

藏医学怎样对疾病分类

藏医学对疾病的分类方法主要有4种:

- 1.从形态分**
以隆、赤巴、培根来区分。隆病42种,赤巴病26种,培根病33种。共计101种病。
- 2.从疾病性质分**
分为本系、旁系两类。本系疾病分为增型和损型,又各分别有增、极增、特增和损、极损、特损之异,共18种病。旁系病分合症、并症、并发症三型,其中合症、并症各分成均增型、偏增型和均损型、损型。本系旁系的疾病共计74种。旁系中的并发症有27种。上述病症合为101种。

- 3.按疾病发生部位分**
大致分为身、心两部位的疾病。心病指癫狂病等。身体病包括内脏、头部五官、咽喉部等部位病,身体下部包括二阴病,还有皮肤病,脉络、骨骼等部位病。以及身体内外的赤巴病,水肿、膨胀、疾病、热病、中毒等。总数共计101种。
 - 4.以疾病种类分**
分为身体内部病、疮伤、热症、杂症等,合计也是101种。
- 以上4种分类方法共计疾病404种,与佛教“四大”学说思想相关,反映了佛学文化的丰富内涵。但现代藏医学已不仅局限于这4种分类法了。

(关东京)



伤身的喝茶方式

1.酒后喝浓茶

饮酒后,酒中乙醇经过胃肠道进入血液,在肝脏中先转化为乙醛,再转化为乙酸,然后分解成二氧化碳和水经肾排出体外。而酒后饮浓茶,茶中咖啡碱等可迅速发挥利尿作用,从而促进尚未分解成乙酸的乙醇过早地进入肾脏,使肾脏受损。

2.过量饮新茶

新茶是指摘下不足一月的茶,这种茶叶因存放时间太短,多酚类、醇类、醛类含量较多,如果长时间饮新茶可出现腹痛、腹胀等现象。

3.空腹饮茶

空腹饮茶会冲淡胃酸,还会抑制胃液分泌,妨碍消化,甚至会引起心悸、头痛、胃部不适、眼花、心烦等“茶醉”现象,并影响对蛋白质的吸收,还会引起胃黏膜炎。

4.饮头道茶

因为茶叶在加工、包装的过程中难免会受到灰尘等物质的污染。头道茶其实是洗茶的水,应尽快倒出后再冲入开水,这样泡出的茶水才是最卫生的茶。

5.饮隔夜茶

饮茶以泡现饮为好,茶水放久了,不仅会失去维生素等营养成分,茶汤也会因氧化和微生物繁殖而变质、发馊,饮了易生病。

饮料当水喝血管老得快

美国克利夫兰临床健康学院和哈佛大学的研究者共同开展了一项研究,对4.3万名男性和8.4万名女性30年间的饮料消耗情况进行了随机调查。结果发现,经常饮用碳酸饮料,患脑卒中的风险增加40%。

研究指出,在日常饮食中经常摄入含苏打和糖的饮料,会引起我们身体里发生一系列连锁反应。由于身体的糖负荷加重,引起血糖和胰岛素的快速增加,随着时间的推移,可能导致葡萄糖耐受不良、胰岛素抗性和炎症;而这些变化又会影响到动脉硬化、血小板稳定性和血栓形成等,大大增加了患脑卒中的风险。

此外,饮料中含有的各种成分在体内代谢时,本身也需要消耗大量的水分,因此喝饮料不但得不到好的补水效果,还会适得其反,越喝越渴;过多的糖分在体内堆积,不仅加重肾脏负担,还会被机体转化成脂肪,使肥胖、糖尿病的风险增高;水分得不到充分补充,使得血液黏稠度增高、血管容易堵塞,加上血脂沉积在心血管中使管腔慢慢狭窄,诱发心血管疾病等。

(据39健康网)

宋美龄百年养生之道

一般女性40岁以后,皮肤开始变黑,嗓门变粗,腰围增加,肚子凸起。然而,宋美龄60多岁时,仍然身材适中,体重始终保持50公斤左右。她的肌肤依然白净,柔软润泽,青春焕发,光彩照人。80多岁,面容依然姣好,白暂细嫩,身材依旧,有皱纹,但无一点雀斑,而且各种妇科疾病都没有得过,一直活到了106岁。这与其独特的养生之道密不可分。

少食多餐

宋美龄很注重饮食质量,少食多餐。虽然她比较喜欢吃一些较硬的食物,但总体上不会影响消化,每餐两荤、两素,每天必须就5次餐,每一次进餐也只吃五分饱,即使再喜欢吃的食物,也绝不贪食。她几乎每天都会用磅秤称体重,只要发觉体重稍重了些,会立刻改吃青菜沙拉,不吃任何荤的食物。

坚持灌肠

宋美龄没有便秘的毛病,但每天临睡之前都要灌肠。虽然,这种方法并没有科学依据,但宋美龄却几十年如一日坚持灌肠,目的是要将毒素清洗出来,达到排毒的作用。

坚持按摩

宋美龄始终保持冰肌玉肤,肌肤如大理石般光泽洁净,原因之一就是她坚持天天按摩。每天午睡前或晚上临睡前,两名护士轮流为她按摩。一般是从眼睛、脸部到胸部、腹部再到下肢、脚背、脚心。这样的全身按摩可以促进血液循环和新陈代谢。(据搜狐健康)

