

## 健康关注

# 中伏养生 静心养阳

俗话说“冷在三九，热在三伏”，而在三伏天中，最热的当数“中伏”。7月30日进入中伏，虽然与过去几年的“加长中伏”相比，今年的中伏仅有10天，但它的养生价值丝毫不减，我们更要好好把握这个养生时机。

## 三静

**静心** 有研究表明，社会心理的紧张刺激会降低或抑制机体的免疫能力，诱发身体疾病。夏天力所能及地做一些自己喜欢干的事情，让身心投入进去，最好达到忘我的程度，这样心就静下来，心静自然凉。

## 三热

**茶要热** 夏季饮用热茶能刺激毛细血管舒张，消暑解渴、清热凉身。茶叶中的茶碱成分有利尿作用，排尿也能带走身体的一些热量。冷饮只能暂时解暑，不能持久解热、解渴。可取少许陈皮洗净，撕成小块，与绿茶一同泡饮。

**泡脚水要热** 人脚上有脾经循行，而泡脚可疏通经络，健脾祛湿。三伏天泡脚，体内的寒湿之气排出后，关节疼痛、肌肉酸痛等症状也会有所缓解。可在每晚临睡前用40℃左右温水浸泡双

脚（水淹没踝关节处），每次浸泡15—20分钟（其间可加热水保持水温）。

**后背要热** 炎炎夏日，空调房成了人们最喜欢待的地方，但长期处在空调环境中，容易出现头晕、头痛、食欲不振、上呼吸道感染、关节酸痛等症状，这被称为“空调病”。想要避免这类问题，做好空调房中的保暖工作很重要，注意不要让通风口的冷风直接吹在身上，最好能披件小外套或披肩，保护肩颈和腰腹部，避免受凉。

## 三做

**做运动** 现代人的生活方式多为多吃少动，容易形成脾虚湿阻的体质，这样的体质最需要通过锻炼出汗来调理。夏天可在早晚天气凉爽时，到户外锻炼半小时。年老之人可以选择太极拳等和缓运动。

**做食疗** 中伏食疗，要点有三：一是关注温热性食物。天气炎热，气温高，但人体的阳气浮于外，内里相对虚寒，宜适量食用羊肉、桂圆、生姜等温热性食物，以温补阳气；二是注重健脾利湿。夏季暑热，易伤脾胃，宜食薏苡仁、白扁豆、红豆等健脾利湿的食物，以维持脾胃运化功能正常；三是补充水分和维生素。暑热多汗易致水分与电解质流失，应多饮水，更要多选择水分充足、维生素丰富的果蔬类食品。

**做保健** 三伏天晒背可通过刺激经络穴位达到补阳气、增强免疫力的作用。不要在阳光强烈时晒背，应在9点以前或15点以后，每天晒15—20分钟，最好不超过30分钟，达到微微汗出即可。晒背过程中如出现不适，应立即停止。

（稿件来源：中国中医药报、健康时报）

中医认为“夏气通于心”，心主血脉，其华在面，故夏季皮肤问题多与暑热湿邪相关。针对各类皮肤问题，中医教您这样调护。

## 痱子(热痱)

**病机** 暑湿郁闭肌表，玄府不通。

**饮食调理** 荷叶绿豆粥：鲜荷叶1张、绿豆50克、粳米100克同煮。荷叶清热解暑、升发清阳；绿豆清热解毒、消暑利水；粳米健脾和胃。三物合用，共奏清热解暑之效。三豆饮：赤小豆30克、绿豆30克、黑豆30克、甘草6克煎水。赤小豆利水消肿；绿豆清热解毒；黑豆补肾利水；甘草调和诸药。此方具有清热利湿、解毒消肿之功。

**外治养护** 六一散(滑石6份，甘草1份)外扑患处；金银花、野菊花各30克煎汤外洗；鲜马齿苋捣汁外涂患处。

## 汗斑(紫白癜风)

**病机** 湿热虫毒蕴结腠理，气血失和。

**饮食调理** 薏苡仁土茯苓汤：薏苡仁50克、土茯苓30克炖汤。薏苡仁健脾渗湿、清热排脓；土茯苓解毒除湿、通利关节。二者合用，共奏健脾利湿、解毒化斑之效。赤小豆冬瓜汤：赤小豆30克、冬瓜200克煮汤。赤小豆利水消肿、解毒排脓；冬瓜清热利水、消肿解毒。此方长于清热利湿、解毒消斑。三仁粥：杏仁10克、白蔻仁10克、薏苡仁10克煮粥。杏仁宣肺利气；白蔻仁化湿行气；薏苡仁健脾渗湿。三仁合用，共奏宣畅气机、化湿解毒之功。

