

暑伏养生应注意养护阳气

■记者 张贞林 实习生 王昱林

进入三伏天,“防暑”“祛湿”与“三伏养生”成了网络热词,网上更是掀起晒背、多穿衣服、不开空调等“养生潮”。国药东风总医院中医科主任医师李继端介绍,从中医上讲,三伏天是一年阳气最盛的时节,此时以温阳药物驱散体内阴寒之气,将冬季疾病遏制于萌芽状态,可在防治疾病上起到事半功倍的作用。

李继端说,三伏天的“伏”字,有“隐伏藏匿”之意。此时宜伏不宜动,应减少户外活动,适度降低室内温度,以躲避盛夏的“锋芒”。但也不宜过分贪凉,所谓“春夏养阳”,暑伏养生应注意养护阳气。

要科学使用电风扇、空调,避免冷风直吹,特别是睡觉时,注意腹部保暖;多喝热水、热茶,少喝冷饮,少吃冰镇西瓜,以防寒凉之品损伤脾胃之阳;保证充足睡眠,不宜熬夜或过度劳累,可适度运动,以助阳气升发。

中医认为,脾主长夏。暑伏时节是健脾、养脾、治脾的关键时期。此时,饮食要以清淡、易消化为主,尽量不吃肥甘油腻之品,少饮酒,以防助热生湿,损伤脾胃。大家可适当多食薏苡仁、茯苓、芡实等健脾渗湿之品,赤小豆、荷叶、冬瓜等利水消肿之品,陈皮、山楂、豆蔻等理气开胃之品,以及



(网络图片)

绿豆、莲子心、苦瓜等清热泻火之品。

除了遵循暑伏食养原则,不同体质的人群还应有所侧重。体质平和者可选择茯苓、山药、莲子、芡实等性质相对平和的祛湿健脾食材。平素身热、面红、目赤、多汗、小便短赤、大便干结的阳热体质者,应侧重于清解暑热,可适当选用绿豆、苦瓜、金银花、鸡骨草等清热利湿、泻火解毒的食材。平时手足不温、畏寒喜卧、疲乏倦怠、大便溏薄的虚寒体质者,应侧重于顾护阳气,宜适当选用生姜、花椒、陈皮、豆蔻等温化寒湿、健脾和胃的食材。

“伏天养生,常喝三碗汤。”李继端介绍,暑伏高温,大汗后水分流失过多,适当食用以下养生汤可以起到

清热解暑、补脾养心等作用。

藕片莲子汤:莲子50克,藕片100克,五指毛桃15克,生姜、盐适量。清热开胃、补脾养心。莲子心性味苦寒,脾胃虚寒、慢性腹泻者在食用莲子时应去芯。

冬瓜豆腐鲤鱼汤:冬瓜500克,豆腐150克,鲤鱼500克,香菜、葱、生姜、胡椒粒、盐适量。清热解暑、利水消肿。鲤鱼及豆腐中含有较多的蛋白质及钙质,肾功能不全者慎食。

薏苡仁山药瘦肉汤:薏苡仁(炒)50克,山药100克,芡实50克,瘦肉适量,生姜、胡椒粒、盐适量。清热利湿、健脾益肺。薏苡仁及山药富含淀粉,脾虚不宜多食,糖尿病患者慎食。

清热解毒的中药——千里光

【基本介绍】千里光也叫九里明、九灵光、光明草、清云丹。是菊科植物千里光的干燥地上部分。多年生草本,高1—5米。生长于海拔1500米以下的山坡、林下、路旁、沟边的草丛中。十堰市各地均有分布。

【药用经验】

味苦,凉。清热,明目,解毒。用于风热感冒,咽喉肿痛,扁桃体炎,风火眼疾,肺炎,肠炎,痢疾,阑尾炎,痔疮,丹毒,皮炎,湿疹,痈肿疮疖,蛇虫咬伤等症。用量15—30克。水煎服;或制成针剂,肌肉注射;或制成眼药水滴眼。外用鲜品捣烂外敷。

