

春天,器官要“洗澡”哦

春天来啦!你的身体苏醒了么?大白天犯困、常打嗝腹胀、脸上长痘痘……你在被这些问题折磨吗?这可能是五脏六腑提醒你:该给心肝脾肺肾“洗澡”啦!

心

你的心脏需要“洗澡”吗

- 1.舌头溃疡;
- 2.额头长痘;
- 3.失眠、心悸;
- 4.胸闷或刺痛。

如何“洗澡”

- 1.莲子芯:味苦,可发散心火;
- 2.绿豆:利尿、清热、解毒;
- 3.时疗:11~13点较好,可吃茯苓、坚果、黄豆、黑芝麻、小枣等护心食物。

肝

你的肝需要“洗澡”吗

- 1.指甲表面有凸起棱线,或是向下凹陷;
- 2.乳腺增生,经前乳腺胀痛明显增加;
- 3.情绪容易抑郁;
- 4.偏头痛,脸部两侧长痘痘。

如何“洗澡”

- 1.青色食物:有一定的疏肝、解郁、缓解情绪作用,如青柠;
- 2.枸杞:有助提升肝脏耐受性和抗毒素能力;
- 3.时疗:23点后应熟睡,尽量不要熬夜。

脾

你的脾需要“洗澡”吗

- 1.面部长色斑;
- 2.白带过多;
- 3.脂肪堆积;
- 4.口气明显,唇周长痘或溃疡。

如何“洗澡”

- 1.吃酸,如乌梅、醋,有助于化解食物中的毒素,增强肠胃消化功能(有胃肠疾病者慎用);
- 2.饭后走一走:运动可以帮助脾胃消化,加快毒素排出;
- 3.时疗:餐后容易产生毒素,最好走一走,或者1小时后吃点水果;

肺

你的肺需要“洗澡”吗

- 1.皮肤呈锈色,晦暗;
- 2.便秘;
- 3.多愁善感,容易悲伤。

如何“洗澡”

- 1.苹果:皮中的果胶和抗氧化物能减轻肺部炎症;
- 2.排汗:肺管理皮肤,痛痛快快地出一身汗,让汗液带走体内毒素;
- 3.时疗:7~9点,可以轻度运动,出出汗。

肾

你的肾需要“洗澡”吗

- 1.月经量少,或经期短,颜色暗;
- 2.水肿;
- 3.下颌长痘;
- 4.容易疲倦。

如何“洗澡”?

- 1.少吃盐,多喝水;
- 2.切忌乱吃药;
- 3.时疗:早上起来最好喝一杯白水,有助于排出毒素。

胃

你的胃需要“洗澡”吗

- 1.胃隐痛、刺痛、绞痛;
- 2.舌苔黄或白、舌质有瘀斑、口有异味;
- 3.恶心呕吐、打嗝、反酸烧心。

如何“洗澡”

- 1.少吃油炸、腌制以及生冷刺激性食物;
- 2.细嚼慢咽,食物充分咀嚼,分泌的唾液对胃黏膜有保护作用;
- 3.注意防寒,胃部受凉后会使得胃功能受损。

胆

你的胆需要“洗澡”吗

- 1.乏力、易倦、嗜睡等;
- 2.食欲减退、厌油腻、恶心、呕吐、腹泻或便秘等症状;
- 3.胆色素代谢异常,可致黄疸。

如何“洗澡”

- 1.少吃高脂肪、高胆固醇食物,如动物内脏、蛋黄等;
- 2.多吃高纤维食物,如芹菜、谷物、红薯等;
- 3.不熬夜:较早入睡,身体自然就会很好排毒了。

小肠

你的小肠需要“洗澡”吗

- 1.下巴出现痘痘。
- 2.便秘;
- 3.肤色暗沉。

如何“洗澡”

- 1.多喝水:当人体饮水量不足时,就会影响小肠的蠕动能力;
- 2.蹬蹬腿:午餐后20分钟,稍用力地后蹬腿,有利于促进小肠蠕动;
- 3.时疗:在13~15点,可适当多喝水。

大肠

你的大肠需要“洗澡”吗

- 1.经常打嗝、腹胀、放屁多;
- 2.出现腹泻、胃溃疡等肠胃疾病;
- 3.面色晦暗、皮肤粗糙、毛孔扩张、痤疮、便秘等。

如何“洗澡”

- 1.保持肠胃通畅:多吃苹果、香蕉等水果,主食不要过于精细,多吃粗粮;
 - 2.减轻压力,不要久坐,否则容易导致便秘,最好每天都运动一下,保持好心情。
- (宗合)