**外治养护** 苍耳草、苦参各30克煎汤外洗；米醋调雄黄末外涂（注意不可久用）；硫黄皂沐浴后涂抹芦荟胶。

## 虫咬皮炎(土风疮)

**病机** 虫毒外袭，与气血相搏。

**饮食调理** 绿豆甘草汤：绿豆50克、甘草10克煮汤。绿豆清热解毒、消暑止痒；甘草清热解毒、缓急止痛。二者合用，共奏清热解毒、消肿止痒之效。蒲公英茶：干蒲公英15克泡水代茶。蒲公英清热解毒、消肿散结，尤善清解皮肤热毒，对虫毒引发的红肿热痛效果显著。茯苓山药粥：茯苓15克、山药30克煮粥。茯苓健脾利湿、宁心

□ 靳白军 杨淑清

## 内外兼治 调护皮肤

安神；山药补脾养胃、生津益肺。此方适用于脾虚湿盛之体，能健脾化湿、扶正祛邪。

**外治养护** 取七叶一枝花30克浸泡于75%酒精100毫升中，7天后取汁外用。具有清热解毒消肿止痛之效；取新鲜蒲公英全草捣烂敷于患处，每2小时更换一次。能快速缓解红肿热痛。

## 日晒疮

**病机** 阳毒外袭，灼伤肌表。

**饮食调理** 苦瓜绿豆汤：苦瓜1根、绿豆50克煮汤。苦瓜清热解暑、明目解毒；绿豆清热解毒、消暑利水。此方长于清解暑热、修复晒伤。黄瓜汁：鲜黄瓜榨汁饮用。黄瓜清热利水、解毒消肿，富含维生素C和水分，能有效缓解晒伤后的口渴烦躁。西洋参麦冬茶：西洋参3克、麦冬10克泡茶。西洋参补气养阴、清热生津；麦冬养阴生津、润肺清心。适用于晒伤后气阴两伤之症。

**外治养护** 取新鲜芦荟叶汁冷敷患处。芦荟清热凉血，能快速缓解晒伤灼热感；绿茶10克煎汤待凉后湿敷，能清热解毒、凉血止血；珍珠粉5克调蜂蜜适量外敷。珍珠粉能清热解毒、生肌敛疮，蜂蜜润肤生肌。

需要注意的是，以上饮食调理和外治方法请在医师指导下使用。

## 医生提醒

## 推拿穴位护理“空调腿”

□ 姜孟家

炎炎夏日，不少人在空调房里感觉下肢冰凉、酸痛，甚至抽筋，这是寒邪侵袭下肢经络、气血凝滞不畅，引发了“空调腿”。如果已经感到膝腿冷痛不适，可以尝试推拿以下穴位。

## 足三里

用手指在足三里（外膝眼下3寸，胫骨前缘旁开一横中指）按压打圈1—2分钟，可以强健脾胃、温通气血，让气血濡养腿脚。

## 涌泉

用拇指或指间关节按揉涌泉（蜷足时足前部凹陷处）1—2分钟，能够引火下行，从而温煦下肢。

## 阳陵泉

用手指用力点按阳陵泉（腓骨小头前下方凹陷处）1—2分钟，有助于舒筋活络、缓解酸痛。

## 内外膝眼

将掌心搓热，温熨内外膝眼；再将手掌贴在腿外侧，从上至下推动至肌肉温热，促进气血循行。

需要提醒的是：推拿力度以舒适微酸为宜，切勿使用蛮力；皮肤破损、严重静脉曲张或急性损伤者不宜按摩；若下肢冷痛剧烈，持续不缓解，或伴有麻木、肿胀等症状，请及时就医，排查其他疾病；平时在空调房内，注意避开风口，切勿贪凉直吹腿部。

