

耳朵不同病色指示不同症状

完

健康养生

从耳朵的颜色可判断健康状况

耳朵的病色和脸色、五官色的判断方法是一致的。耳朵病色的主病规律与满面病色的也基本一致。一般白色主虚、主寒,黄色主湿、主脾病,红赤色主热,青色主肝病、主气滞、血淤、疼痛、惊风,黑色主肾病、水饮、淤血等。耳廓无论出现什么颜色,总以鲜明润泽为吉,沉浊晦暗枯燥为凶。病色变化以颜色鲜明为新病,颜色晦暗为久病之象。

耳朵白色主虚主寒。耳色青白大多是虚寒之证。整个耳朵颜色都白,常见于突受风寒或寒邪直中。耳色口白大多是气虚导致。其中,如果耳廓厚是气虚有痰,耳廓薄则是气虚有寒。

耳色淡白是血虚、血脱或气血两虚。用手揉搓耳垂后,耳朵仍然苍白无血色,这是贫血或血液循环欠佳之证。

耳朵黄色主湿、脾病。

在患病的过程中,如果耳朵逐渐变为明亮润泽的淡黄色、微黄色,说明胃气恢复或者胃气尚存,这是疾病即将痊愈的征兆。耳朵发黄也见于湿邪中阻。耳色淡黄主湿阻脾胃。如果在耳朵黄的同时眼睛黄、面色黄、尿黄,则是黄疸。耳朵黄得非常明显,多主脾病,常见于食积,出现腹胀、吐泻等症状。耳色赤黄是燥热。黄中有红为风证、热证、湿热证。耳轮黄色明显,称为“黄耳”,如果伴有耳中掣痛的话,是伤寒的征兆。耳色红赤主热证。

耳色红赤表明血脉扩张、气血壅盛,多主热证。也可能由于中耳炎、耳部疖肿或冻疮等耳廓局部病变所致。耳色鲜红是发热。耳红而

肿痛是心肺积热或肝胆火盛、肝胆湿热。久病后耳色淡红大多是脾肾两亏。耳色暗红,大多是气滞血淤。受寒之后耳垂变成紫红色,发生肿胀甚至溃疡,经久不愈,多为体内血糖过高所致,常见于糖尿病患者。耳垂肉宽厚、颜色发红,并且身体肥胖的,容易患脑溢血。

耳色青主寒证、痛证。耳廓或耳轮颜色发青,表明气血运行不畅,大多是血脉收引引起的寒证、痛证。成年人耳廓(尤其是耳轮)如果变成纯青的颜色,大多是有疼痛性疾病,比如关节炎疼痛、寒邪直中腹痛之类。婴儿因皮肤薄嫩,血脉明显可见,所以这条不适用。耳色青黑多见于久病淤血,或是剧烈疼痛,或是肾虚不足。

耳色青白多为肾气不足的虚寒证。耳垂青色,多为房事过度的表现。青色从眼睛或太阳穴的地方入耳的,大多为病情已经危重。小孩耳根青暗是体弱多病的表现。

耳色黑主肾虚。耳朵出现黑色,一般是病情较为严重的标志。耳色黑多为肾病征兆。耳色纯黑是肾气将绝;耳色淡黑为肾虚;耳黑干燥是“肾惫”;耳轮焦黑干枯是肾精亏极的征象;耳畔的颜色黑得像煤块,多为肾精虚亏。耳色紫褐,皮肤粗糙,严重时如鱼鳞状,主久病血淤或肠病(急性慢性阑尾炎、阑尾周围脓肿等疾病)。

全耳青黑多见于剧烈疼痛。其实,只要出现黑色,不论出现在颜面五官的哪一个部位,都是病情严重的标志,所以一旦出现了黑色的病色,我们一定要重视。肾是主藏精的,无论先天之精也好,后天之精也好,还是五脏六腑之精,都储藏在肾,因此当肾精肾气充足的时候耳朵就大、厚、软,就红润明

亮。当肾精肾气不足的时候,耳朵的明亮程度和润泽程度就会减轻。

不花钱不吃药的减肥法

现在“减肥”是一个非常时髦的事情。很多女孩为了减肥节食,一顿饭只吃一根黄瓜或一个西红柿,甚至饿着不吃。但是,过度节食对身体不好,很多人节食了一段时间之后体重下来了,就控制不住自己的食欲,开始暴饮暴食,结果体重又反弹了,就这样反反复复,不但体重没有降下来,还损害了身体。按摩耳朵上的穴位是一种既不花钱又很简单的减肥法。

我们观察生活中的人就会发现,一般吃饭比较慢的人偏瘦,吃饭越快越胖,这是因为大脑的摄食中枢需要一定时间的刺激传导才能达到“吃饱了”的阈值,从而停止进食。

耳朵上有几个穴位可以帮助减肥防胖,在每次饭前用手或者牙签轻轻地按揉刺激这几个穴位,可以调节植物神经,使摄食中枢的运作恢复正常,自然就能抑制过盛的食欲,防止摄取多余食物,从而起到减肥防胖的效果。

