



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

**静坐** 中医认为“暑气通心”“暑热扰心”,而“心主神明”。高温天气易扰人心神,使人烦躁,干扰人体机能。建议每日进行静坐冥想10—15分钟,排除杂念,放松身心,使心气通畅。

**静思** 古语有云:“多思则神殆,多念则志散。”思虑过多,耗费心神,徒增愁绪。在炎热的三伏天里,找个阴凉之处,偶尔发呆冥想,也是一种正常的心理调节,有利于健康,尤其对大脑来说,是很好的休息。

在中医养生的智慧中,三伏天是一年中最适合借助自然之力调理身体的黄金时期,而艾灸便是此时备受推崇的养生疗法。作为传承千年的中医外治法,艾灸在三伏天能发挥独特功效,但其中的讲究却不少。

艾灸的优势

三伏天是夏季最热的时段,此时自然界阳气最为旺盛,人体的阳气也会随之浮于体表,皮肤毛孔舒张,气血运行加快。此时艾灸,能借助天时之阳,强化艾绒的温热功效,让能量更易渗透体内,堪称“顺势而为”的养生选择。

从中医角度看,三伏天艾灸的核心机理是“温通+扶正”。一方面,艾绒燃烧产生的温热能量能刺激穴位,疏通经络,让淤滞的气血恢复畅通,就像给堵塞的河道清淤;另一方面,借助三伏天的旺盛阳气,这种温热作用能深入脏腑,驱散长期积累的寒邪,同时激发人体自身的阳气,增强脏腑功能。

三伏天艾灸有三大优势:一是能更

**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

四季养生

## 三伏天宜艾灸

□ 郑访江 李转芳

高效地驱散体内深层的寒邪、湿邪,这些邪气是引发冬季慢性病的根源;二是可借助外界阳气补充人体正气,增强免疫力;三是能调整脏腑功能,为秋冬储备能量,减少“冬病”发作。

适宜人群

**体质虚寒者** 具体包括:常年手脚冰凉、畏寒怕冷,即使夏季也不敢吹空调的人。

**脾胃虚弱者** 稍吃生冷就腹泻、腹胀的人。

**免疫力低者** 换季时反复感冒的人。

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)

暴晒时或过度疲劳时艾灸,每次15—30分钟即可,儿童和老人时间可适当缩短。

**做好艾灸后护理** 艾灸后毛孔处于张开状态,要避免立即吹风、吹空调,2小时内不碰冷水、不洗冷水澡,建议用温水清洁。

**注意补充水分** 艾灸后可喝少量温水,帮助身体代谢,但忌喝冷饮。

**调整饮食结构** 艾灸期间饮食宜清淡,少吃生冷、辛辣、油腻食物,以免影响脾胃功能和艾灸效果。

**选对穴位和部位** 需根据病情选择合适穴位。面部、大血管附近等部位艾灸时要控制时间和距离,避免灼伤。

**关注身体反应** 艾灸时若出现头晕、心慌、皮肤灼痛等不适,应立即停止,严重时及时就医。

三伏天艾灸是顺应自然的养生智慧,既能调理身体,又能为健康“未雨绸缪”。但需注意,艾灸需根据个人体质辨证进行,建议在专业医师指导下操作。



快乐暑假 邓良奎

## 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。

**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。

连绵的阴雨天,不少人关节酸痛难忍,仿佛骨头缝里渗进了湿气,这是身体发出的预警信号。中医认为,此类症状多与风寒湿邪侵袭、气血不畅、脾肾不足有关,须辨证调养,而非简单止痛。

**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。

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,促进气血循环。

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。

中医指南

## 内外兼治 调护皮肤

□ 靳日军 杨淑清

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;绿豆清热解暑、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;绿豆清热解暑;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。绿豆清热解暑、消暑止痒;甘草清热解暑、缓急止痛。二者合用,共奏清热解暑、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

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。

助眠食物

**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。核桃中的分心木也有大作用,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。

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发呆,让脑子慢慢“放空”。

(稿件来源:养生中国微信公众号)



温水泡脚