



健康关注

中医药养生促进健康减重

中医药在体重管理中具有独特作用。中医药养生不仅关注减重效果，更注重整体健康与平衡。

肥胖的原因

阳气不足 《景岳全书·非风诸证治法》认为“肥人多有气虚”，因其“阴盛于阳”，故又“多湿多滞”，以气虚为本，痰湿气滞为标。

脾胃虚弱 《脾胃论》曰：“脾胃俱虚……或少食而肥，虽肥而四肢不举。”脾主运化功能失调，湿浊内生，形成了“脾虚生痰—痰阻气机—加重脾胃”的恶性循环。

肝郁气滞 肝属木，喜条达。而恶抑郁，主疏泄，调畅一身之气机。情志刺激，首先影响肝脏疏泄功能，致使肝脏疏泄失职，气机紊乱，气血运行失常，气机郁结，影响脾胃升降及胆汁排泄，加剧代谢紊乱。

肾阳虚衰 肾阳不足，火不暖土，

脾阳亦不足，脾肾阳虚，水谷精微不得运化转输，亦可为膏为湿为痰，发为肥胖，形成“虚胖”。

三焦气化失常 肺脾肾三脏功能受损，气机不利，水液代谢障碍，水谷精微不能正常化生为气血津液，而为膏、为湿、为痰、为浊。《中藏经》提出“三焦通则内外左右上下皆通”。

养生药膳

茯苓薏米山药粥，补益脾胃 茯苓15克，薏苡仁30克，鲜山药100克，粳米30克。将鲜山药洗净去皮，切成小块备用。将薏苡仁洗干净，清水浸泡2小时后，与粳米和研成细粉的白茯苓一同放入锅中。加入适量清水，大火煮开后转小火熬煮。待粥煮至半熟时，加入山药块继续熬煮，直至所有食材均煮烂即可。作为主食食用，每周食用3—5次。

赤小豆鲫鱼汤，利水消肿 赤小

豆100克，鲫鱼1条。将赤小豆洗净，用清水浸泡数小时至泡发涨开(通常需要6—12小时，也可提前一晚浸泡)。鲫鱼洗净后煎至两面微黄，将煎好的鲫鱼和赤小豆(连同浸泡的水一起)放入瓦煲或砂锅中，加入足够的清水，大火煮沸后转小火慢炖1—2小时，直至赤小豆煮烂，鲫鱼熟透、汤色浓郁。通常每次饮用1碗(200—300毫升)，每日饮用1—2次。

荷叶茶，消食导滞 荷叶30克，苍术15克。将所有药材按照用量比例准备好，并清洗干净。将药材放入砂锅或不锈钢锅中，加入适量的清水，以浸没药材并高出药材表面2—3厘米为宜。大火煮沸后转小火继续煎煮，通常煎煮时间为30分钟至1小时不等，直至药液浓缩至适量，将药液滤出，即可饮用。可作为日常饮品饮用，也可在饭后服用以增强其降脂减肥效果。通常每天饮用1—2次，每次饮用200—300毫升。

佛手玫瑰花饮，疏肝解郁 佛手10克，玫瑰花5—10朵(或6克)。将佛手和玫瑰花分别拣去杂质，洗净后放入茶杯或茶壶中，注入适量沸水(水温最好在85—90摄氏度之间)。盖上茶杯或茶壶盖，焖泡5—10分钟。作为日常饮品饮用，代茶频饮，随喝随添水，直至色浅味淡。

顺应“四季节奏”

春季疏肝理气，加快代谢 春季万物复苏，人体新陈代谢也开始加快。此时应顺应肝气生发的特性，保持心情舒畅，适量运动，如散步、慢跑等，帮助身体排出冬季积累的毒素，为体重管理打下良好基础。

夏季健脾祛湿，消暑化浊 夏季炎热潮湿，人体容易积聚湿气，导致食欲不振、疲倦乏力。此时应注意健脾祛湿，可食用薏米、红豆、冬瓜等食物，避免生冷油腻，同时保持适度运动，帮



