

气血悄悄溜走，当心是说话太多“惹的祸”

“

生活中，不少人都有这样的体会：话说多了嗓子干、浑身乏，甚至喘气都费劲，歇很久都缓不过来。当心！这可能是身体在悄悄“漏气耗气”。

其实，自古便有“寡言养气，多言耗元”的说法。这绝非民间片面俗语，而是根植于千年中医经典、贴合人体脏腑运行规律的养生智慧，也是大众极易忽视的气虚“元凶”。

”

长期“滔滔不绝”，可能导致免疫力下降

中医理论中，元气是人体最本源、最核心的先天之气，源自先天肾精，依托后天水谷之气滋养，是维系全身脏腑运转、气血循环、抵御病邪的核心动力。可以说，人体一切生命活动都依靠元气支撑运转。

自古以来，中医便秉持“寡言养气，多言耗元”的养生理念，多部中医经典对此均有阐述。清代《寿世传真》明确指出“日出千言，不病自伤”，认为说话过多会消耗人体之气，而长期过度消耗则会损伤元气。清代医家石寿棠在《医原》中直接点明“多言则气泄”，指出言语过度会导致人体之气不断外泄损耗。

中医认为“肺主气、司呼吸”。说话过程中，肺气为发声提供动力。气息自丹田而起，经肺脏输布，贯通咽喉、

口舌完成发声。短时间言语仅消耗少量肺气，身体可自主代偿恢复；而长时间滔滔不绝、持续说话，会造成肺气持续的耗散。肺气亏虚，会进一步累及脾肾，长期如此，则会损耗人体先天元气。我们可以将人体元气比作身体的蓄电池，日常作息、说话、劳作都会消耗电量。适度消耗可通过饮食、睡眠补充，而过度消耗则会透支元气。

体虚人群尤为明显，长期多言会出现语音低微、疲惫乏力、自汗多汗、反复感冒等症状；即便是体质强健之人，长期持续高声、频繁的言语，也会慢慢损耗根本，出现说话后头晕气短、精神萎靡、腰膝酸软等症状，久而久之，导致身体免疫力下降。

通过说话，就能看出五脏气好不好

有人会觉得，不就是说话吗，怎么还能损害健康？危言耸听！

其实，说话看似简单，实则是人体极为精密的全身性活动。从现代生理学角度来看，语言表达需要大脑神经、呼吸系统、肌肉系统协同运作。由大脑语言中枢支配思维，呼吸肌收缩产生气流，冲击声带形成原音，再通过口腔、鼻腔共鸣，搭配唇、舌、颚的精细运动完成发声。持续、过度说话，会让呼吸肌、咽喉肌肉长期处于紧张收缩状态，持续消耗身体能量，加重心肺负荷，引发肌肉劳损、声带损伤、心肺疲惫，进而印证了中医“多言耗气”的养生理论。

很多中医能够通过一个人说话的样子，看出他五脏气好不好。这可不是“玄学”。在中医辨证体系中，言语状态是五脏之气盛衰的直观体现。

说话依赖肺气的推动，而肺气充足则语音洪亮有力，气息沉稳；肺气耗损则气短声弱、说话费力。心主神明，主宰人的思维与表达，心气充盈则思路清晰、言语流畅；心气亏虚则思维迟钝、表达无力。肝主疏泄调畅情志，肝气舒畅则言语温和从容，肝气郁结、肝火旺盛则容易急躁多言、频频叹息。脾为气血生化之源，

其功能状态可影响言语的“中气”基础。脾气充足则中气十足，言语铿锵有力；脾气虚弱则言语断续、声音颤抖或无力。肾为先天之本，元气之根，肾主纳气，与肺气协同维持呼吸顺畅，肾气充沛则呼吸绵长、言语气息充足；长期多言耗伤肾气后，便会气息短促、说多即累。可见，简简单单说话一事，处处都与五脏健康息息相关。

守住一身元气，从“管好嘴巴”开始

语言是人际交往的纽带，良性的沟通能够舒缓情志、温润身心，所谓“多言伤元气”并非让人闭口不言，而是警示大家规避过度、过激、不间断的言语，减少耗气。

平时说话记住这几点，既能好好聊天，又能护住元气：

适时歇一歇 建议分段言语、劳逸结合。长时间连续说话会持续消耗肺气与元气，造成供氧不足、胸闷气短、咽喉干涩。日常沟通、工作中，建议定时停顿休息，适当闭口调息、补充温水，让耗散之气内敛归藏，同时放松咽喉肌肉，修复身体损耗。

切记勿高声 切忌高声喊叫、过度用嗓。大声喧哗、嘶吼争辩，需调动全身之气，大幅增加耗气程度，不仅容易造成声带水肿、咽喉损伤，还会快速耗散元气，引发身心疲惫。因此，日常尽量保持平和舒缓的语调，减少身体能量的透支。

