,或者是清炒西兰花。如果商家没有,就自己备一根黄瓜或几个西红柿,既容易买到,成本也很低。
第三是会备注。在点餐的时候,可以清晰写明“油少一半”“盐减半”“酱汁单放”这些要求,而且大多数商家都会配合。学会备注,主动要求是非常关键的,如酱汁单放可以自己控制蘸多少,控制油和盐的摄入。
方海琴提醒,收到外卖后,确认外包装完好,打开要尽快食用。一是口味更好,二是避免长时间存放可能导致食物变质。有些朋友喜欢将放凉的外卖再次微波加热后食用,提醒大家在微波加热之前,看看包装上是否注明适合微波加热。最好是把这些食物转移到日常餐具中,如瓷盘、瓷碗中再来微波加热食用。

丁亦鑫

纳入医保的降脂针能减肥吗

随着新版医保目录正式落地,大家关心的多款“降脂针”终于被纳入医保乙类药品(可供临床治疗选择使用、疗效确切、同类药品中比甲类价格略高的药物)报销范围,这对于需要长期降脂治疗的人群来说,无疑是好消息。此前价格在1800~2000元一针的5款PCSK9抑制剂(降脂针),现在单价直接降到了300元左右,降幅超过85%。

降脂针不能用来减肥

我们常说的降脂针,医学名称就是PCSK9抑制剂,它是一种降脂效果很强的生物制剂。
医学研究发现,PCSK9基因功能缺失的人群,低密度脂蛋白胆固醇水平更低,得心脑血管疾病的风险也显著更低。基于这个原理,PCSK9抑制剂成为了降脂治疗的新靶点。降脂针也可能出现不良反应,主要包括肝肾功能异常、肌酶升高、神经认知影响、新发糖尿病、免疫系统相关反应等,用药需要在医生指导下进行。
很多人有一个误区,觉得降脂针可以减肥,这个想法是完全错误的。降脂针的作用只是调节血脂代谢,重点降低低密度脂蛋白胆固醇。它既不能抑制食欲、减慢胃排空,也不能促进身体脂肪分解,对体重几乎没有影响。它完全没有减肥的功效,绝对不能当作减肥药使用。它可以大幅降低低密度脂蛋白胆固醇,从而降低心血管疾病的发生风险。

这些人群才适用

在临床治疗中,他汀类药物是降脂治疗的首选。如果患者吃一种他汀类药物身体不耐受,可以更换另一种,或者减小用药剂量。但如果患者更换、减量后还是无法耐受,就可以联合使用PCSK9抑制剂。还要强调一点,虽然PCSK9抑制剂降脂效果显著,能明显减少心血管事件风险,且整体耐受性较好,但它并不适合所有降脂人群,而是有明确的适用范围。
具体来说,适合使用降脂针的人群主要包括:对他汀类药物不耐受的患者;部分心血管疾病高危患者,使用他汀类药物后低密度脂蛋白胆固醇水平仍不达标,且存在较高心血管残余风险的人群;患有家族性高胆固醇血症的人群;以及合并较高水平载脂蛋白(a)的人群。
需要特别注意的是,他汀类药物依然是降脂治疗的基础,其他各类降脂药物(包括降脂针),大多需要在他汀类药物治疗的基础上根据情况选择使用,选择降脂针进行治疗,必须符合明确的医学适应症,不能盲目使用。

朱虹



视觉中国

朱浙萍

健康释疑
jiankang shi yi

主食吃多了会变“碳水脸”?

无任何医学依据“碳水脸”说法贩卖焦虑

主食吃多了会变“碳水脸”吗?压根没有这回事。答案很直接:没有任何医学依据,“碳水脸”也纯粹是网上造出来的词。专家解释,这种状态可能是指吃胖了、水肿导致面部状态不佳,短期面部饱满可能因为高升糖饮食引发的水分滞留或轻微炎症,而非永久性变“圆”。
不过,专家也表示,将复杂的营养健康问题简单粗暴地归结为“碳水让人变丑”,以此制造焦虑,这不仅缺乏严谨的科研支撑,还把健康和外貌刻板地联系在一起。

专家解读:碳水在饮食结构中很重要

东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖认为:现在很多人为了减肥,认为“碳水就是个坏东西”,这是不科学的。在整个饮食结构当中,绝大部分人的碳水要占到一天

饮食总量的一半。我们更强调质量优于数量。碳水不要狭义地理解成面食、米饭,其实蔬菜、水果也含有碳水,多种食物的互相作用才是重要的。
体重的增加受到很多因素的影响,饮食、运动、睡眠、心理、本身的代谢、遗传,每个人是不一样的。同样身高1.6米、体重60公斤,运动的人基础代谢率很好,坐着两个人消耗的能量也不一样。还有消化吸收功能的问题,包括进食的速度,一口饭菜嚼30下和嚼3下吞下去,吸收也不一样,所以体重和很多因素有关系。

