

# 看鼻头的色泽可知脾脏是否健康

5

健康养生



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]

正常情况下,心脏色部的颜色比其他部位的颜色都要偏红一些,也就是说,我们两眼之间的部位比周围部位更红一些。这大概跟现在生活节奏太快、工作太忙碌,而且大家操心的事情太多有关系。

## 鼻头明亮润泽,脾胃平顺健康

西医所说的脾脏是储藏血液的重要器官,无论位置、功能、疾病都和中医的脾脏有天壤之别。西医的脾脏就算完全摘除了,人也能正常生活,但是中医的脾脏是后天之本。我们出生之后都要吃饭,饮食是营养的来源,也是能量的来源,所以保证我们吃饭喝水营养来源的脾脏就叫做“后天之本”。因为脾所消化吸收的饮食营养能够变化成气血,所以中医又把脾称做“气血生化之源”。

脾位于腹部的中央,所以脾的色部也就位于人的颜面的中央,也就是鼻头。我们都认为自己的鼻头是尖的,实际上你仔细找一找,你的鼻头有一个小坑,这是中医的一个穴位,叫做素口穴。这个部位也叫做面王,因为鼻头在颜面五官中的位置最高,高高在上,就像王者一样。鼻头主脾病,这也与临床实践基本吻合。

脾主运化,主要指运化饮食水谷。脾主升清,可以将饮食营养向上输送到心化生心血,输送到肺化生肺气,所以脾是人体气血生化之源。脾还主运化水湿,将人体内部多余的水分清除。脾的特性是恶湿喜燥。

当脾有病时,人的运化、升清功能失常,水谷、水湿不运,消化功能减退,也可能形成脾不统血、清气不升。常见症状有食后腹胀、食少便溏、四肢倦怠、水肿、乏力,或见胃下垂、脱肛、子宫脱垂等内脏下垂,或出现便血、崩漏、紫癜等各种出血性疾病。我把脾病的主证概括为:纳呆、腹胀、腹泻、便溏。纳呆是不想吃,吃不下,腹胀是食后腹胀,腹泻是大便秘、水粪分开,便溏是大便秘、水粪不分。不论是懂医的也好,不懂医的也

好,都懂得一句话,叫做“有胃气则生,无胃气则死”,这个胃实际上包括脾胃两者。所以,一个人只要脾胃的功能健全,即使他得了再严重的病,能吃饭营养就能得到补充,能够喝得下药去这个病就能减轻、得到治愈。所以中医叫做有胃气则生。只要脾胃功能正常,就有存活希望。

脾脏色部的正常气色是红黄隐隐。一般脾脏色部比其他色部的颜色略微偏黄、明亮润泽、饱满顺畅,这是平顺之象。如果脾脏色部暗淡无光,那么意味着脾脏很可能有病变。

曾经有一个病人,病得很严重。当我去看他的时候,他躺在床上,昏睡不醒,已经大便失禁多日,而且便中有较多暗淡的血液,这在中医看来是“脾不统血证”。他的面色萎黄,但是他鼻头的地方是黄色,而且是明亮润泽的,这是还有救的征兆,后来经过积极正确的治疗得以康复。这就叫“有胃气则生”,他的脾不统血,是脾虚引起的,但是他的胃气尚存,所以经过七服药,血就止住了,又经过一个月的调整,经过补脾健脾之后,他可以下床走动了。这就是一个特别典型的虽然病重、但胃气犹存,所以可以治疗的例子。

相反来说,有一些人病可能不太重,比如有相当一部分就是腹泻的病人,却久治不愈,看起来也就是一天拉几次肚子,也并不重,但是一旦出现了鼻头这个部位颜色发干,而且是没有光泽的黄色,往往标志着这个病是比较重的,治疗起来是相当困难的。

## 鼻头红是胃有热

如果鼻头发红赤色代表脾胃有热证。鼻头的部位主脾,鼻头的两边鼻翼主胃,所以整个鼻头包括鼻翼的颜色都发红赤,标志脾胃热证,而且是实热证,这时候病人特别能吃。因为胃的功能是消化饮食,如果胃有火

的话,往往就会出现“消谷善饥”的情况,就是特别能吃,吃完一会儿就饿,这种情况就应当根据实际情况,要是实热就吃清胃泻火的药,要是虚热就吃养阴清热的药。有相当一部分病人特别能吃,得了消渴症,类似于糖尿病。上消是特别能喝水,中消是特别能吃东西,下消是尿特别多。吃得多,喝得多,尿得多,体重减少,三多一少。

我曾看到一个病人,平时特别能吃,他有一定的医学常识,觉得自己是胃气特足,还挺高兴地说:“你看我多吃啊!”但是,一看他鼻头红赤色,特别是两个鼻翼特别红,断定他有胃火,结果一检查,他胰岛素分泌增多,糖尿阳性,都不正常,是一个典型的糖尿病患者。最后他经过清胃火、饮食的调理、运动治疗,逐渐控制住了病情。