助身体排汗，促进新陈代谢。

秋季润肺养阴，收敛固本 秋季气候干燥，人体容易出现皮肤干燥、口干舌燥等症状。此时应注意润肺养阴，可食用梨、百合、银耳等食物，避免辛辣刺激，同时适当减少运动量，以保存体力，为冬季储备能量。

冬季补肾藏精，温阳固本 冬季人体需要更多的能量来抵御寒冷，此时应补肾藏精，可食用羊肉、牛肉、核桃等食物，避免过度节食，同时选择温和的运动方式，如太极拳、八段锦等，帮助身体积蓄能量，为来年阳气生发做好准备。(稿件来源：中国中医药报)

中医指南

正确选择中药服用时间

□ 郭仲华

“医生，我的中药是饭前喝好还是饭后喝好？”这是很多患者询问的问题。喝中药的时间确实有一定的讲究。

古人在几千年的医疗实践中，积累了丰富的关于服药时间的经验。《汤液本草》曰：“药气与食气不欲相逢，食气稍消则服药，药气稍消则进食，所谓食前食后盖有义在其中也。”中药的服用时间应根据病情和药物性质确定，只有正确选择用药时间，才能发挥良好疗效，同时还能防止药物不良反应的发生。

饭前服用 病位在胸膈以下者，应在饭前30—60分钟服药。这是因为空腹状态下，药液能直接与消化道黏膜接触，较快地被胃肠吸收而发挥作用，避免受胃内食物影响而减弱药效。饭前服用的中药主要指治疗肝病、肾病、胆囊炎等的药物。此外，调治虚证的温补类药物(如参类、黄芪、山药、鹿茸等)，以及治疗肠道疾病的药物、驱虫药、泻下药等，也应在饭前服用。

饭后服用 病位在胸膈以上者，应在饭后15—30分钟服药。饭后服用的中药主要指治疗心肺胸膈、胃脘以上病症的药物，如治疗上呼吸道感染、头痛、眩晕、咽喉痛、眼部疾患等的药物。治疗瘀症、便秘、寒湿阻滞等实证的药物，如血府逐瘀汤、蠲痹汤等，应饭后服用。因为饭后服用的药物与食物混合在一起，可大大减轻对胃肠道的刺激，同时减缓药物的吸收。所以，对胃有刺激的药物(如血竭、黄连、龙胆草、桔梗、冰片等)和消食药物等，应尽量在饭后服用。

特殊时间服用 少数患者喝汤药，还有特殊时段讲究。如利水消肿药、驱虫药及泻下药宜清晨空腹服用。安神助眠药宜睡前服用。治疗脾胃病的药宜餐间服用，即在两餐之间服用，避免食物对药物的影响。病情急重者可不拘时间。

喝中药还需注意方法，一般汤剂宜温服，解表药宜偏热服。寒证用热药宜热服，热证用寒药宜冷服。丸剂、散剂均可用温开水吞服。

中医辨治肺结节

□ 陈伟康

肺结节是指位于肺实质内但不属于正常肺组织的结节状阴影，直径小于5毫米，属于微小结节，大多是良性病变，一般不用治疗，每年复查1次即可；直径为5—8毫米，属于小结节，大多数是良性病变，每6个月复查1次；直径大于8毫米，发生恶变的可能性大，需进一步检查，必要时接受手术治疗。

肺结节属于中医“肺积”范畴，清代沈金鳌所著《杂病源流犀烛》中记载：“邪积胸中，阻塞气道，气不得通，为痰，为食，为血，皆邪正相搏，邪既胜，正不得制之，遂结成形而有块。”说明邪气聚结，肺于胸中，肺失宣降，津液不布，聚而成痰，痰凝气滞，阻塞肺络，痰与瘀血互相搏结，形成结节。肺结节以郁为因，尤以气郁、痰郁多见。

中医治疗肺结节主要采用辨证分型论治的方法，临床上根据患者的不同症状和体征，结合脉象、舌苔进行辨证分析，分别给予不同的中药方剂进行治疗。常见的中医证型包括痰湿互结型、肺脾两虚型、三焦壅阻型等。不同证型的治疗方案有所不同，但总体诊疗思路是调节人体气血阴阳平衡、增强免疫力、软坚散结，从而达到缩小或消除肺结节的目的。

