

“懒”竟是体虚的信号！ 学会这五招，让你精力充沛，改善亚健康！

生活中有不少人都很“懒”：往沙发上一坐就不想动，甚至在床上躺一整天，平时总是没精打采，说话有气无力，稍微干点活就累得不行；然而有时候真的不是人太懒，而是身体太虚！正是因为体虚得不到改善，才导致许多人常年处于亚健康的状态！

是虚不是懒，四类虚证要分清：

1、不爱活动：血虚

血液是人体传输营养物质和排出代谢物质的重要载体，然而血液生成不足或者营养匮乏时，就会削弱血液对身体的滋养功能，形成血虚亏损的状态。血虚体质的人容易有头晕目眩、手足发麻、贫血、月经不调、肌肉无力等症状，以致于平时不爱活动。

2、无精打采：气虚

气就是人体的精、气、神，情绪低落、熬夜、睡眠质量降低等都容易损伤气机，造成气虚体弱的后果。气虚者会明显感觉到精神不振、困倦乏力，对什么都提不起兴

趣，并且会影响到内分泌激素水平和各器官功能，容易使免疫力下降。

3、畏寒怕冷：阳虚

初春温度低，阳光少，很多人都容易出现阳气不足的症状，比如畏寒怕冷、腰膝酸软、关节疼痛、频繁感冒等。

阳虚还容易弱化我们的脾胃消化功能，导致消化不良、腹泻腹胀等，不利于保持身体的健康。

4、心烦失眠：阴虚

阴虚往往伴随着阳气过亢、津液不足，容易使人感觉口干舌苦、心胸烦热，或者有咽喉肿痛、食欲不振、失眠盗汗或便秘的症状。

照照镜子，一分钟看出虚证：

血虚：面色、唇色苍白，舌质淡白，指甲按压后不能立刻恢复红润，手掌冰凉少血色，掉发增多。

气虚：面部长斑，手心偏黄，眼白浑浊发黄，眼睛干涩沉重。

阳虚：面色黯淡，口唇青紫，舌苔淡白。

阴虚：皮肤干涩，两颊颧红，舌质红、舌苔少，口唇发干，头发枯黄。

内调外养改善体质

气血运行全身，与五脏的健康息息相关，所以很多时候体虚也会表现为脾、胃、肺等器官的功能异常。

如果我们能及时发现这些症状，然后多加调养内腑，就有助于改善各种虚弱体质。

1、肺虚

当肺部的气血不足，血压不够时，从心脏泵出的血液和营养也会受到影响，供输到全身会变得更加困难。

肺虚的人，一种是肺阴虚，多表现为喉咙干渴嘶哑，容易发炎上火。一种是肺阳虚，不仅肺活量小，还容易胸闷气短、咳嗽多痰。

建议：沙参麦冬茶

材料：沙参、麦冬各10克，煮沸后饮用。

功效：能生津止渴，滋补肺气。

2、胃虚

胃部每天都会进行自我修复，健康的胃很少会出现溃疡、胀气、反酸等。但如果患有胃气虚，那么

胃部自我修复的能力就弱，更容易发展成胃病。

比如胃气不足会出现消化不良、胃酸分泌异常、腹胀腹泻等，许多老胃病可能就是胃虚不受补，而导致的病情反复。

建议：陈皮花生瘦肉粥

材料：陈皮10克、大米100克、瘦猪肉50克、花生20克、枸杞10克、牛油果20克、葱姜少许。

功效：有造湿化痰、健脾益胃的作用。

3、肝虚

肝脏有一定造血功能，而且还承担着分解、消化、吸收营养物质的工作。肝气虚的人，往往气色不好，还容易出现色斑、皱纹、皮肤粗糙等状况。

肝脏功能受损还会影响到眼睛，长期肝血不足，也会给眼睛带来各种各样的问题，甚至会提前发展成老花眼。

建议：逍遥汤

材料：取当归、白芍、茯苓、炒白术各12克，柴胡9克，炙甘草6克，生姜3片，煎水服用。

功效：有疏肝养血的作用，具

体用法需咨询医师。

4、脾虚

脾虚时人们体内湿气重、阳气弱，可能会畏寒、失眠、头痛、食欲不振等。潮湿的天气更容易引起脾虚，如果不把湿气排出，一遇到风邪寒邪侵袭就容易生病。

建议：护脾茶

材料：党参、炒白术、陈皮、甘草每味药取10克，水煎煮代茶饮即可。

功效：能芳香醒脾、化痰利湿、消食导滞。服用前请咨询医师。

5、肾虚

肾是人体阳气的重要来源，有藏精固元的功能。肾脏健康的人精神好有活力，一旦肾脏虚弱，首先就会精力不济、困倦乏力。

而肾虚又有肾气虚、肾阳虚和肾阴虚之分，需要分辨清楚症状才能有针对性地去调养。

建议：右归丸

材料：包含有附子、肉桂、鹿角胶、熟地、枸杞、山萸肉、山药、菟丝子、杜仲和当归等药材。

功效：有温肾壮阳的作用，请在医师指导下使用。

合理进食多锻炼，9种方法应对腹部脂肪

一旦步入中年，女性可能会觉得体重增加是不可避免的现象，尤其是腹部脂肪的堆积。最近总结了9种方法，有助于消除腹部脂肪。

1、多锻炼，强度要高些

女性要进行中高强度的体育锻炼来燃烧掉增加的脂肪。日常锻炼应该包括有氧运动（游泳、散步、骑自行车、跑步），以及抗阻力（或力量）训练（涉及举起、推和拉的动作），并采用高强度间歇式锻炼方式。