鼻头出现了淡白色,主血虚,这和其他色部是一样的。如果出现口白色,也就是白色里面透着一种不自然的青光,主气虚。

脾脏的色部如果出现了青色,一般说起来是有气滞血淤的征象。在鼻头这个部位出现了青紫,就像是天庭的部位出现了黑色一样,是比较严重的标志。汉代医家张仲景所写的《金匮要略》里曾经提到“鼻头色青腹中痛”,就是鼻头颜色发青发紫,人就肚子疼,还说“苦冷者死”,就是病人还有怕冷的症状,那这个病情是非常危重的了。

鼻头最忌讳出现黑色。所以说,青黑色不论是出现在脸上的哪个部位,一般来说都是病情比较重的标志。

脾开窍于口,其华在唇和唇四白。看脾病也应该结合口唇及唇四白的色气变化。

## 简便易行的健脾养胃法

中医对于脾胃的治疗是非常重

视的,也有很多保养脾胃的方法,比如我们前面提到过的四君子汤。古人强调做人要仁义,待人要和气,就像谦谦君子一样。中药里面也有四个药,像谦谦君子一样,作用是平和中正,这四个药就是党参、炒白术、云茯苓和炙甘草。前三个药都是健脾益气的药,因为脾胃是气血生化之源,所以健脾就可以生气,因为脾主运化,除了运化水谷以外,还运化水湿,白术和茯苓除了健脾以外还能祛湿。

也可以用云茯苓熬粥,可以把云茯苓研成末之后直接和米,还可以和薏米放在一起熬粥,没有什么怪味,又可以起到健脾利湿的作用。粥里面的米用粳米比大米好,粳米是养胃的。很多人都是这样,过了饭点就胃疼,或者经常胀气,经常觉得胃里咕咕噜噜,觉得胀闷得慌,都会有这种说不出的感觉。脾的色部在鼻头,所以我们如果真有点脾胃不舒服的话,可以用自己的大拇指揉自己的鼻头,揉十几二十分钟的样子,你可以明显感觉到自己身体的变化。

在我们的两条腿上,有两个足三里穴,位置在膝下3寸、胫骨外侧一横指。每天揉按足三里有健脾强身的良好功效。在35岁以后,如果每天用艾条熏灸两侧足三里穴几十分钟,会有明显的强身防病的效果。所以有谚语说:“要想身体安,三里常不干。”有人甚至把足三里灸出泡来、疱破流水以达到健身的目的。

除了按摩足三里穴以外,还有两个穴位和脾胃有关,在足三里穴下方四个手指宽的地方叫巨虚,再往下四个手指宽的地方叫做下巨虚。同时按揉这三个穴位,就可以调养脾胃、大小肠。如果穴位掌握不太准的话,可以沿着足三里上下来回搓揉活动,一边揉按一边搓动,这样也能起到很好的效果,一般揉十几分钟就可以了。

# 教您学会清点自家的金融资产

2

百姓财经



李南 著  
广西师范大学出版社友情推荐

## 内容简介

号称中国第一财经女主播的李南,最近推出了她的理财节目书《我最想要的理财书》。

李南自己也承认,在全社会财富饥渴症背景下,她也毫不例外地成为一个感染病患,惶恐而焦虑,害怕有一天突然失业或是生重病。很庆幸,作为一名财经媒体人,工作给了李南与财富近距离接触的机会。她开始寻找通向财富的路径与答案,并把自己的所得与读者一起分享……

## [上期回顾]

有人认为理财就是发财,还有人认为理财是有钱人的事,平日里花销都不够,哪里有闲钱去理财。其实,这都是不对的。

我们知道了为什么要理财,也明确了理财目标,了解了制定目标的方法。然而,“千里之行,始于足下”,您有多大的脚得量量吧?理财是自己的事,同样年龄、同样性别、同样收入、同样家庭构成的两个人的理财方法可能大相径庭,因为他们的目标不一样,生活方式和对风险的承受程度不一样。一样的,当他们开始的时候,都得量量脚,好决定穿多大的鞋,让这一路上走得舒服一些。

那么接下来,我们就开始量脚选履吧!

## 您有多少钱?

我们所说的“脚”就是资产,或者再通俗一点,就是您有多少钱。当然这里的钱绝对不只是现金,所有能生钱的都算。如果这样说,您会告诉我,我自己最能生钱啊!聪明!您其实就是自己最大的资产。这是另一个话题了,我们今天先说狭义的资产,到底包括哪些呢?

要量这只脚,一把尺子可不够,至少得两把,也是家庭的两张表,一张资产负债表,一张现金流量表。

家庭资产负债表反映的是家庭在某一时期的财务状况。通过资产负债表,可以清楚了解家庭资产的规模、流动性状况、长短期的偿债能力,可以梳理家庭资产种类,发现闲置资产,进行家庭理财规划,优化家庭资产结构,计量理财目标实现的进程。

所谓现金流量表,通常是指在一定时期内的现金收入与支出的变化情况表。这个时期通常是指一年。现金流量表能够反映家庭的盈余状况、存款余额等信息,从家庭收支情况判断家庭的存款能力、资产运营能力、偿还债务能力以及生存(养老金)保障能力等。

资产有两类,可以分为金融资产和实物资产。

## 买了房就没资产了吗——看看您的实物资产

曾有个MM眨着美丽的大眼睛,悲伤地对我说,“我刚买了房子,已经没有资产了。”于是,我的眼睛睁得比她还大。

对我们大多数人来说,房子是我们最大的实物资产啊!就算这房子是贷款买的,它也是属于您的资产。贷款购买的汽车也是,钱是您借的,东西可是实实在在的,贷款的钱怎么算,那是后面我们要解决的问题。

举几个例子,比如说,我两年前贷款50万买了一套80万的房子,现在已经涨到120万了,贷款也欠着30万,那么我现在的房产应该怎么算呢?

