

# 如何将身体恢复到完美状态

整理自天涯论坛

December 2023

## 1 肝篇

肝是人体最大、最繁忙且唯一可再生的内脏器官。肝共有五百多种功能，常见的功能有解毒功能、合成功能、代谢功能、再生功能等。简单来说，人体内产生的毒素都要通过肝脏来解毒，就比如酒精经过肝的处理，最终会变成水和二氧化碳。而我们需要的凝血因子、血蛋白都是由肝脏合成的。相比于全球发病率为 0.01% 的肝癌，我们国内成年人脂肪肝的发病率高达 29.9%。而肝病的治疗手段主要有药物治疗、人工肝治疗和肝移植三种，每一项的治疗费都是非常昂贵的。

想要拥有一个健康的肝脏，一定要从饮食、运动、心态三方面进行调整，杜绝深夜烧烤和一切高油高盐的食物，拒绝熬夜，调整心态，适量运动，你一定会有一个好肝的。你的身体就离完美状态又进了一步。

## 2 肾篇

良好的肾能给身体带来什么？肾主骨、生髓，这个髓指的是骨髓和脊髓，脊髓上通于脑，李时珍说过，脑为元神之府，肾对你的思维、记忆力、注意力有一定的影响。肾开窍于耳，肾好的人一般听力都很好，而听力下降、耳鸣都是肾对你的警告。肾其华在发，肾健康的人，一般头发乌黑浓密，不易脱落。肾气足则精力充沛，尤其是休息后更是精力充沛。

我们应该如何保护自己的肾呢？首先要保证日常的饮水量，尽量少盐，可以选择海盐，量保持在六克左右。日常不要憋尿。运动方面，推荐做提肛运动，对你的提升真的会很大。饮食方面，可以吃一些黑色的食物，如黑枸杞，黑芝麻，桑葚等。拥有一颗强大的肾，你的身体就离完美状态又近了一步。

### 3 胃篇

它有完全独立的神经系统，因此被称为人体的第二大脑。所以你日常的负面情绪会影响到你的胃。高压工作者常常都有胃酸倒流的情况，除了及时就医以外，这也是身体对我们的警告。那么当处于焦虑、抑郁的时候，我们应该怎么办呢？

首先要减少生活中的负能量。往往一个好的居住环境总会让你有一个好的心情，而好的面容和身材也会大大的增加你的自信。记住，一定不要否认自己。让自己保持积极的情绪，日常要远离那些负面的人和事儿，一定要有长跑的习惯，他会让你持良好的心态和对抗困难的勇气。还有一点一定要少吃精加工的食物。做到这些，你一定会有一个良好的胃，你的身体比完美状态又进了一步。

## 4 肺篇

肺的主要功能是主气，司呼吸，主宣发、肃降。意思是呼出浊气。肺将含有氧气的血液通过百脉输送到全身，还会疏通水液在人体中的运行和排泄。如果你有暴汗和水肿的问题，那么就要注意了。

肺开窍于鼻，其华在皮毛。如果你的肺很好，那么你的皮肤和鼻子的呼吸也会很好。那么该如何保护自己的肺呢？首先要减少对肺部有害的气体，如香烟、炒菜的油烟以及户外的粉尘。常学习腹式呼吸法，尽量不要喝太凉的水，因为肺怕寒。适当的可以做一些有氧运动，增加我们的肺部功能。拥有强大的肺，身体才会变得更加坚韧，你的身体离完美状态又近了一步。

## 5 护肤篇

你真的了解自己的肤质吗？即使了解，你知道如何对症下药吗？

首先需要明确自己的肤质，现在去洗，把脸擦干，等半个小时，这个时候有的人会觉得没什么感觉，那你就是中性皮肤，通常表现为不爱长痘，皮肤弹性好，不干燥也不油腻。很多男性的皮肤都是这样，即使不用护肤品，肤质也照样很好。有的人会面目比较干燥紧绷，我建议擦干后可以涂一些水乳，有的人会面目油腻，怎么除油都不管用。除油的办法我放到结尾，这些都是常见的肤质。