戒碳后下颌线清晰和碳水没有直接关系

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅指出,“碳水脸”是对碳水化合物的污名化,这种简单的归因逻辑不仅缺乏严谨依据,还可能误导公众形成非理性的饮食观念,引发焦虑。
人体面部轮廓主要由骨骼决定,所谓“戒碳后面部变清晰”,不过是热量摄入减少

导致的脂肪自然下降,瘦了自然线条更清晰,跟碳水没有直接因果。

新闻提示:碳水摄入应多吃“优质碳”

碳水化合物是人体三大能量营养素之首。《中国居民膳食指南(2022)》明确要求:每天50%~65%的能量来自碳水。也就是说,我们一半以上的动力都靠它。
专家也提到,碳水要怎么吃,质量很重要。一般来讲,没有精加工的天然食物,如玉米、紫薯、土豆、全谷物、杂豆类,消化慢,血糖平稳,饱腹感强,还富含大量维生素和膳食纤维,这就是碳水中的“优质碳”。
而一般精白米面、面包甜品等高油高糖加工食品,热量高、营养低,应该减少摄入,注意粗细搭配。
最后再提醒您,炮制“碳水脸”这一概念,嘴上谈审美,其实心里算的是流量、是生意。先制造畸形审美,再引发焦虑,然后贩卖解决方案,最终收割您的钱包。

武智聪



资料图

最近,“碳水脸”在短视频平台引发热议。有博主说,一张大圆脸——这就是每天吃馒头面条吃出来的;也有人说,发现自己戒碳水后下颌线都明显了;还有网友说“吃得好不好,全都在脸上”。天天在吃的米饭馒头,一夜之间怎么就成了“胖脸元凶”?脸型到底是什么因素决定的?

健康热评
jiankang reping

破“药水杨梅”猜疑,关键在完善自净机制

“请大家不要盲目害怕恐慌,杨梅是我们的饭碗,我们比谁都珍惜!”正值杨梅上市季,近期因福建一些杨梅收购点出现“药水杨梅”,引发多地杨梅的食品安全信任危机,值得深思。
一颗小小杨梅,不仅事关“舌尖安全”,更牵动着千千万万个农户生计。一颗“老鼠屎”坏一锅粥,只需几天;重建消费者的信任,却需整个产业在承受损失的情况下付出更多努力。这样的教训十分深刻,有关部门的应急举措值得总结,因为今天“遭殃”的是杨梅,明天可能是橙子、大闸蟹等其他食品。
从食品安全来看,不能寄望于“运动式

执法”,而要依靠长期主义的监管治理和品牌涵养,必须把功夫下在平时。
福建的浮宫杨梅和浙江的仙居杨梅,都是历经数百年沉淀的国家地理标志产品。品牌的底线若是失守,影响的是一地产业,砸的是万千农户的饭碗。监管不能陷入“曝光一次、整治一阵”的被动循环,必须将食品安全嵌入品牌基因,用常态化的“数字化溯源+随机抽检”织密监管网,让无良商家无处遁形,让“别家都这样”成为幻想,让行业自律蔚然成风。
从政府和市场主体关系来看,当经营主体难以独自抵御恐慌性猜疑扩散风险时,政府部门应该及时站出来阻遏传导、重建信

任。
在信息不对称的危机时刻,一家一户的“自证清白”显得苍白无力。这时候,恰恰需要有形之手主动作为,处置在小、行动在早,防止恐慌心理的非理性蔓延。浙江等地迅速对重点产区开展巡查检查,以“暂未发现违规添加”的硬核结论阻断恐慌蔓延;福建漳州迅速开展专项整治行动,这些举措都彰显了“有求必应”的快速响应,体现了政府与市场的良性互动。
此次“药水杨梅”事件中,除了政府的雷霆行动,媒体与社会力量主动补位,用通俗易懂的科普传递鉴别知识,探访果园、直

播预防分拣流程,将“看不见”的合规生产转化为“看得见”的透明场景,为线下问题解决营造理性舆论环境。唯有以公开透明重建信任,以解决问题消除猜疑土壤,才能有效避免市场恐慌又为群众办实事,维护良好市场生态。
这次事件的处置过程,本质上是经济社会自净机制的一次生动演练。问题来了不要怕,而要直面问题,并把解决问题的过程转化为完善规则、补齐短板、推动升级的进程。只要政府保障有力、社会勠力同心,我们完全有能力将每一次危机转化为防患未然、发展跃升的机遇。