首先,资产是您能用货币计量的经济资源,拥有的和能控制的都算;其次,不论资产还是负债,都是站在当下这个时点上,按现值计算。也就是说,如果您把房子卖了,就可以获得120万的收入,所以如果您只有一套房子,实物资产应该是120万,去掉贷款,您还有90万。

如果是您那辆20万买的开了三年的爱车,对不起了,降价加折旧,计个12万就差不多了。

实物资产还包括收藏品、字画、古玩、珠宝等。您那些诸多昂贵的品牌时尚首饰就不算了,周大福的总经理黄绍基曾告诉我,钻石要1.5克拉以上才有保值和收藏的价值,哪怕您3000块钱买的CHANEL,也基本不属于珠宝一类的了。

此外,具有投资价值的家具也包括在资产里面。如果您的家具是古董,或是什么紫檀、酸枝、黄花梨之类的,那就应该算是实物资产。但像电视机、冰箱一类的,如果在企业的会计处理上,归属于耐用品,也就是从您买来的一刻起,就已经走向贬值

的不归路啦,而资产可是一条越走越宽的康庄大道。

## 您有几个篮子——看看咱家的金融资产

再来看看您的金融资产。在金融资产里面,依据资产流动性、收益性和安全性的不同也有具体划分。

比如,我们可以把资产分成固定收益类和浮动收益类。固定收益类包括存款和国债等。浮动收益,像股票、偏股型基金,它属于浮动收益,既能涨200%,也能跌80%,波动比较大。实际上我们不仅要理清楚,什么是金融资产、什么是实物资产;还要理清楚,哪些东西是稳健的,哪些东西是高风险的,也就是我们通常说的权益类资产。就好像您买了7只基金,以为分散了风险,放心地洗洗睡了,仔细一看,全是股票型,其中4只还是一个公司发行的。您说,风险分散了吗?

其实这仍是一个篮子,这个篮子就是权益类资产,而且是波动率很高、风险很大的权益类资产。

而红酒投资这几年也在国内投资人当中很是火爆,且收益不菲。据英国一公司对近三十年6种投资项目的累计回报率统计,钻石为1.49倍,黄金为1.68倍,中国瓷器为16.67倍,古典名画为16倍,而顶级名酒则为37.69倍,回报率相当诱人。

出厂年份为1986年、价格为37.50美元的一瓶法国波尔多“木桐酒庄”,其生产年份为1982年,目前市价已达到每瓶500美元。

最昂贵的红酒是一瓶1787年的拉菲酒庄,1985年12月,这瓶酒在伦敦的克里斯蒂拍卖行以10.5万英镑的价格拍卖出去。能卖这么高的价格,除了它法国顶级名庄的身份、古老的年份,还有它的历史背景。这瓶酒最早的主人是托马斯·杰斐逊,美

国《独立宣言》的主要起草人。

金融资产里还有一些是您平时没有考虑的,比如保单的现金价值,最常见的是人寿保险的现金价值。

这里做一个总结,金融资产一般包括:各种形式的现金和银行存款、股票、基金,以及人寿保险的现金价值,等等。实物资产则包括:全款或贷款购买的房产、汽车、珠宝,具有投资价值的家具和收藏品等。

## 欠债总是要还的

负债也有良恶之分。良性负债比如说适度的房贷、家庭教育贷款。所谓良性负债就是不影响您现在目前生活水准情况下的负债,而且还会带来未来的增值,比如房子的增值、个人价值的增值。

汽车贷款很容易成为恶性负债的。不仅您前脚交完钱,刚出门就贬20%,而且会在未来的岁月里一直以保险、汽油、停车、违规等各种名目持续不断地消耗您的现金流。如果您确实有需要,想贷款买辆车,一是最好在三年之内把贷款赶紧还上,二是不要买太超过自己承受能力的车。

在编制完家庭资产负债表后,您可以计算几个主要的比率,来看看您的家庭资产中是否存在一些问题。比如资产负债率,它等于负债总额除以资产总额,它反映了您的家庭资产的安全性及您的长期偿债能力。一般来说,资产负债率为0.5以下是较好的。

这里所说的0.5只是通常的一个状况,应该按照每个家庭不同的情况、不同的理财目的来选择资产负债率。您可以不把自住型房写在资产负债表里。自住型住宅的用途是用来居住的,您不能因为它负债高就把它卖了,也不能因为您有一笔这么大的资产,您的收入就会相应增加。所以,如果不把自住型住房算进去,可能得出的结果会更符合实际情况一些。