【民间验方】

附方一 治疗痈疽疮毒:千里光50克,水煎服,每日1剂。另用千里光煎水外洗。

附方二 治疗急性结膜炎:千里光鲜品适量,煎水外洗,每日3次。

附方三 治疗咽喉肿痛:千里光30克,桔梗10克,生甘草10克,水代茶饮。

附方四 治疗烫伤:千里光80克、白及20克,煎水外洗患处,每日1次。

附方五 治疗关节风湿疼痛:千里光100克,生半夏50克,桐油500克。前两药共研细面,将桐油熬至滴水成珠时离火,待桐油凉至大温热时,徐徐加入药面调匀,即得。每次取药膏30g,贴于疼痛处,3天换药1次。(附方一至附方五出自《中国武当医药秘方》)

栏目顾问:陈吉炎,主任药师,教授。原武当中医药研究所副所长,太和医院药学部副主任,湖北医药学院“生药学重点学科”带头人。现为省级非物质文化遗产项目“武当道教医药”代表性传承人,世界中医药学会森林康养研究专业委员会常务理事,武当养生研究会副会长,十堰市健康管理专家委员会常务理事、专家。

说明:验方取自民间或地方性文献资料,读者若需选用验方,必须在当地医师的指导下进行,切勿自行选用,谨防误用中毒。

记者 吕鑫 整理

中医辨证诊疗 有效缓解老年人颈腰腿痛

■据新华社

由于骨质疏松、钙质的流失等情况发生,颈腰腿痛已经成为老年人群最为常见的疼痛症状。7月24日至7月30日是全国老年健康宣传周,今年的主题为“科学健身助力老年健康”。近日,中国中医科学院专家详细讲解了老年人颈腰腿痛的发病情况及治疗方法。

受凉造成的颈腰腿痛,热敷几乎都能缓解

老年人的颈腰腿痛发病部位较多,以颈肩部、肘部、腰部、髌部、膝部和其他关节等为主。

“在临床观察中,受凉是老年人颈腰腿痛主要和高发的病因。”该专家说,老年人受凉以后引发的疼痛,应根据临床的表现进行辨证论治,对症下药。例如,依据《伤寒论》外感表证的诊治方法,判断具体疼痛症状和性质,再配以一些辛温的中药,症状

会有明显缓解。

专家表示,热敷几乎可以缓解所有的颈腰腿痛,大部分病症都是因为局部受寒之后,气血阴阳经脉失和、失调、失养导致的疼痛。用热敷办法可以调节气血阴阳,对于除腰腿疼痛外的大部分疾病,和外伤疾病也都有很好的效果。

“我们的外部感受风、寒、暑、湿、燥、火和自身情绪的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊都会影响身体健康。”专家称,由于年龄较大,身体机能全方位下降,导致气血不足,容易引发疼痛、痉挛等症状。心情变化再加上饮食不节、起居劳倦等各方面的内外因素从而引发各种病症。

“中医骨伤领域,外病内治的方法,也就是从脏腑机能、经络走行角度入手,诊治疼痛效果比较突出。”专家表示,通常用整体辨证论治和脉证合参的方法诊治,配合针灸、理疗、外用药物,再加上锻炼等各方面的综合运用,症状可以取得比较大的改善。

骨质疏松也会经常引起疼痛

除了受寒引起的颈腰腿痛外,骨质疏松也会经常引起疼痛。“骨质疏松的本质从中医辨证的角度分析是肝肾亏虚,肝肾阴津、阴液不足导致经脉骨骼失养从而引发疼痛。”专家认为,可以用补肝肾的方法,如果临床诊断有其他症状,例如风寒、湿气等,再给予疏风散寒除湿的方药,同时配合针灸、艾灸、手法、外敷、运动等,一般会取得比较好的疗效。

如何通过科学健身助力老年健康?专家建议,老年人可以根据自身的体质和身体状况进行适量的运动。身体比较虚弱的老年人可以选择走路、散步、慢跑、骑自行车等运动。老年人患骨关节炎比较常见,可以做对膝关节进行有针对性的活动,例如勾脚伸腿法、提膝抬腿法、膝盖夹枕法、大腿股四头肌伸缩法、直腿抬高法、前伸后屈抬腿法、空蹬法、脚踝内外旋转法等,都有利于膝骨关节炎的恢复。



广告

十堰市太和·和众养老中心
全年接收
自理 失能
半失能 认知症障碍
地址: 十堰市武当路通达巷9号
电话: 0719-8882228 / 8887776

十堰市西苑老年养护院
医养结合 公办养老
自理 半自理
全护 安宁疗护
地址: 十堰市西城路271号(原东风公司黄龙疗养院)
电话: 0719-8581199 / 8581238