我教大家一套洗脸的办法，白天呢，尽量不要用洗面奶，可以用冷水洗脸，用毛巾把水吸干，晚上用温水洗脸，洗脸前一定要洗手，用洗面奶在脸上画圈清洗，然后用毛巾吸干水分就可以护肤了。针对于油性皮肤，不是用多好的产品去除油，而是保持规律作息，饮食清淡，不要过度熬夜和清洁皮肤，记得少用手去碰脸，这样你就离完美状态又近了一步。

## 6 心脏篇

当心脏停止跳动，富含氧气的血液和营养就无法传递全身，导致所有器官和组织停止运作。

如果没有除颤器和心脏复苏的技术，那么死亡的定义也会更改。死亡的定义是大脑排出所有氧气，且瞳孔会变成玻璃晶体的物质。

那么心脏到底有多重要呢？成年人正常安静时的心率在 60 到 80 次每分钟。

如果你要进行有氧运动，心率是这样计算的：用二百二减去年龄分别乘以 0.6 和 0.85，这个心率范围就是你的有氧运动心率。

心主血脉，其华在面，开窍于舌，可以通过面目和舌尖判断我们的心脏是否正常。

心为君主之官，为五脏六腑之主，日常可以吃一些苦味食物，夏天避免暴汗，拥有一个好心脏，我们才能有好的器官，从而才能有健康的身体，你的身体就离完美状态又近了一步。

## 7 作息篇

现在很多人都有失眠的困扰，难以入睡，不规律的作息往往会导致身体和精神都不在状态。

你为什么难以入眠呢？

其实很大一部分原因是你把床的概念混淆了。因为只要你把平常做的事情，比如吃饭、打游戏、刷手机都在床上做，大脑就很容易形成条件反射。

你需要做的是建立睡觉和床的联系，让条件反射变成床等于睡觉。

不要一边玩手机一边告诉自己还有多久入睡。睡前的 20 分钟不要玩手机，打游戏和刷视频都有上瘾机制，它会使你的大脑亢奋，而且手机屏幕的光也会让你清醒。睡前可以听一些音乐，但是要调定时，整晚播放会让你睡不好觉。

只要保持长期的规律睡眠，你的作息就是健康的，熬夜的标准是睡眠时间小于七小时，且睡眠周期不规律，保持良好的作息才能让你有充沛的体力和精神，你的身体就离完美状态又近了一步。



## 8 情绪篇

你知不知道？人类 90% 以上的疾病都跟坏情绪有关！长期的负面情绪是 200 多种疾病的真正诱因。

当生气、悲伤、恐惧、压力、委屈这些负面情绪长期纠缠你的时候，首先就是攻击你身体的免疫系统。在这个强大的敌人面前，什么养生、滋补、保健通通不堪一击。

第一招，千万别跟身边的人较劲你身边的任何人都不可能无缘无故听从你的安排和指挥，你必须给到他们相应的好处。努力决定能力，能力决定价值，价值决定吸引力。在自己的价值不够之前，不要指望任何人符合你的心意，收回对别人过高的要求期望。

第二招，停止一切胡思乱想不要去咀嚼过往糟糕的烦心琐事。今天的大事，只不过是明天的小事，曾经让你哭的事，今天你不也能笑着说出来吗？要学会放下，没有谁能伤害你，真正能伤害你的只有你自己，永远不要跟傻瓜论长短。

第三招，面对自己不愿意做的事。以及别人无理的要求，要学会拒绝。不要过于在乎他人的感受而忽略自己的需要，让自己陷入不好的情绪，并不是要让你做一个自私的人，只有适当的取舍，你才能收获更多的快乐。做到这样，你距离完美状态又近了一步。

