

满面黄色是脾胃不和的征兆

健康养生

满面黄色是脾胃出了问题

中国多数民族属于黄种人,黄皮肤是我们的重要特征。可是从色诊学的角度来说,满面黄色也是我们身体出现疾病的一种征兆。

黄色有正常的黄,有病理的黄。正常的黄应当是明亮、润泽、含蓄的,并且有红色掺杂其间。

在京剧脸谱上有几种人脸色是黄的,一种是老生、老旦和正派的武生,这些人和年轻貌美的小生、花旦、青衣不同,小生、花旦和青衣的脸色,一般是红和白两种颜色,用白色代替黄色是为了醒目,也是为了亮丽,而且白色所在的位置基本上是正常人黄色所在的位置,红色就在正常人所在的位置,即脸颊两侧,只不过京剧脸谱作了夸张,而且有了明确的分界而已。而老生和老旦的脸色却是黄色的。

另一种是像秦琼、黄盖这样胸襟开阔的人,脸色是明亮、润泽、含蓄的黄,说明这个人脾胃是比较健康的,但是因为经常习武受日光照射比较多,所以脸色偏黄。黄色脸谱的人一般来说都比较讲义气,胸襟开阔。比如秦琼可以为朋友两肋插刀,黄盖宁肯自己被痛打一顿,也要为国家去诈降打败曹操。像这些人,都能够舍己为人,都是以黄色为代表的。

如果黄色太过、黄色不及、黄色一色独显,或者与青黑等特色一起显现,或者黄不应时、黄不定位,那就是病色。出现了病色的黄,我们首先考虑的是脾胃出了问题。因为面色发黄是脾病的一个主要征象。脾胃是主运化水谷的,所以人吃进饭喝进水之后,可以通过脾胃的运化吸收里面的精华,转变成气血。脾胃是气血生化之源。脾一旦有病,身体就不能够实现这种转化,人吃进去的饭喝进去的水,不能够正常运化,不能够供给五脏六腑营养,

于是血液减少了,血液减少的结果,就是面色变白变黄。所以面色变黄是脾胃的运化功能减退了,不能吸收饮食、营养不足所引起的。

我把脾胃病的主要症状概括成八个字:纳呆、腹胀、腹泻、便溏。第一种症状叫做纳呆,纳呆的意思就是不想吃饭,也吃不多、吃不香,这是脾胃运化功能减退最明显的特征。第二种症状是腹胀,这个腹胀很有特点,不吃不胀,吃一点儿就胀,不是吃多了撑得胀,而是吃一点东西就胀。第三种症状是腹泻,就是拉肚子,如果水粪能够分开的话叫做腹泻,如果水粪均匀混合在一起叫做便溏。发现自己有上述症状的时候,就应该怀疑自己是不是脾胃出了问题,应该赶紧去医院检查身体状况。

萎黄、黄胖和黄疸

如果一个人脾虚了,面色淡黄,却没有得到及时治疗,任脾虚发展,就会逐渐出现面色“萎黄”的现象。萎黄,顾名思义,就是脸颊发黄、瘦削枯萎。这种情况是因为脾的气和津液都不足,不能营养身体而造成的。

与萎黄相反是黄胖,黄胖就是面色发黄又有虚肿,所以给人的感觉是又黄又胖。这种胖是不自然的,是发虚的胖,这是因为身体既脾虚又有湿邪,还有一种情况是身体里有寄生虫。南方人过去下地,特别是种菜的时候,都是光着脚施粪水,这些大粪里面就有钩虫的幼虫,钩虫的幼虫非常微小,可以通过脚趾缝,钻进人的身体,寄生在肠道里面。虽然钩虫很小,但是大量的钩虫都钩在肠壁上,吸收人的营养,这样就会造成人的营养不良,这种情况是黄胖最常见的。这时候我们必须把寄生虫杀灭,黄胖的情况才能得到解决。黄胖在两种情况下会出现:

