

健康

浣滑

鎏賤戩浜庸緇2008/12/01 12:53

水肿，总是不期而来，有时是脸，有时是眼，有时是手指，有时是小腿……与其苦恼，不如试试中医。对于一些功能性的水肿，中医只用吃、喝、点、按几个方法就可以轻松消除了！

失眠性水肿

再过几天，外宾就要来单位参观了，小何被老总钦点为部门的接待代表。因为紧张，她失眠了。半梦又半醒，迷迷糊糊，睡得很不踏实。早晨醒来，那张脸真是惨不忍睹，又是黑眼圈又是眼袋，整体浮肿，仿佛老了几岁。

辨证：头脑是脏腑经络之气血汇集的地方，头部是调整全身气血的部位。失眠会使头部缺血缺氧，气血不通，血循环受阻，于是就会形成水肿。

吃：饮食应以清淡滋补为主，如百合、莲子、山药，可常配以粳米、糯米、薏仁米煮粥等。

喝：饮用薏仁米水，消水肿又能安神，还有美白的功效，一举多得。

点：坐姿，用两手中指重叠，按住檀中穴（前正中线平等四肋间隙处），呼气并数1、2，渐渐用力，数3时强按穴位，吸气并数4、5、6，身体放松。

按：坐姿，左手按住左头部，右手拇指按住风池穴，用左手轻推头部向右侧倾斜呼气并数1、2，渐渐用力，数3时强按穴位，吸气并数4、5、6，身体放松，头部恢复原位。

晨起眼睑水肿

最近一段时间，小莲发现早上起床，眼睛总是肿肿的，眼皮肿得厚厚的，简直惨不忍睹。有时这种状态一直要持续一整天，别提多痛苦了。眼睛肿，头自然很昏，整天人都处于混沌中。

辨证：眼睑经常水肿，一般是轻微肾虚的表现，另外，人在睡眠中，血液流动缓慢，水液分布不均，很容易往组织疏松的眼睛跑，因而引起眼睑水肿。

吃：芝麻、花生、黄豆、胡萝卜、鸡肝等。

喝：将马蹄莲藕切碎放入榨汁机，加两杯水榨。将马蹄莲藕水喝下，余下的渣物则在睡前敷眼10分钟。

点：拇指与食指分别放于两眼内侧处（即眼头位置），稍用力，轻轻按摩约3分钟，然后再用手指轻按太阳穴约3分钟。

按：鸡蛋煮熟后去壳，用毛巾包裹住，合上双眼用鸡蛋按摩眼部四周，可加快血液循环。不过注意，用后的鸡蛋恐怕是不能再吃了。

高温性水肿

小陶发现，一到炎热的夏天，自己就会“发胖”，别人都说夏天是减肥的好时机，可自己却怎么减也减不了。从小她就是这样，可能汗腺不发达吧，去蒸桑拿的时候，她也是需要蒸很长时间，能会蒸出汗来，而且蒸完了反而有点肿。

辨证：天生阳虚体质，水液排泄不畅，夏季或高温环境下，水液受热所蒸，应向外排散，若汗孔不畅，则水液容易滞留，发为水肿。

吃：多吃姜、葱、蒜、牛蒡、山药、南瓜、胡萝卜、樱桃等，促进血液循环，补充阳气。

喝：即使在炎热的夏天，最好也喝温开水，可以温阳利水。

点：以食指轻按三阴交穴（三阴交穴位于内踝尖侧直上约8cm），再以中指抵住穴位点按，方便用力。此方法可去除多余水分，亦有健脾、肾的功效。

按：两手手指并拢，自然伸直，一只手掌放在另一只手掌背上，右手在下，左手在上。在下的那只手掌和手指平贴腹部，用力向前推按，然后在上的手掌用力向后压，一推一回，由上而下慢慢移动。

旅行性水肿

穿双高跟鞋去逛街，体态是优美了，脚下的痛苦只有自己知道。勉强支撑到家，脱下鞋子一看——天哪！脚趾几个水泡不算，脚面到脚踝全都浮肿了。

辨证：走路的时候，脚支撑着整个身体的重量，压迫着脚上的血脉，使得气血运行不畅，体内水液滞留而成水肿。

吃：香蕉含有较多的钾，有助于消除水肿。另外，马铃薯、橘子、豆类等，都是不错的选择。

喝：起床之后喝一大杯豆浆，上了几次厕所之后，水肿自然消退。

点：刺激腿部的丰隆穴（外踝高点上8寸），1分钟左右后皮肤会自然变红。这是血液循环良好、新陈代谢旺盛的标志，所以刺激的程度应以此为标准。

按：或压或推或拍，用力按摩脚背、脚底及脚尖的每一个部位。睡觉时把脚垫高，就可以使血液容易流回心脏，帮助消除水肿。

（摘自《大众健康》）