

胃肠色部共包括四个色部

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

凡是人中的气色形态正常的人,标志着其本人的子宫、外阴等生殖器官发育良好,女性的月经、排卵、生殖正常,膀胱功能也正常;男性生殖功能和膀胱生理功能基本正常。

胃肠色部是整个消化道的色部,它包括胃色部、十二指肠色部、小肠色部、大肠色部四个色部。

胃色部

中医和西医对胃生理功能的认识基本一致。胃位于上腹部,主接受容纳和消化饮食水谷,中医把胃叫做饮食水谷之海。胃腑与脾脏表里相合,共同主持饮食的消化吸收。胃的色部位于两侧鼻翼部,在脾色部的两侧。左鼻翼叫做兰台,右鼻翼叫做廷尉。胃色部的中心在内眼角垂线上、鼻翼上起1/3处。

胃腑有病,气色变化首先反映在鼻翼。胃腑色部以红黄隐隐为好,同时也应该是明亮润泽含蓄的。

鼻翼及其两侧如果淡白无华,这是胃气虚弱、消化功能减退的征兆,多见厌食、饭后腹胀等症状。鼻翼颜色淡红干燥是胃津液不足,这时人通常口干唇燥,大便干燥甚至闭结不通。鼻翼颜色红赤是胃火亢盛的征象,可见于多食易饥、形体消瘦、烦渴引饮,口臭,牙龈肿痛,大便秘结。

鼻翼病色应该参考眼睛色变:两眼下方相当于时钟6点的地方,巩膜上的毛细血管如果呈充血、扩张、红黑色状态,很可能这个人有胃肠道疾患,比如胃酸过多、急性或慢性胃肠炎、胃十二指肠溃疡甚至胃癌等疾病。这些特点也适用于十二指肠和大小肠。

十二指肠色部

十二指肠衔接于胃,是小肠的一部分。十二指肠色部在鼻下端的两旁、膜、胆色部下方的区域,内眼角的垂线上。

十二指肠之所以叫十二指肠,是因为它的长度相当于本人12个

手指的宽度。它和胰腺、胃共同参与食物的消化吸收过程。它既接受胃液,又接受胰液和胆汁的注入,所以十二指肠对身体十分重要。十二指肠腺分泌液也有保护胃肠不被胃酸伤害的作用。

十二指肠色部和其他脏腑色部一样,应该是明亮润泽含蓄的红黄隐隐的常色。十二指肠色部颜色青白是十二指肠气虚、虚寒,这时人会食欲不振、餐后腹胀、腹部隐隐作痛。如果十二指肠色部和它的内下方鼻翼处青紫,这是胃和十二指肠溃疡的征兆,病人大多有长期节律性胃痛史,常常食欲不振,情绪不安,甚至恶心、呕血。

此外,十二指肠炎、十二指肠溃疡,以及食欲不振、腹胀、消化不良等病证反映在十二指肠色部,也会呈现出气色失常。

小肠色部

小肠色部在眼睛下面,两个瞳孔的正下方,两颧骨内侧,在膜胆色部与大肠色部之间,瞳孔正中垂线与两颧骨最高点连线的交点上。

小肠是人体消化的一个中枢纽站,向上通过幽门连接十二指肠,向下通过阑门连接大肠。我们吃下的食物由胃到达小肠,小肠将食物分化成清、油两部分,饮食营养为清,由脾吸收;水谷糟粕为油,由小肠下传给大肠。当小肠发生病变,人的消化和吸收功能失常,就会发生腹痛、腹泻、呕吐等病证。

小肠色部的气色以明亮润泽含蓄的红黄隐隐之色为正常。

小肠色部气色红赤明亮,甚至出现粉红点,这是小肠有实热。常见症状有腹部胀痛、舌红舌疮;或尿少、尿痛、大便干结等。

小肠色部颜色青白是小肠气

痛,常见腹痛、腰痛等症状。

此外,中医认为心与小肠互为表里。山根处是太阳经脉的终止处,山根有青筋浮现的儿童,除容易得外感病以外,常会有小肠病、消化不良、便秘等疾病。

小肠炎症、肠功能紊乱、消化不良、腹泻,以及心律失常、失眠等疾病也可见小肠色部的气色失常。

大肠色部

大肠色部位于外眼角的正下方、两颧骨下缘的地方,大致相当于肾色部中心和小肠色部中心连线和外眼角垂线的交点。

大肠的意思是又粗又长。大肠是身体的传导之官,它上接小肠阑门,下通肛门,一边向下传导糟粕,一边吸收糟粕中的水分,使糟粕逐渐变化成形为大便,适时有度地排出体外。大肠与肺脏表里相合。当大肠发生病变,主要的症状是大便秘结,比如腹痛、便秘等,或者腹泻、便血等。

