

察言观色知脾胃

睡觉流口水是脾虚、鼻翼发红有口气多是胃热、眼易疲劳是脾胃不足……这些都是脾胃功能失调的表现。健康专家解释，脾胃是后天之本，负责全身营养物质的运输和吸收。五官也要靠脾胃滋养，尤其是面部。如果脾胃不好，通过“察言观色”就能看出来。

1.看面色。健康的面色是明润光泽的，如果脾胃虚弱，运化出了问题，面部就会发黄或发白，缺少光泽。若面色发黄，枯槁无光，称为萎黄，多为脾胃气虚，气血不足；若面色黄而虚浮，称为黄胖，为脾虚湿蕴；若面色淡白无华，唇舌色淡者，多为脾胃气血亏虚。当然，面部颜色因人而异，有的人较白，有的人较黑，关键是看面色有没有滋润的光泽。

2.看眼睑。《灵枢大惑论》提出了“五轮学说”，其中眼睑属脾，眼睑与脾胃关系密切。健康人的眼睑红润，若眼睑淡白，多为脾胃虚弱，气血不足；若眼睑发红，多为脾胃湿热；若人睡后眼睑不能完全闭合而眼珠外露，多为脾虚清阳不升；若上眼睑下垂，难以抬举，多为脾气虚衰，肌肉松弛所致；如果眼睛易疲劳干涩，多是脾胃不足的表现。

3.看鼻子。鼻居面部中央，属脾，与足阳明经有联系。健康的人鼻端微黄明润，若鼻端晦暗枯槁，多为胃气衰败；若鼻端红肿生疮，多为胃热；若鼻端色白，多为脾胃气血亏虚；若鼻爱出血，血色淡红质稀，多为脾虚不能统血。

4.看口唇。中医认为，脾开窍于口，其华在唇。如果口唇发白，没有血色，往往是脾胃虚弱的表现；如果口唇干燥，甚至起皮，或发红，表明脾胃有热。还有些人会流口水，尤其是睡着了流口水，要注意口水的性状。口水清淡无味，多是脾胃虚弱；口水比较黏稠，还有臭味，往往是脾胃有热或饮食积滞。

5.看牙龈。中医认为“龈护于齿”，为手足阳明经分布之处，观察牙齿和牙龈能判断胃肠功能。若牙齿干涩，是胃阴受损的表现；若牙龈淡白，多为脾胃气血不足；若牙龈红肿疼痛，多为胃火亢盛；若牙龈萎缩，牙根暴露，多为胃阴不足；若牙龈出血，口气臭秽，多为胃肠实热。

根据中医理论，专家给出以下几点调理建议：

饮食忌冷热交替。脾胃不好，饮食切忌不要冷热交替着吃。脾胃虚寒者，可多吃点羊肉、芒果等温热食物，少吃冷饮。脾胃积热者，少吃辛辣、油炸、烟熏食物，如烧烤，少饮浓茶、咖啡，多吃新鲜蔬果。平时可用荷叶、厚朴花、陈皮煮水代茶饮。

作息规律、适量运动。超过晚11点睡觉，对脾胃功能影响很大。因此，必须早睡，尽量避免熬夜。很多脾胃病与运动不足有关。因此，每周坚持3—5次中等强度的运动，每次30—50分钟，使气血运化起来。

按摩腹部、做艾灸。坐卧行时均可按摩腹部，可以单手或双手叠放，掌心对着肚脐，紧贴皮肤，稍微用力，顺时针或逆时针转圈2—3分钟，意念集中在掌心。也可选择足三里（外膝眼直向下四横指处）、三阴交（小腿内侧，足内踝尖上3寸）、中脘（脐部正中上4寸处）等穴位，每天每个穴位按揉3—5分钟，每日2次。或在穴位上约10厘米处灸10—15分钟，感觉温热舒服即可。

据人民网

吸烟不光伤肺还毁眼

在吸烟对健康的众多危害中，最受关注的是对肺部的影响，殊不知，双眼也会受到摧残。

健康专家介绍，烟草中含有尼古丁、焦油、一氧化碳等有害物质，它们可以通过呼吸系统进入血液循环，干扰血液中的脂肪代谢，加速血液凝固，降低血液中的氧气含量，流经眼部，还会造成眼部血管堵塞、通透性增加等问题。此外，有害物质颗粒还会随烟雾散落在眼睛，渗入血液后流经眼底、眼角，对眼睛的各个结构都会造成影响，引发病变。所以说，不管是吸“一手烟”还是“二手烟”，都会对眼睛产生伤害，增加眼部疾病的发病率。生活中，受烟草影响最常见的眼部疾病主要有以下几种：

1.白内障。吸烟人群患白内障的几率比其他人更高，主要是因为有害物质影响了晶状体的氧化代谢。

2.糖尿病视网膜病变。糖尿病患者

本身就容易出现视网膜病变，如果同时存在吸烟的习惯，或是长期处于二手烟环境，病变风险就会大大增加。化学物质沉积在血管壁中，使血管内皮受损，代谢物质会通过损坏的内皮细胞渗透到视网膜组织当中，从而对视网膜的视觉细胞造成伤害，影响视力，严重者甚至失明，且无法逆转。

3.老年性黄斑病变。黄斑位于视网膜中央，是视力最敏感区，占整个视觉部位的90%以上。黄斑病变有两个易感基因，已有研究表明，吸烟是影响黄斑病变的重要环境因素，烟中的有害物质可以使这两个易感基因效率加倍，从而增加发病几率和严重性。

4.视网膜动、静脉栓塞。视网膜附近的动、静脉系统是全身的末梢循环。吸烟会引起血管收缩，血小板凝聚力亢进，从而导致视网膜血管堵塞，引起视网膜动、静脉栓塞。其中动脉栓塞会导