一个是饥点,它位于耳屏上,相当于耳屏外侧面下1/2隆起平面的中点到耳屏外侧面与屏尖等边三角形下边的中点(上边中点是渴穴)。饥点可以抑制食欲。还有一个是胃穴,它在耳轮脚消失处的周围,可以控制胃的大小、防止吃得过多。另外一个穴位是神门穴,它位于三角窝的外上角与对耳轮上、下脚分叉处内缘连线的1/3处,神门穴具有安定精神的作用。如果配合神门穴按摩,效果会更好。

每天给耳朵做做操

小小耳朵关联着这么多内脏,

所以我们平常一定要好好爱护它,多给它一些营养。我们不可能把自己的内脏掏出来去按摩,但是我们可以按摩自己的耳朵。耳朵有整体按摩法,也有局部按摩法,可以根据不同的需要来选择。

我们用各种方法刺激耳朵、促进耳朵运动,也就促进了相应脏腑的运动。

提拉耳垂法。把我们的手指放在自己的耳垂上,然后不断地去按揉,你觉得怎么舒服你就怎么按揉,按揉到觉得耳朵发热,这时候你会觉得耳朵特别舒服,不但耳朵舒服,你会觉得头脑也越来越清醒,眼睛也越来越明亮,因为按揉耳垂相当于按揉头部。这样按揉还有聪脑明目的作用,还可以治疗头痛、头昏、神经衰弱、耳鸣等疾病,比吃药效果要好得多,而且我们随时可以进行,非常简便实用。一边看电视一边揉自己的耳垂,在办公室,工作累了,眼睛酸了,就可以自己按摩,每次3~5分钟。

提拉耳尖法。用双手拇、食指夹捏耳廓尖端,向上提、揪、揉、捏、摩擦15~20次,使这一带发热发红,有镇静、止痛、清脑明目、退热、抗过敏、养肾等功效,还可防治高血压、失眠、咽喉炎和皮肤病。

按揉三腔法。用双手中指依次按揉三角窝、耳甲腔、耳甲艇,以三个耳腔都感觉发热为适度。这种按摩相当于按摩我们盆腔、腹腔、胸腔的所有脏腑,等于在给全身的脏腑做按摩,会有一种全身放松的感觉。

全耳按摩法。双手掌心摩擦发热以后,向后按摩耳正面,再向前反折按摩耳背面,反复按摩15~20次。此法可以疏通经络,对肾脏以及全身脏腑组织器官都有良好的保健作用。



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

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。



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

对于银行的理财产品,我们应该学会看懂说明书,更应该学会装个内行,不至于被银行的客户经理给忽悠了。

信用卡上包含的信息,您都知道吗

6

百姓财经

有句话叫“一卡在手行天下”。其实这张卡片我们每个人都有,而且是随身带着,但是并不意味着您一定了解它。我们现在就要一步步揭开它的神秘面纱,让您今后可以更加自如地玩转信用卡!

现在,拿起您手中的信用卡,我带大家来认识一下信用卡卡面上为我们提供了哪些重要的信息吧!

不看不知道

通常我们国内的信用卡上会有发卡行的标志和银联的标志。发卡行是您在哪家银行办的卡,银联不属于发卡行,属于发卡组织,是由多家国内金融机构共同发起设立的金融服务机构。VISA、Master也是一样的道理,这两个都是属于国际卡组织,您是用它们的系统结算的。

在卡的正面中间的一串号码不用说就是卡号啦!很多人都了解。不过您知道其中的深意吗?比如说第一组第一个数字是4,这就是VISA卡组织的标志。美国运通是3,5是万事达,6是银联。第一组号是VISA给每家银行配备的一个号码,它分配的一个号码是这家银行专用的。后面这些数字比较多,有一些是银行内部发卡结构的排列顺序,再往最后是卡号的排列顺序,最后一位是校验位。

接下来还有呢。如果我们去订机票,对方就会问您卡的有效期是什么时候,我们就要注意下面这一行字。这行字是英文的“有效期”。虽然卡是在中国发的,但都是用英文书写的。而且时间顺序也是国际通用式的顺序,这和我们平时的习惯不同。请记住,在报信用卡有效期的时候不要报错了,要从右往左报。

卡的背面呢,有一个签名条。签名条后面会有七位数字。通常前四位数字和卡的尾号是一样的,后三

位数字很少用到,它是防伪校验码。如果您需要做无卡支付,有些机构会让您提供这个号码。

关于签名条,有很多人不会去签名,以为直接注册一个密码就可以了,而且更安全。到底是签名更安全,还是直接用密码更安全呢?