一种是脾虚有湿,一种是有钩虫。脾虚有湿健脾利湿就可以了,有钩虫必须把钩虫杀灭。

对付钩虫要注重预防,所以我们要穿着能隔水的鞋下地施肥。至于脾虚有湿的黄,可以用食疗的方法调养。中药里面有一种特别好的药叫茯苓,是在松树根部周围长出来的。茯苓是一种甘淡的药,没有特别强烈的药味,把茯苓30~50克碾成粉末,与米同煮成粥,长期坚持喝可以健脾利湿。也可以在熬粥的时候加上一些薏米,薏米在超市和农贸市场都可以买到。薏米本身能够健脾,又能够祛湿。茯苓粥或者薏米粥,实际上都是日常随手可得的,也是我们可以长期而不用吃药的,都能调养脾胃。当然,脾胃的重病一定要到正规医院去治疗。

比起萎黄和黄胖,黄疸严重得多。黄疸属于一色独显,又是病色太过。主要表现为脸黄、身体黄、尿黄,连白眼珠都是黄的。在医院里很多病人都会有黄疸,如急性传染性黄疸性肝炎病人、慢性肝炎病人、肝硬化或者肝癌病人,只要发生了胆色素的胆红素代谢失常,胆红素在体内淤积,流动在血液里面,就会呈现出黄疸。其中有一些还特别严重,发展得特别快。我在读研的时候,有一个同学做毕业论文的那段时间,突然间得了黄疸,住在中日友好医院。第二天就去世了,怎么这么快呢?这个黄叫做急黄,急黄是发展特别迅速的。如果一旦出现白眼仁发黄,一定要及时到正规医院做检查,及时治疗。黄疸是非常好辨别的,脾病的黄,白眼仁不黄;湿证的黄,白眼仁也不一定黄,只有黄疸,白眼仁肯定黄。还有一种情况,就是在内蒙或者东北、西北,这些地方风沙比较大,有的人的脸裂露着的眼白部分黄,但是翻开遮盖住的部位不黄,这叫脸裂斑,这不能算黄疸。

从嘴唇和鼻尖看脾胃状况

当一个人脸上出现了淡黄色,且不太明亮,不太润泽,这是一种患病的征兆,可能就是脾虚证。发现脾虚之后应该看一看鼻尖,看一看嘴唇,特别是嘴唇周围的唇四白。嘴唇周围有一圈黄白无毛的部位,这一圈白一共才一毫米宽,但对诊断脾胃功能来说是至关重要的。脾开窍于口,脾之华在于唇和唇四白,如果唇四白不明了,那脾胃功能肯定是衰退了;如果唇四白颜色特别干黄,说明脾胃功能已经减退了;如果唇四白发黄发青了,这个人就有生命危险了。

对很多重病病人来说,鼻尖的情况可以提示他的病情发展。实际上人的鼻尖不是尖的,而是有一个坑。你可以摸一摸,沿着鼻尖稍微往上一一点有一个坑。以这个坑为中心,周围的区域就是脾脏的生理功能、病理变化最明显的区域。这里也会发生颜色的变化。当人脾胃发生病变时,鼻子或者是灰黑色的,或者是青白色的,或者是红色的,或者虽然是黄色的,但是非常干,缺乏滋润。有胃病,鼻尖则是明亮润泽的黄。在病得特别严重的时候,比如有的人脸上已经发青发黑了,一点光泽都没有了,但只要他鼻尖这个范围是黄的,而且是明亮、润泽的黄,就说明他脾胃的运化功能还在,脾胃运化功能还在,就能吃饭、吃药,吃饭就能得到补充,能吃药这个病就能好转,所以中医就说“有胃气则生,无胃气则死”。重,无胃气则死。怎么知道病人有胃气还是无胃气?那就是看嘴唇和唇四白,看鼻尖。

每一个脏腑,身体每一个节节的病,都会反映在脸上一定的部位。中医有一个原则,叫做“相不独断”。一定要综合整个脸上不同部位气色形态的表现,才能作出准确的判断。



王鸿谟 著
江苏文艺出版社友情推荐

内容简介

王鸿谟是首都医科大学的教授、博士生导师,当代“中医色诊学”创建人。在本书中,作者结合自己多年的临床经验,对色诊学进行了全面系统的整理和创新。书中无私地传授色诊诀窍,言简意赅、论证明晰,对一般人来说,非常具有使用价值。

[上期回顾]