## 9 运动篇

当身体长时间处于不运动的状态，情绪往往会变得低迷、焦虑、敏感，不易产生快乐，皮肤也会变得暗沉、发黄、松弛，而且身体极易发胖。那如何运动才合理呢？每周至少完成 150 分钟到 300 分钟的中等强度到高强度的有氧运动，包括慢跑、游泳、爬楼梯、骑单车等，也要搭配一些力量训练，如哑铃及一些健身器材。当有了充足的运动，情绪会变得乐观，精神也会变得更有韧性，皮肤也会变好。

如果你日常有不爱吃水果蔬菜，不爱运动，经常熬夜的习惯，建议每天补充一粒维生素 C。运动改变的不仅是外在，对内心也会有很大的改变。运动，特别是有氧运动，每天跑 3 公里就行，特别有效，精神会好很多。即使熬夜没睡好，也跟喝了红牛一样非常有精神。至少对我来讲是这样。饿瘦的原理是什么呢？你必须明白饥饿感是由于血糖低，大脑的求食中枢发出来的，如果你能扛住饿，身体就会调动肌肉和肝脏里的脂肪糖原给身体供能！

当你身体的储备糖用完时，才会去分解脂肪。把脂肪转化为糖，给身体供应能量。只有脂肪参与了，你才能瘦！所以感到饿的时候，身体才会开始燃烧脂肪。血糖稳定住了，饥饿感就会消失。

这个阶段就叫做饿过头了，这个时候你不但在变瘦，还没有饥饿感。你只要能扛住前期的饥饿感，就能一直瘦。保持良好的运动，你的身体就离完美状态又近了一步。

## 10 眼睛篇

如何缓解眼部疲劳？眼睛的健康与五脏的平衡密切相关，长时间用眼，电子屏幕、辐射等现代生活方式容易导致肝气郁结，不可避免的会让眼部疲劳。今天教你如何一分钟消除眼部疲劳：

第一、按抚明目，缓解肝气郁结。过度用眼导致肝气郁结，眼睛疲劳。每日早晚将温水浸湿眼球，稍加拧干后，轻轻敷于闭着的双眼上方。有助于调和肝气。

第二、揉掌暖目，缓解心肺关系。双手搓热轻和双眼，绕着太阳穴和眉心处揉动，有助于调和心肺关系，增加眼部血液循环。

第三、绿茶滋润抗氧化明眸。绿茶富含抗氧化成分，也是缓解眼部疲劳的良方。用温热的绿茶浸泡纱布，稍稍凝干后覆盖在双眼上，滋养眼部，让眼睛重现明亮。

第四、祛风散寒，减轻眼部不适。长时间面对电子屏幕，容易感染风寒，泪液流出，是眼睛的自我保护。温毛巾热灸眼部，或用双手搓热，轻轻抚摸眼周，有助于祛风散寒。

第五、黄连有清热解毒的功效。在眼睛干涩红肿时，用黄连粉末冲泡成黄连水，用来洗眼，清热明目。

第六、简单眼操，活络经络闭目。横竖转动眼珠，眼尾绕圆，反复眨眼，有助于活络经络，增加眼部血液循环。

预防眼睛疲劳，按抚明目，揉掌暖目，与绿茶供应，好好爱自己，做到这样，你的身体就离完美状态又近了一步。

## 11 脾篇

脾脏是人体内最大的淋巴器官。淋巴是由淋巴细胞以及淋巴液组成分布在全身各处，是组成免疫系统的重要成分。因此，脾脏也是人体很重要的具有免疫功能的器官。如何调理好自己的脾呢？

第一、注意保暖。

我国的中医认为大部分疾病都是阴阳不协调，风湿邪秽侵入机体导致的，大部分的疾病都是没有做好保暖措施。在春季早晚温差大，又是过早的脱掉厚衣服，导致湿邪入体。而湿寒之气对脾的伤害是很大的，它们会堆积在脾内，导致消化不良、胃疼、肠胃炎症等。日常要做好保暖，注意温度变化尤其是腹部的保暖。