生活中不少持卡人习惯使用信用卡密码消费。使用密码的优点在于安全性比签名高,信用卡丢失后被盗刷的风险较小。不过,如果持卡人只选用密码刷卡消费的话,这就意味着所有的安全责任自负,一旦发生密码泄露而被盗刷消费,银行和商家是没有责任的,同时密码消费还意味着可以通过网络支付来盗刷。

目前虽然有部分银行规定,持卡人在卡片遗失后第一时间挂失,发卡行将对持卡人挂失前48小时甚至72小时内遭盗刷造成的损失予以赔偿,但这些保障措施大多仅针对未设密码的签名消费信用卡。所以,签名还是要签的。

我需要多少张信用卡?

一般来说,普通人持有两到三张卡是比较适合的。首先,两到三张卡足够满足您日常消费需求了。拿北京为例,一张基本卡是需要的。什么叫基本卡呢?就是选择一家您青睐的银行,找他们办一张信用卡。很多朋友倾向于选择自己工资卡的发卡行来办理基本卡,这样把自己的工资卡和这张基本卡捆绑在一起,更加便于还款。

其次,拥有两到三张卡,您能够比较合理地去管理,如果太多的话,对个人来说也是挺麻烦的事情。比如到了还款的日子,如果没有及时还款,会影响到您日后的个人信用,那就得不偿失了。

再次,信用卡是要缴年费的。虽

然有些银行的部分卡种规定每年刷卡一定次数就能免年费,但这些免年费的规则您还得记清楚啊,卡一多稍微记混了,损失可不小,“卡神”可不是那么好当的哦!

对于个人来说,信用卡其实不仅仅是一个消费的工具,它其实也是个理财的工具。当您现金很紧张的时候,您把需要的东西,尽可能全部用信用卡来消费,这时候您可以腾出多余的钱,来做一些小的投资,比如,购买一些理财产品等。

取现完全违背“卡理”

信用卡的功能,第一是透支消费,第二是取现,第三就是转账。我们说起信用卡,想到的总是透支。如果真是十万火急需要现金怎么办?其实取现也是享用信用卡的一种方式,信用卡是可以取现的,而且可以随时在所有的ATM机上取现。

但如果不是很着急用钱,我并不鼓励大家采用这种方式。为什么?这要从信用卡的缘起说起,第一张信用卡是1915年美国的一些百货商店发给客户的一个信用筹码,允许客户在各分店赊购商品或约期付款,起到招揽客户、促进消费的作用。信用卡就是为透支消费而生的,让您尽量去减少现金交易,如果您反过来用卡取现,肯定是要收取一定的费用,而且是不低的费用,这是不符合“卡理”的哦!

首先,取现是没有免息还款期的。也就是说,当时取现,哪怕是在额度之内取现,也不可以免息。比如,我的信用额度是五万,我透支了两万块钱,取现了一万块钱,那么,这一万块钱也是不能够享受免息的,从取现的那天开始,银行就计息了。

计多少息呢?每天万分之五,也就是取一万块每天收五块利息,一

数,小数点后好几个零呢!再算,一年的利息是多少呢?百分之十八。还没概念?好,我告诉您,按中国人民银行现行的最新存款利率(以该书出版时为准),活期是0.36%,一年定期是2.25%,三年定期是3.33%,一年贷款利率是5.31%,三年贷款利率是5.4%。买第二套房若按1.1倍的利率计算一年期的利息为5.84%。我还告诉您,股神巴菲特对自己每年的投资收益要求是15%。不用我再解释了,大概明白了吧!

弄不“好”成“卡奴”

“卡奴”这个词最早来自台湾,如果您的还款金额超过了您每月可支配收入的2/3,您就是一个标准的“卡奴”!

这卡奴的奴性是怎么炼成的呢?我有一个朋友,大学毕业后一找到工作,就办了张额度5000元的信用卡,那时工资税后每月1500元。有了卡他就玩命地刷,能刷的地方绝对不用现金。与此同时,他几乎变成了卡片狂,频繁办不同的卡。他一直在用ZIPPO打火机,一次去消费个两三千跟玩似的。什么账单?早忘记了。晚上夜班饿了?订麦当劳,一顿100多块。追个女孩,999朵玫瑰送着。如此下来,毕业后仅仅一年的时间,他就把所有的额度都用光了,每月就靠着仅有的一点收入去还最低还款额。到了去年六月,工作因金融危机没了,催账的电话一个接一个,三个月后银行终于找上门了。八张卡,欠了五万多,律师说他这数目够判十年了。这期间,他一直不敢跟家里说。最后,他从家里床上翻出死于癌症的爷爷临终前给他留下结婚的十万元,把这款还了。十万元,对某些人来说不算大数目,但这也

是一位老人勤俭一生的积蓄啊。我觉得这是蛮可悲的一件事情。