致视力完全丧失或仅剩光感。此外，吸烟时血液中氧气含量下降，视网膜的神经纤维会发生萎缩、变性，甚至引发视神经病变。

5.干眼症、结膜炎、角膜炎。吸烟、雾霾等都是干眼症发病的主要因素。眼睛的睑板腺管会分泌油脂，附着在角膜表面，抵挡外界伤害。如果空气中有微粒沉积在眼部，就会改变睑板腺管的局部环境，发生敏感反应，甚至出血，引发炎症。此外，有害微粒让睑板腺管分泌物的化学性质发生改变，对眼表造成二次损伤，引发干眼症，而长期罹患干眼症本身也会引起结膜炎、角膜炎等问题。

专家强调，虽然吸烟对眼睛造成的伤害十分严重，但却是可改变的影响因素。一旦戒烟和远离二手烟，就能停止伤害，何时都不晚，尤其是50岁以上中老年人和糖友更要尽早戒烟。据人民网

健康资讯

世卫组织： 将在印度成立 全球传统医学中心

据印度媒体报道，世界卫生组织总干事谭德塞13日说，世卫组织决定在印度成立一个全球传统医学中心，以加强传统医学的研究、培训和推广等。

谭德塞在与印度总理莫迪举行的一个视频会议中说，该中心将支持世卫组织实施2014至2023年传统医学战略。这一战略旨在帮助各国制定政策和行动计划，加强传统医学的作用，营造更健康、更公平和更安全的世界。

13日是印度第五阿育吠陀（印度的一种传统医学）日。莫迪当天在视频会上还宣布将在古吉拉特邦和拉贾斯坦邦各成立一个阿育吠陀研究机构。他说，阿育吠陀是印度的遗产，希望全球传统医学中心能够成为一个全球健康中心。

印度政府高度重视传统医学发展，于2014年专门成立一个独立的部级管理机构——传统医学部，以保护和促进阿育吠陀、瑜伽和顺势疗法等传统医学。

据新华社

云南： 突发疫情医保基金 先预付、后结算

云南省医疗保障局局长黄宏伟13日在一个新闻发布会上介绍，最近出台的《中共云南省委、云南省人民政府关于深化医疗保障制度改革的实施意见》明确提出，健全重大疫情医疗救治医保支付政策，确保医疗机构先救治、后收费，医保基金先预付、后结算。

意见提出，到2025年，云南省基本完成待遇保障、医保支付等重要机制和医药服务供给等关键领域的改革任务；到2030年，全面建成以基本医疗保险为主体，医疗救助为托底，补充医疗保险、商业健康保险、慈善捐赠、医疗互助共同发展的医疗保障制度体系。

黄宏伟说，云南省已初步建

健康课堂 研究发现：中药草果含降血糖活性成分

我国科学家在中药草果中发现了降血糖活性成分，该研究为新型降血糖先导分子的发现提供了化学和药理学依据，也为拓宽草果的新用途提供了重要科学支撑。相关研究成果已分别在《植物化学》《农业与食品化学杂志》等国际期刊上发表。

论文通讯作者、中国科学院昆明植物研究所研究员陈纪军说，天然药物新药研发团队在天然源抗糖尿病药物挖掘过程中，首次发现草果提取物能显著降低糖尿病小鼠空腹血糖和随机血糖，且对糖尿病小鼠摄食量、体重无明显影响。

陈纪军介绍，糖尿病的临床治疗药物主要包括胰岛素类和口服降糖药，然而因低血糖风险和各种副作用，亟需研发结构类型多样、作用于不同靶标的新型降血糖药物。

该团队对草果化学成分进行了系统的研究，揭示了二芳基庚烷和黄烷醇及其杂合体是草果主要降血糖活性成分。

据了解，姜科豆蔻属多年生草本植物草果的干燥成熟果实，是著名中药和传统香料，入药具有燥湿温中、截疟和祛痰等功效，对草果开展深入研究对促进相关中药产业的发展具有重要意义。

据新华社

出现「三多一少」才是糖尿病？

许多人认为，只有出现“三多一少”才是得了糖尿病。健康专家表示，糖尿病的表现多种多样，不是所有的糖尿病患者都会表现出典型症状。有糖尿病家族史、生活压力大、多食、肥胖、缺乏体力活动者等高危人群，患病的可能性更大，建议尽早就到医院检查血糖，确诊或排除糖尿病。

健康专家表示，有年龄大于40岁、超重与肥胖、高血压、血脂异常、经常久坐、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿生育史等因素之一的人，即为糖尿病的高危人群，要警惕糖尿病的到来，及早进行糖尿病筛查和健康干预。专家建议，健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖，糖尿病前期人群每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖。同时，要在一般人群中开展健康教育、提倡健康生活方式，提高人群对糖尿病的防治意识。

专家表示，糖尿病是一种慢性终身性疾病，虽不能治愈，但通过饮食控制、合理运动、血糖监测、药物治疗和健康教育等措施，可以平稳控制病情，延缓并发症，糖尿病患者可同正常人一样享受生活。

据新华社

心律失常是什么

我们可以把心脏想象成一个公司，心律就是它工作的节律。心脏的领导部门是窦房结，窦房结指挥结间束、希氏束、左右束支、浦肯野纤维网传递消息给其他部门，其他部门接收消息后开始工作，心脏就可以有节律地搏动了。我们把窦房结指挥产生的心律就叫做窦性心律，也就是正常心律。当心脏的某一个部门出现了问题，导致整体不能正常工作的时候就是心律失常了。

据人民网

据新华社