久坐不动也是寒痛的“帮凶”，每坐一小时就起身活动5—10分钟，散散步、踮踮脚，推动气血流动起来，温煦身体。

## 启事

凡因条件所限，未能及时取得联系的作者，敬请与本版编辑电话联系，以便付酬。



快乐暑假 邓良奎

## 中医养生

## 祛湿通络缓解关节痛

□ 徐尤佳

**脾虚湿困** 常见于骨关节炎患者，活动后疼痛加剧，休息缓解，与脾失健运、湿浊流注关节有关。

**肾虚骨弱** 常见于骨质疏松患者，表现为腰膝酸软、全身隐痛，多因肾精不足、骨髓失养。

**瘀血阻络** 常见于有旧伤的人群，疼痛部位固定，阴雨天加重，是气血瘀滞、不通则痛的表现。

**潮湿天气** 会加重疼痛，因为湿邪黏滞，易阻碍气血运行，同时雨天阳气不足，机体驱邪能力下降，导致症状加剧。

**风寒湿痹** 常见于风湿/类风湿患者，关节肿痛、晨僵明显，遇寒加重，是风寒湿邪阻滞经络所致。

## 辨证调理 对症养生

临床实践发现，阴雨天关节痛主要与四种情况有关：

**风寒湿痹** 常见于风湿/类风湿患者，关节肿痛、晨僵明显，遇寒加重，是风寒湿邪阻滞经络所致。

## 养生四法 缓解不适

**起居防湿** 保持室内干燥，避免睡地板，穿戴护膝、护腰保暖。

**饮食调理** 多吃健脾化湿的食物，如薏苡仁粥、茯苓山药汤，喝生姜红枣茶暖身驱寒；忌食海鲜、啤酒和高糖水果。

**适度运动** 选择温和的运动如八段锦、太极或慢走，促进气血流通，避免雨天晨练和剧烈运动。

**外治妙招** 艾灸足三里、关元等穴位，每周2—3次；用艾叶加花椒煮水泡脚，帮助散寒除湿、改善血液循环。



温水泡脚

## 家庭保健

## 日常调理 改善睡眠

常吃小米、南瓜子等5种有助眠功效的食物，再搭配3个睡前小习惯，可以有效改善睡眠。

## 睡前准备

**温水泡脚** 睡前用40℃左右的温水泡脚（水没过脚踝就行），10分钟就够。怕冷的人可以加一小把艾叶，泡完擦干脚，别马上踩凉地板。

**按揉“助眠穴”** 神门穴：在腕前内侧，腕掌侧远端横纹尺侧端，尺侧腕屈肌腱的桡侧缘。三阴交穴：在小腿内侧，内踝尖上3寸，胫骨内侧缘后际。内关穴：在前臂前侧，腕掌侧远端横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

**别玩手机** 手机屏幕的蓝光会让大脑以为是白天，越看越精神。睡前可以听10分钟评书、戏曲，或者单纯坐在床边发呆，让脑子慢慢“放空”。

（稿件来源：养生中国微信公众号）

**小米** 中医认为“胃不和则卧不安”，意思是脾胃功能弱了，人就容易失眠。小米在《本草纲目》里被称为“粟米”，性温、味甘，能“和胃温中”。做法：抓一把小米，加3倍清水煮成粥，睡前1小时喝小半碗（别喝太多，免得半夜起夜）。喜欢甜口的可以加两颗红枣，不放白糖——糖分反而会让人精神。

**酸枣仁** 性温、酸甘味，具有养心安神、补肝肾、润肺止咳的作用，适合有失眠、多梦、心悸等症状的人群。推荐“酸枣仁茶”：取10克酸枣仁捣碎，用开水泡10分钟，放温后喝。要是觉得味道淡，可加一两片桂圆，既能调味又能补气血。

**南瓜子** 肝肾是“先天之本”，肝肾不足的人容易出现“虚火扰神”，表现为半夜易醒、翻来覆去。南瓜子能滋养肝肾之阴。要选原味的，盐焗、五香的含盐量高，吃多了口渴反而影响睡眠。

**核桃** 核桃在中医里被称为“胡桃”，性温、味甘，能“补肾益精、温肺定喘”。肾主“封藏”，肾精充足的人，精神状态稳定；如果肾精不足，就容易“神不守舍”，出现失眠、多梦。核桃中的分心木也大有作用，其可抑制中枢神经，起到一定的镇定效果。压力较大、失眠多梦的人群可以用核桃分心木泡水喝。

**香蕉** 天气热，人容易“心火旺盛”，表现为心烦、舌尖红、睡不着。香蕉能清心肺的“虚热”。因香蕉性凉，脾胃虚寒的人别多吃。