2、如果可以，站着总比坐着好

身体处于运动状态的时间越长，燃烧的热量就越多。一种努力程度较低的方法就是在一整天内尽量保持身体处于垂直的姿势。站姿不仅能增加热量燃烧量，还有助于预防其他健康隐患。英国莱斯特大学的研究者发表在《肥胖》杂志上的一项研究成果显示，长时间坐着与腹部脂肪的数量增加有关，也与肝脏等器官周围积累的脂肪有关，这就增加了患糖尿病和心

脏病的风险。

为了更经常地保持直立，接听电话时站起身，把车停在距离单位稍远些的停车场，这样你就能多走些路。如果你喜欢看电视，就在沙发前的地板上放一件踏板式健身器材，观赏电视的同时不耽误锻炼。

如果工作需要整天坐在电脑前，尝试使用站立式办公桌。美国梅奥诊所的医学专家发表在《欧洲预防心脏病杂志》上的一项研究成果显示，体重为65公斤的人在一天内使用6个小时的站立式办公桌能比坐着多燃烧54千卡热量。

3、调节自己，控制食物分量

步入中年意味着新陈代谢放缓。研究表明，这个年龄段的女性每天消耗的热量减少了几百千卡。减少在餐馆用餐和点外卖的次数是控制食物分量的简单方法，但要安排好进餐时间和频率。早餐包含优质蛋白质，晚餐吃得清淡些，把午餐当作正餐，对控制体重最有利。

4、关注品质，食用健康的脂肪

脂肪让食物的口感更好，没有必要把它完全从饮食中剔除，只需食用健康的脂肪即可。最健康的脂肪来自于蔬菜（如橄榄和坚果），但请记住，食用过量的健康脂肪（如存在于牛油果中的单不饱和脂肪）同样会增加热量摄入。

5、花点精力，合理安排进餐时间

关于安排进餐时间的一条通用法则就是：不要吃得太晚。晚饭吃得太晚会破坏所有的减重努力。另一种控制热量摄入的方法是避免在午后狂吃零食。中年妇女每天下午3点做什么可以决定她的肚子有多大，这是她们最有可能吃得过多的时段。为控制饮食摄入量，中年女性应当关注她们的昼夜节律，每天在8-12小时的窗口期内进食，其余的时间不要随便进食。早晚饭分别安排在早上7点和晚上7点。英国格拉斯哥大学的研究者发现，限制进餐的开始和结束时间是治疗超重和肥胖的一种有效策略。

6、改变方式，尝试新的运动

对锻炼缺乏兴趣很容易导致无法持之以恒。随着科技的进步，新奇的健身方式越来越多，女性总能找到自己最喜欢的一种。

美国佛罗里达大学的研究者发表在《运动行为杂志》上的一项研究成果显示，在日常锻炼中增加变化是坚持锻炼的最成功方法。任何一种体育活动都比根本不运动好，但是如果你的身体习惯了常规套路，它就不会像刚开始锻炼的时候那样有效地燃烧腹部脂肪。

7、升级睡眠，获得更好的休息

睡眠质量不佳会造成筋疲力尽，没有足够的体力去锻炼。高质量的睡眠是真正有助于对抗腹部脂肪增加的一种有效策略。因此，女性应当在晚上7点前进食晚餐，饭后立即刷牙。这就能防止她们在睡前进食，从而睡个安稳觉，避免体重增加。

8、找个伙伴，一起有效地锻炼

为了对抗腹部脂肪增加，你需

要每周从事3~4次有氧锻炼（如快步走、慢跑、骑自行车、跳舞或游泳），以燃烧掉400~500千卡的热量。如果你需要动力，就找一个志同道合的朋友，确定一个共同锻炼的日期。瑞士苏黎世大学的研究者发表在《英国健康心理学杂志》上的一项研究成果显示，积极寻找新的锻炼伙伴并与其一起锻炼能获得情感支持，从而有助于将锻炼坚持下去。如果实在找不到合适的锻炼伙伴，你也可以报名参加本地健身房的团操课程班。

美国新英格兰大学骨科医学院的研究者发表在《美国骨病协会杂志》上的一项研究成果显示，与自己锻炼或不锻炼的人相比，参加团操课程班的人压力明显减轻，身心健康状况好，生活质量更高。

9、合理减压，也能减少脂肪堆积

压力会增加应激激素皮质醇的分泌量，这就让女性更容易在腹部深处堆积脂肪。为减轻压力，可以走到户外观看自然风景，尝试做瑜伽或冥想，彻底戒烟戒酒。

中華堂中醫館

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话：
301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上，大中华超市、Costco、大华超市 (99 Ranch Market) 之间，交通停车方便。

www.chenmac.com

医生专版

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

- 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
- 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
- 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务

接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
- * 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
- * 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备