常吃樱桃可缓解痛风

酒、高粱酒(40度左右)等。

方法:樱桃与酒的比例一般为1:10,即100克樱桃用1000毫升酒。樱桃入酒中泡1周即可饮用,可以早晚各饮20毫升;疼痛不太剧烈时,可以只在晚间饮25毫升。酒将饮完时,可适量添加酒再泡。(据《健康时报》)

樱桃中含有丰富的花青素、花色素及维生素E等,均是很有有效的抗氧化剂,它们可以促进血液循环,有助尿酸的排泄,能缓解因痛风、关节炎所引起的不适。特别是樱桃中的花青素,对消除肌肉酸痛和发炎十分有效。美国密西根大学研究发现,樱桃中的花青素,能降低发炎的几率,吃20粒樱桃比吃阿司匹林更有效。一般痛风或关节炎病人,食用樱桃几天之内能起到消肿、减轻疼痛的作用。

新鲜樱桃上市时间短,无法常食鲜果。不过,患者可选择用樱桃泡酒服用,仍能起到活血止痛的效果。樱桃泡酒,宜选择低度的粮食发酵酒,像米酒、黄



早餐吃鸡蛋减肥更有效

美国的一项研究表明,在早餐时吃鸡蛋,有助于抵制一天的食欲,从而减少暴饮暴食的机会。

科学家认为,对饱腹感起决定因素的是膳食中蛋白质的类型。与谷物中的蛋白质相比,鸡蛋中含有优质的动物蛋白质,它们与谷物中的蛋白质相比更容易让人产生饱腹感。研究表明,早餐吃鸡蛋会让机体的胃促生长素分泌减少,使人产生一种吃饱之后的满足感,并且不容易在下次进餐前感到饥饿。胃促生长素具有调节胃酸分泌、促进胃肠动力的作用,可刺激食欲。

(据新浪健康)

植物气味可驱蚊

1.夜来香 每逢夏秋之间,在叶腋就会绽开一簇簇黄绿色的吊钟形小花,当月上树梢时它即飘出阵阵清香,这种香味,却令蚊子害怕,是驱蚊佳品。

2.薰衣草 薰衣草本身具有杀虫效果,人们通常用薰衣草做成香包放在橱柜中,也有的把它放在卧室,用于驱蚊。

3.天竺葵 高温时节,摆放室外荫蔽环境;寒冷时节,在明亮室内观赏。天竺葵具有一种特有的气味,这种气味使蚊蝇闻味而逃。

4.七里香 七里香是一种四季常绿的小灌木,摸其叶片,会闻到浓浓的甜香味,驱蚊效果很好。

(据北方网)



饭后吃核桃能抵抗有害脂肪

核桃属于坚果,饭后吃核桃,有助于阻止破坏动脉内壁氧化氮的产生,也可进行有效地软化血管。

因为由于吃高脂肪食物会破坏动脉内壁氧化氮的产生,而核桃这种坚果中含有一种减少动脉硬化、让动脉保持柔软的成分,还含有抗氧化剂和α-亚麻酸,这些都会保护氧化氮,就保护了动脉,有助于身体健康。

(据新浪网)

3种食物影响人的智商

1.氟元素

氟存在于饮用水中,据称少量氟可预防龋齿,因此法国的婴儿小时候会少量摄取以达到预防龋齿的目的。但氟元素如果摄入浓度过高,容易造成幼儿的智商低下。

2.含氯农药

根据哥伦比亚大学的研究结果表明,我们日常用于杀虫的含氯农药,对儿童的精神发育有害。

3.葡萄糖与果糖

英国科学家的研究报告中已经指出,大多数的加工食品中作为添加剂加入的葡萄糖、果糖等,会导致智商的下降。3岁的小孩如果常吃含有葡萄糖、果糖添加剂的食物,5年后就能够测出智商下降。但研究同时表明,如果是3岁的孩子吃天然的蔬菜与水果,则在3年后能够测出智商上升。天然的葡萄糖与果糖并不会降低智商。

从研究数据也可提醒人们,平时在购买食物的时候,应当注意观察食物成分表,少买含有大量糖分添加剂的食物。

(据39健康网)

女性经期不能用的药

1.甲状腺素制剂

甲状腺素制剂可能会造成月经紊乱,经期应禁止服用。

2.减肥药

减肥药中多含有抑制食欲的成分,如果在经期应用,可能导致月经紊乱、多尿或排尿困难,或出现心慌、焦虑等,更有甚者会出现闭经。

3.激素类药物

人体激素的合成与代谢平衡与女性的月经周期也有关,因此,不可在经期使用激素类药物,以免失去平衡。

4.活血化淤的中药

此类药物不仅有抗凝、抗栓的作用,还能扩张血管、加速血液流动,因此会造成月经量过多。

5.性激素类药物

女性的性激素合成及代谢平衡与月经周期密切相关,因此,不可在经期使用性激素类药物,以免造成月经紊乱。

6.治疗妇科感染性疾病的局部用药

月经期子宫黏膜充血,宫口开放,容易招致细菌感染。

7.抗凝血药

抗凝血药可引起月经过多,甚至大出血,经期应避免使用,如香豆素、肝素、溶栓剂等。

8.泻药

泻药如硫酸镁、硫酸钠可引起反射性盆腔充血,故经期应该禁用;其他肠胃动力药,也应该慎用或忌用。

9.止血药

止血药如安洛血、维生素K等,能降低毛细血管的通透性,促使毛细血管收缩,使用后会引起经血不畅。此外,还应慎用具有较强止血作用的中药或中成药。

(据39健康网)