第二、适度按摩。

经常按摩腹部也能起到健脾的效果，双手放在肚脐附近，顺时针和逆时针各轻揉 60 下，注意力度不要太大，按摩时间也不能过长。平常躺在床上时也可按摩足三里穴，同样能达到调节脾胃的功效。

调理好自己的脾，身体免疫功能才会变得更强大，你的身体离完美状态又近了一步。

## 12 形体篇

你觉得自己含胸驼背看起来没气质是因为自己的不良习惯吗？其实更大的问题是来自于你的情绪。每当你自卑、压力大、消极的时候，你的身体会处于一种保护性姿态，它会不断的加重你头前倾、圆肩驼背的问题。如何解决呢？

- 一、加强自己的自信心，不要见到人就低头含胸。
- 二、强化背部力量，调整呼吸方式。
- 三、减少负面情绪，不要消极生活，不要高压工作，这点是最重要的。这样你的身体离完美状态又近了一步。

## 13 饮食篇

当你的身体长期处于半饥饿状态，你抗压的能力就会降低焦虑、精神内耗就会产生。高糖份食物有助于你对抗这种情绪，可适当即可，过多可能会让你的情绪不稳定。

饮食讲究定时定量，这是胰岛素规定的，早上七点，中午 12 点，晚上七点，上下累计一小时，按这个饮食规律，你的身体离完美状态又近了一步。

## 14 脱发篇

黄帝内经上说：发为血之余，什么意思呢？

要养血。《素问·五脏生成》说：故人卧血归于肝，肝主藏血。头发的生长与脱落、润泽与枯槁，主要依赖于肝脏血液的濡养。

血气充盛，则头发密黑儿有光泽。发为血之余，经血富余了，才会长头发，经血不足了，为了保证内脏身体的需要，他就要舍去末梢，于是头发就开始脱落。血盛则发润，血衰则发衰。多吃一些头发喜爱的食物，可以在日常的饮食上来解决脱发的问题。

头发的成长中需要铁的合成，补铁非常的重要。猪肝、血制品、菠菜、黄豆制品等黑豆、黑米、五黑粉等也可以让头发补充营养，乌发养发，缓解脱发，促进头发再生。碳水要吃足，低碳水化合物饮食，可能会暂时加速人的头发脱落的速度，维生素 A 保护毛囊，促进毛发成长，维生素 B2，头发出油起痘，针对油脂异性问题，疏通头皮，每天坚持洗头前或者睡前用梳子梳头皮逆着头发生长方向刮，再按一按，会感到麻麻的，很放松，促进头皮血液循环。睡觉前梳头会帮助入睡，提高睡眠，尽量不要熬夜，11 点之前睡觉。做到这些，你的身体离完美状态又近了一步。

## 15 面色篇

你会不会有时突然感觉自己变丑了？脸色不好。但其实你并不是变丑，而是脾虚。

黄帝内经中提到，进入青中年后的女性，面色可能会开始衰老这与阳明脉的衰弱有关。

而阳明脉指的是脾胃之经。脾胃虚弱在脸部的表现包括面色淡黄逐渐变为萎黄，脸颊发黄消瘦枯萎。另外嘴唇四周的白色部位约一毫米宽。如果唇四白变得不明显，说明脾胃功能变差，如果特别黄说明脾胃功能衰退较重。

鼻尖的状态也反映了脾虚功能，明亮润泽的鼻尖说明脾虚功能较好。如何健脾恢复气色呢？可以进行适当运动，如散步爬山等。平时也可盘腿而坐，按摩腿部内侧的皮筋，发现硬结或疼痛点时多进行按摩，直到无结无痛。这有助于健脾养脾，另外，八珍粉也是一种助于健脾的食物。其中包含山药、莲子、白扁豆、薏苡仁、茯苓、芡实、猴头菇、陈皮等 8 种食材。早上空腹泡着喝，可以起到滋补作用。坚持一月，你一定会有意想不到的收获。做到这样你的身体距离完美状态又近了一步。