大肠色部的气色以明亮润泽含蓄的红黄隐隐之色为正常。大肠色部颜色粉红或黄红暗浊,这是大肠湿热的征象,常见腹痛、腹泻、肛门灼热等症状。大肠色部红赤是大肠热结,常见腹部胀满疼痛拒按、大便秘结,甚至出现下午3点至5点原有壮热加重、神昏谵语、手足汗出、热结旁流等症状。

大肠色部颜色干燥、晦暗无华,是大肠津液缺乏,这会导致长期严重的便秘。大肠色部颜色青白是大肠虚寒,常见有肠鸣腹痛、大便清稀等症状,严重的会大便滑脱、泻下不止、完谷不化。

四大穴位保“胃肠”

所以保养肠胃的第一步就是依

食有规律有节制,定时定量,不宜过饱过饥。无论男女,都应该养成细嚼慢咽的好习惯。这些是养胃护胃的基本措施,可以有效预防胃病的发生。下面的四个穴位能够对胃起到养护治疗作用:

1. 神阙穴

神阙穴就是我们平时说的肚脐,又叫脐中,这个穴位是人的长寿大穴,与人体生命活动密切相关。每晚睡前空腹,将双手搓热,双手左下右上叠放在肚脐上,顺时针方向边揉边转,每次按揉360下。

2. 中脘穴

中脘穴的位置在身体的前正中线上,肚脐上4寸的地方,也就是肚脐和胸骨剑突尖连线的中点。这个穴位主治胃痛、腹胀、呃逆、吞酸、泄泻、黄疸等胃病。我们平时可以用食指、中指和无名指并拢,沿顺时针方向轻轻按揉,按揉时有疼痛的感觉,这是因为胃里有食积和气滞血淤。

3. 胃痛穴

胃痛穴在脊背正中督脉第7椎下的至阳穴和第8椎下的灵台穴附近,按压它的时候有明显的痛感。当发生急性胃痉挛、胃痛时,按压胃痛穴有特效,一般可以在几分钟内止痛。如果配合内关穴,止痛效果更好。

4. 足三里穴

足三里穴位于小腿前外侧,正当犊鼻穴下三寸。这个穴位主治胃痛、呕吐、腹胀、泄泻、痢疾、便秘、水肿、脚气,是一个很重要的保健穴位,也是临床常用的保健强壮穴,有很强的健运脾胃的功能。经常灸这个穴位可以健脾益气,增补后天天气血生化之源,使气血源源不断化生,全身得以滋养,从而起到延缓人体衰老的作用。

怎样装内行去蒙银行理财客户经理

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

针对不同的存钱与用钱需求,银行其实有多种存款方式,只是我们平时没有注意而已。

您不知道的银行理财产品

所谓银行理财产品,简单地讲,就是由银行亲自管理和运作的理财产品!

银行理财产品有很多不同的种类,按照投资方式与方向的不同,可以分为新股申购类产品、银信合作产品、ODII产品以及结构型产品等。这种分类方法看起来比较复杂,经常把大家弄得晕头转向,到最后也不知道自己到底买了啥!

而另外一种分类方法理解起来就容易不少。按照风险和收益的不同,银行理财产品可以分为保本固定收益类、保本浮动收益类,以及非保本浮动收益类三种类型。

在购买银行理财产品之前,我们一定要先搞清楚一款产品的本金是不是有保证、能不能有固定的收益,然后才能根据自身的投资目标和投资风格来做投资决策。那么,面对种类繁多、名称却一个比一个复杂的理财产品,我们应该怎样去分辨和选择呢?

最简单的方法就是认真看懂产品说明书!

快速读懂理财产品说明书!

买个电视机,要先看看说明书;买盒药,要先看看说明书;买瓶化妆品,也要先看看说明书!但是很多人在购买理财产品时,却往往忽略了这最重要的一步——认真看看银行理财产品的说明书!

也许您会理直气壮地说:“我看了说明书啊!”但是您看到了些什么呢?诱人的收益率?到期保本的承诺?还是一堆看不懂的投资产品和计算公式?这些“乱花渐欲迷人眼”的条款,您真的看懂了吗?

下面就是一段非常常见的银行理财产品说明书上的内容,看懂了

它,您就学会了一大半了!