俗话说,“一白遮百丑”。自古以来,黄种人都是推崇白色的,尤其是女子,都是以面色白为美。但有时候,如果身体内部出现病变,也会出现满面白色。因此,我们有必要分清楚,什么是正常的白,什么是病态的白。



叶莹 著
国际文化出版公司友情推荐

内容简介

28岁这一年,顾小影最怕听到的便是热心人问“有消息了吗”——可是求子这回事,真是“有心栽花花不开”;也是这一年,段斐和许莘开始一次又一次地相亲。

终于,想怀孕的顾小影怀孕了;许莘恋爱了,可这时她才知道,最难征服的其实是自己心底对于“围城”的恐惧;历尽沧桑的段斐也终于找到依靠,可是一个离过婚、带孩子的女人,想要被一个新的家庭认可,究竟有多难?

[上期回顾]

也许是因为进入了孕晚期,情绪不稳的缘故,顾小影时常发飙。管桐怕对孩子不好,只得忍了。

顾小影生子,管桐知道了生命的不易

围城内外

事情是在二月底的时候,管桐的舅舅摔断了腿。顾小影听说了,便嘱咐管桐给舅舅寄点钱,又很热情地从家里翻腾出一些土特产、保养品,让管桐一并打包。管桐对她的这个姿态很感动,再联想起每年过年时都是顾小影提醒他给爸妈买新衣、给外公外婆寄钱,便很有些感慨地说:“老婆你真是挺好的。”

顾小影挺诚实,也没完全接受这个赞扬,只是平静地说:“其实我知道自己平时发牢骚发得有点多,可是我真没有恶意。我就是心里烦,想找个发泄口。毕竟我不能对你爸妈发火,就只能对你发发脾气了。害你一直过得挺憋屈的,不好意思啊!”

顾小影一边说一边摊摊手:“不过说真的,我这个人吧,发完眼前的牢骚也就完了,不会翻旧账,也不会真的不孝顺老人。所以只要你给我个宣泄的机会,让我不至于憋闷得生病,别影响了肚子里的孩子……我也就不要求更多了。其实你想想,咱这样也挺好的,至少不会像电视剧里演的那样,大家都不高兴,但都憋着,日积月累,等到了忍无可忍大爆发的那天,就彻底无法挽回了,那才是真倒霉,对吧?况且,你想想,不管我怎么发牢骚,还得给你爸妈养老不是?辛苦你一个,幸福咱们全家人,也挺值的!”管桐低头一想,觉得这道理也对,便点头表示了赞同。因为他的赞同,顾小影的心情好了很多,忍耐功力就又增加了几分。

从那以后,不管家里闹出什么幺蛾子,顾小影都再也不觉得烦了。她甚至开始不厌其烦地和谢家蓉交流,教给她使用一干电器,与她一起学习婴儿食谱……管桐看在眼里也觉得挺感动,更加配合顾小影为迎接这个孩子的到来而做出的一系列安排。于是,随着顾小影

预产期的临近,家里的气氛却奇迹般地越来越祥和起来。

也是随着心情越来越好,顾小影便更有更加充沛的精力去为迎接宝宝的到来而做种种准备:尿布、小衣服、抱被、奶瓶、消毒锅、产妇卫生巾……拉拉杂杂收拾了满满一行李箱的待产物品。她认真做每一项产前检查,每天坚持散步锻炼,中间因为胎位不正还趴在床上做了相当长时间的胸膝位纠正操,直到累得筋疲力尽。

随着宝宝越来越大,胎动的力度也越来越大,于是顾小影每天最大的乐趣就变成掀开衣服看着自己波澜起伏的肚皮笑。虽然这种力度带来的是内脏被踢踹时无法避免的疼痛感,但她还是喜欢把双手放在肚皮上轻轻画圈,然后欣喜地感受着宝宝迎向她手心的撞击感。有几次她还摸到了宝宝的腿骨,这让她忍不住热泪盈眶起来。

也是到这个时候,管桐终于承认:能陪自己的孩子长大,感受他(她)成长的每一个步骤,真的是很幸福的一件事。

顾小影进待产室的那天,待产室外的拉拉队阵容很强大,站了长长的一溜儿。

顾爸顾妈不用说了,自家的姑娘自己最心疼,那种焦灼与期待无法用语言形容,只能一个劲地盯着待产室门口看,偶尔站起来走到待产室门口顺着门缝张望一下,在什么也看不见的情况下心急火燎地溜达一圈,偶尔低声交谈几句,再心不在焉地坐下,如此往复。谢家蓉生管桐的时候是在自家屋里请的接生婆,所以她和管利明都对产房这种地方感到很陌生,只能双双有点木然而僵滞地坐在休息椅上,不动弹也不说话,远看好像两尊雕塑。