情志因素在肺结节的病因中尤其重要，例如工作压力大、过度焦虑、抑郁等容易造成肺部气机失调，津液运行失调，久而久之则形成肺结节。因此，在防治上一定要注意调整作息习惯、保持良好情绪、避免过度紧张和焦躁、减少熬夜等。生活中尽量避免去空气污染重的地方，以免接触到有害气体或粉尘颗粒物。

启事

凡因条件所限，未能及时取得联系的作者，敬请电告本版编辑随时进行联系，以便付酬。

运动时如何补水

运动时补水的作用包括调节体温、维持电解质平衡、保持肌肉功能、防止脱水等。应少量多次补水，不要等到口渴时才喝水。老年人可以在运动前，喝300—500毫升水，帮助身体提前储备水分；在运动过程中，每15—20分钟补水100—150毫升，保持身体水分充足，如果活动强度较大或天气炎热，可适当增加饮水量；运动结束后，根据出汗情况补充500—1000毫升水，帮助身体恢复。在运动结束后，切忌单次大量饮水，以免引发水中毒。

饮用水以15摄氏度为宜，避免过冷过热。水温过低会刺激胃肠道，水温过高不利于快速补水。

运动后的身体恢复

想让身体快速恢复，可以尝试以下几种方法。

放松身体 在运动过程中，肌肉处于收缩状态，锻炼结束后及时进行牵拉，能够帮助肌肉恢复到自然长度，缓解紧张状态。放松的方式因锻炼部位不同而有所区别，应根据所参与的运动项目有针对性地选择适合的拉伸动作。比如，跑步后要拉伸小腿的腓肠肌、大腿的股四头肌等。每次拉伸保持15—30秒，以免时间过短达不到良好的放松效果。

补充营养 运动结束后，合理进食能有助于身体恢复。很多人运动后会奖励自己吃一顿大餐，这会使健身效果大打折扣。运动后，可适量补充碳水化合物(如主食类)，搭配优质蛋白质(如鸡蛋、牛奶、豆制品等)，以及新鲜的蔬菜和水果，保持营养的均衡摄入。

避免熬夜 良好的睡眠可以促进身体恢复，增强免疫力，对体能储备与整体健康都有积极意义。因此，大家运动后要充分休息，特别是要保证充足的睡眠时间。

如何避免运动损伤

□ 徐建方

四月正是亲近大自然的好时机。户外活动时，如何避免运动损伤呢？

运动前注重热身

热身运动不仅可以提升肌肉温度，还能提高运动者的专注度，减少运动损伤。大家在运动前应进行5—10分钟的热身，如踝关节画圈、摆腿、行进间弓步转体、侧向跨步摸地、原地快速踏步、高抬腿踏步等。这些动作可以帮助身体从静止状态过渡到运动状态。需要注意的是，热身要有针对性，比如，在进行上肢力量练习前，要着重激活上肢肌群。

春季养生有“三宝”

□ 胡航



春季冷暖空气活动频繁，天气变化较大。此时，人们可以借助艾灸、香囊、足浴来防病养生。

艾灸除湿 春雨绵绵，空气湿度大，容易导致人体湿气重。艾灸具有开郁、补阳气的作用，非常适合春季养生。艾灸不仅可以祛除体内湿邪，

还可以预防多种疾病。

香囊助眠 春季人们易出现心烦气躁、失眠等问题，可以通过佩戴中药香囊来缓解症状。安神助眠香囊可选择丁香、五味子、酸枣仁等中药。

足浴助阳 足浴可促使阳气生发，散寒解表，预防感冒。人们可准

备艾叶30克、干姜30克、肉桂20克，加水煎煮半小时后，滤取药液，将药液倒入洗脚盆内，待水温适宜，浸泡双脚。药液高度以没足踝为宜，每次足浴半小时左右。此方适用于外感风寒，咳嗽、鼻塞、头身困重起之时。

享受春光 倪方平