静心少妄言 要保持心境平和，戒断情绪化言语。暴怒、焦虑、争执时，人会语速急促、喋喋不休，导致人体之气升降失常，进而诱发呼吸急促、咳嗽气喘、胃胀胃痛、头晕目眩、肋肋胀痛、心慌胸闷等多种躯体不适。因此，遇事不急不躁，保持温和从容、平静理性地沟通交流，能够有效维持体内之气的正常运行，从源头减少各类气虚气滞引发的不适症状。对于身体乏力、动辄气短疲惫、脾胃虚弱、消化吸收不佳、失眠多梦的气虚体质人群，更建议日常尽量少言寡语、少说闲话、避免无效闲聊加重内耗；同时

坚持三餐规律、心态平和、睡眠安稳，全方位减少不必要的元气消耗，守住自身本就不足的元气根基。

特殊人群对症养护，请下载这份专属方案

需要注意的是，很多职业需要大量说话、高频用嗓，长期处于多言耗气状态：比如日复一日讲课的教师、经常演唱的歌唱演员、频繁讲解推介的销售人员，以及播音员、节目主持人、评论从业者等。这类人群肺气消耗更快、元气更易亏虚，不妨有针对性地做好护嗓养气。

1. 日常讲话科学规范发声，演唱尽量使用胸腹式联合呼吸法，吸气时腰腹自然舒展扩张，呼气匀速缓慢控气发声，避免仅用咽喉局部发声。依靠深层腹式气息支撑声音，既能减轻声带咽喉负担，又能减少肺气无端外泄，让发声更省力自然。

2. 有意识地放慢语速，合理把控说话节奏，降低过高音量，语句之间留出停顿换气的空间。力求语句精简、表达高效，不拖沓絮叨、不连续讲话。定时闭口调息，避免气息持续外散、透支亏虚。

3. 日常饮食以清淡温润、易消化食物为主，远离咽喉刺激性诱因，少吃辛辣燥热、重油重盐食物，远离烟酒、过烫饮品，减少对咽喉黏膜、声带的反复刺激。

4. 食用益气养阴的药食同源食材，做好养护。优先选择雪梨、甘蔗、西瓜、罗汉果、银耳等食材，生津润燥、舒缓长期用嗓带来的咽喉干涩不适；日常代茶饮：可用麦冬、百合、胖大海、金银花、薄荷适量泡水饮用，润喉利咽、缓解咽干咽痒、声音嘶哑；药物：可酌情选用西洋参、党参、黄芪、山药、莲子等药食佳品，温和健脾益肺、补足耗损元气。

5. 坚持练习八段锦、易筋经、太极拳等舒缓运动，以传统功法固护元气。调理全身之气的升降出入，疏通经络、健脾益肺、固本培元，进而增强身体素质。

据光明网

每天一杯柠檬水 科学辅助降尿酸

尿酸高了，饮食上这不敢吃、那不能碰，还有没有更简单的调理方式？

最新研究指出：一种日常饮品竟是天然的“尿酸促排剂”。坚持饮用，不仅有助于降低尿酸水平，还可能改善肾功能指标。

2025年12月，《国际风湿病杂志》上一项研究发现：每天喝柠檬水，能显著帮助降低尿酸水平，尤其对痛风和高尿酸人群效果更明显。

研究人员将参与者分为三组：痛风患者、高尿酸血症患者及健康对照组。他们每天饮用由2个新鲜柠檬榨汁并兑入2升水制成的柠檬水，持续观察6周，结果令人惊喜：

痛风患者：尿酸平均下降1.25毫克/分升；

高尿酸血症患者：尿酸平均下降1.31毫克/分升；

健康对照组：尿酸仅下降0.85毫克/分升，跟前两组差异显著。

不仅如此，痛风患者的肾功能指标（肾小球滤过率）也得到了显著



改善。这表明，对于痛风患者而言，柠檬水不仅能辅助降尿酸，还可能改善肾功能指标。一杯柠檬水，双倍益处。

柠檬水的辅助降尿酸作用，主

要归功于其“双重机制”。

柠檬富含天然柠檬酸盐，经人体代谢后生成碳酸氢根离子，可有效提升尿液pH值、碱化尿液，进而促进尿酸溶解与肾脏排泄，减少尿

酸盐结晶沉积。

柠檬中含有丰富的维生素C，很多研究发现，维生素C对于促进尿酸排泄也有一定作用。

柠檬水喝对才有效，记住这4点：

温水冲泡 建议用40℃以下的温水冲泡，以保护柠檬中的维生素C。

尽量别放糖 柠檬酸味较重时，有的人习惯加糖、蜂蜜等调味，但这会增加糖分与热量摄入，不利于体重与代谢控制。

胃酸过多的人少喝 柠檬水可能刺激胃酸分泌，胃酸过多、容易反酸和有胃溃疡的人群尽量少喝或饭后喝。

喝完漱口 由于牙釉质怕酸，酸会使牙釉质脱钙。及时漱口可以让牙齿尽快脱离酸性环境，避免牙釉质受损。

据中新网