某银行理财产品说明书(节选):

本产品主要投资于国债、央行票据、政策性金融债、企业债等债券,优质企业信托融资项目、回购、新股申购、银行承兑汇票等其他投资工具。

投资者收益:产品加权年化收益率约2.85%。扣除我行理财销售、托管及管理费用后,产品正常运作到期后,投资者可获得最高年化收益率约2.6%。

上面产品说明书的这两段话里最吸引您的是什么呢?一定是那个2.85%的年化收益率!不过,一定要擦亮眼睛看清楚,后面还有一句话呢!“扣除我行理财销售、托管及管理费用后,产品正常运作到期后,投资者可获得最高年化收益率约2.6%”。也就是说,那个2.85%是在银行不给员工发工资的前提下,您有可能获得的收益率。如果扣除了银行的各种费用之后,它的年化收益率最高只有2.6%!而且千万别忽略“最高”这两个字!它的意思就是,您的收益,向下不保底,向上最多也就2.6%了!

有许多投资者抱怨,明明宣传的收益率有20%,为什么到手时只有15%呢?这么一分析,您是不是有种恍然大悟的感觉?原来银行真的没忽悠您,人家都写得明明白白的,只怪您自己没看清楚!

另外,很多理财产品说明书里会提到“预期收益”这个概念。既然叫“预期”,那就是没有保证一定会达到说明书里提到的收益率。到时候,如果达到了,那就说明银行运作得好;如果没达到,那么对不起,人家都说了是“预期”嘛,可别说人家忽悠了您!

提到收益的时候,说明书上还有

另一个词——年化收益率。这也是个非常重要的字眼儿!比如,一款3个月期的理财产品,如果写的预期年化收益率是4%,这并不代表您投资10万元,3个月后可以拿到4000元的收益,因为这个4%是12个月的收益率。因此,即使3个月到期时您能获取最大的预期收益,也只有1000元。

再来回头看看,前面那个产品说明书的前半部分又说了些什么呢?

这部分是要告诉您,这款理财产品将要投资的东西都有哪些。这就决定了这款理财产品大体的风险水平。如果拿爬山来举例子的话,您要爬珠穆朗玛峰和爬香山的“鬼见愁”,这两个的风险是不一样的!但既然您的目标是要去爬山,那就不可能出现溺水的风险。

这个产品说明书的条款里提到了很多投资标的。其中,国债、央行票据、金融债、企业债券等都属于债券。债券是一种固定收益型的产品,相对比较稳定,基本上不会出现大的亏本。

这款理财产品投资的第二大类就是信托项目。相当于银行把客户的资金集合起来去直接投资某一个优质企业的优质项目。在投资之前,银行已经对这个项目进行了严格评估,有一套非常严格的信用风险审查流程,相对来说也是有固定收益的。

再接下来的投资标的是债券回购、新股申购和银行承兑汇票等。这些都是风险非常低的产品,相对比较稳定,基本上不会出现大的亏本。这样一来,从这个产品说明书我们就可以非常明确地看出,这是一款最高年化收益率为2.6%的浮动收益类产品,虽然它没有承诺保本,但是从它的投资标的来看,风险相对来说是比较小的!

在投资理财上,我们要做到“不打无准备之仗”!最重要的一点就是要看懂理财产品的说明书。千万不

要稀里糊涂地买了产品,到头来连人家到底是个什么东西都不知道,那就真是“哑巴吃黄连,有苦说不出”了!

产品好不好,问了才知道

其实,在选择银行理财产品的时候,还有一招更简单的方法!那就是去问银行的客户经理!当然不是直接问客户经理“我要买哪款产品”这么无厘头的问题!我们可以用几个问题,把自己包装成一个半专业人士,这样既可以最快地了解产品的特性,又能够保证自己不会被不负责任的客户经理给忽悠了!

首先,要确定这款理财产品是不是保本的!如果保本,还要问清楚是不是有保本的条件。比如是不是只有持有到期才能保本,是不是只有在开始发行的时候购买才能保本,等等。

第二个就是要问清楚产品的收益情况。是固定收益还是浮动收益,如果是浮动收益,它的收益区间可能在一个什么范围,是不是也要持有到期才能保证收益。

最后,我们还要关心产品的流动性,这也非常重要。如果您买的是固定期限的产品,假如持有期间家里突然急用钱,比如突然要交一笔学费,或者是家里亲戚有事找您借钱,但您的钱都买了固定期限的理财产品了,这时候手头没有现金,就只能着急上火。所以,理财产品的流动性对于突发事件非常重要。

在问完这些问题之后,您就应该基本清楚了。如果这时候您觉得各方面都没有问题,心理完全能够承受,胸有成竹,您再买也不迟。您要用自己的慧眼来识别,再开口去询问各种各样的问题,把客户经理问烦了都没有关系。因为这样做,就是为我们自己的财富负责!