管桐毫无疑问是这里面最关键的人物——因为他还担负着等顾小

影骨缝开得差不多之后便要进产房陪产的职责。他是第一次经历这种场面,虽然之前也觉得生孩子不过是一个正常的过程,但等轮到他自己的时候才觉得真是度秒如年。尤其是在他神经最紧张的时候,产房里不知道哪个产妇还出现了一点小状况,待护士拿着血袋从管桐身边经过的时候,他觉得自己的心脏立即停跳了——似乎到这个时候,他才更深刻地意识到生孩子果然是一件生死攸关的事,而一个女人的这一刻,果真是用自己的命在赌。

不过外面的这一切顾小影统统看不见,她只能听见待产室里一片鬼哭狼嚎:有产妇撑不住了便要剖腹产,也有产妇捶墙、捶床捶到手肿,甚至有产妇使劲咬自己的胳膊转移疼痛。医生看多了,早就见怪不怪,偶尔还呵斥几句“小点声,省省劲,看看人家多安静”,医生一边说一边指指一直挺安静的顾小影,然而顾小影却连翻白眼都顾不上——其实她想说她也想嚎叫的啊,可她咬着自己的嘴唇,双手还紧紧攥住床头的栏杆,基本上已经腾不出精力去哀嚎了!

那真是个体再也不想回忆的过程。也是很久以后,当顾小影再去自己以前常去的准妈妈论坛,看到那些报喜帖的时候,她真是由衷钦佩那些能够细致描述自己生产经历的妈妈们——她顾小影能做到的,最多不过是简单概括一下几点钟开始规律宫缩,几点钟开三指,几点钟进产房,几点钟生出来……她唯一有勇气去描述的,怕就是当孩子被医生拖出她肚子的那一刻,那种语言所无法形容的、解脱般的“超快感”!

真是超快感啊——那一瞬间,她只觉得全身的力气突然消失,肚子也一下子空了,然后听见“哇”的一声啼哭,以及医生说:“下午两

点十八分,男孩,六斤七两。”

彼时管桐正站在顾小影身边,已经激动得不会说话了。他只是紧紧握住顾小影的手,眼睛眨也不眨地看着医生们围着孩子忙活,似乎还略微有点紧张和颤抖。

顾小影指望不上他,只能努力喘口气,使劲说:“给我看一眼。”

刚好助产师把婴儿清洗干净,包裹好了,匆匆抱到顾小影面前,把宝宝的小脸往妈妈脸颊边一凑,道:“亲亲妈妈。”

可是还没等顾小影仔细看一眼孩子,居然就又急匆匆地抱走了!

顾小影急得什么似的,扭头问管桐:“像谁?”管桐还没从激动中平复下来,只是下意识地答:“看不出来,红通通的……”

“你傻吗?你儿子你都不仔细看两眼!”顾小影生气了。

就这样,宝宝来到这个世界上的第一份“礼物”,便是爸爸从此又多了一个被妈妈骂的角度。

但管桐永远记得那一天。那天,为了迎接一个小生命,他的妻子在待产室里一片鬼哭狼嚎的时候依然咬住牙不出声,就因为之前医生说过要保持体力,所以她宁可把自己的嘴唇咬得鲜血直流。

那天,是他第一次进产房,他紧紧握住妻子的手,陪她深呼吸,为她擦汗,给她鼓励。尽管后来他才知道四小时的产程已经算是很短,但在当时,他觉得每一秒都那么漫长。

他不能想象那是怎样的一种疼痛,但正是因为无法想象,他才对普天下的母亲肃然起敬。

他没有告诉他的妻子,他之所以没看清孩子的样貌,是因为在那一瞬间,他的眼睛湿润了。尽管他无比期待把这个孩子抱在怀里,但在那一刻,他只想握住眼前这个女人的手,在她身边,盼她安好。