

# 夏季治未病 并非所有人都“补阳”

三伏天即将到来,广州中医药大学第一附属医院康复护理中心主任陈兴华教授从中医养生的角度提醒说,三伏天是一年当中人体阳气最旺的一段时间,是温补阳气的最佳季节。这个时节,适当运用中医外治法可有效祛除体内的风、寒、湿等邪气,让阳气虚之人增强免疫力,从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失。

陈兴华说,从中医病因病机来讲,疾病多是风、寒、湿、暑、燥、火等邪气所致。而在三伏天时,人体处于散发的时令,此时补阳可以达到其他季节所达不到的双重功效。一旦上述邪气被赶出体外,不但疾病能更好地治愈,而且阳气注入体内,将风寒湿邪排出后,人在炎热的环境里也不会烦躁、闷热。那是否所有的人都适合

在这个时机进行补阳呢?

答案是否定的。陈兴华提醒说,一般来讲,三伏天进行温阳补阳的最适合阳虚或者气虚体质的人。阳虚的气虚体质的人,自身阳气不足,通常较别人更易恶风怕冷,临床常表现为慢性、虚寒性疾病,如免疫系统疾病:类风湿性关节炎、风湿性关节炎、荨麻疹等;慢性颈腰腿痛;腰肌劳损、颈椎椎病等;呼吸系统疾病;支气管哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性咽喉炎、虚人感冒等;消化系统疾病:慢性胃炎、慢性肠炎、消化不良等;妇科疾病:体虚易感冒、哮喘、厌食、遗尿、汗症等;妇科疾病:虚寒痛经、月经不调、不孕症等。

陈兴华介绍说,传统中医特色疗法众多,有需要的人群不妨找专业中

医师辨证咨询,试试下面的相关疗法:

1、三伏天天灸疗法:除了常用于哮喘、鼻炎、慢性支气管炎等疾病的防治外,还可用于妇科疾病、消化系统疾病、免疫系统疾病等属于阳虚寒凝的范围。是临床“冬病夏治”的典型代表。

2、隔姜灸、隔盐灸:隔姜灸适用于因寒而致的呕吐、泄泻、腹痛、风湿痹、阳痿、痛经、周围性面神经麻痹等;隔盐灸常常作用于人体肚脐部位,故又称神阙灸,这种灸法多用于急性寒性腹痛、吐泻、痢疾、小便不利、中风脱证等。

3、雷火灸法:雷火灸由多种名贵中药制作而成,根据不同的配伍,具有通经活络、活血化淤、消肿止痛、追

风除湿、温经散寒、散瘀散瘤、扶正祛邪等功效。有药力峻、火力猛、渗透力强、灸疗广泛的特点。

4、穴位贴敷:是指在选取的穴位上贴敷药物,通过药物和穴位的共同作用以治疗疾病的一种外治方法。根据不同病种可选用不同药物处方及穴位处方,具有治病防病的保健作用。临床适用于感冒、咳嗽、不寐、胃痛脘、便秘、食积、头痛、眩晕、关节肿痛、遗尿、流涎等。

5、耳穴疗法:常用王不留行籽等贴压于特定耳部穴位,用于治疗各种疼痛性疾病、各种慢性病症和一些功能紊乱性疾病,如眩晕症、心律不齐、高血压、月经不调、失眠、肢体麻木等。

广州日报

## 一粥两汤利关节

关节炎在中医属“痹证”范畴,正所谓“风寒湿三气杂至,合而为痹也”,病机多为肝肾两虚、筋骨失荣,加之外伤、劳损等,导致关节肿痛、屈伸不利。为此,本期为大家推荐有利关节的一粥两汤。

1、桂枝薏米粥:适用于寒湿痹阻型,表现为关节肿痛、屈伸不利,或有局部皮下结节,伴关节喜温、肢体麻木、小便清长、大便稀薄。准备薏米30克、桂枝5克、生姜10克、粳米100克,将桂枝、生姜水煎取汁,与薏米、粳米同煮粥食,建议日服2-3次。薏米除风湿、利小便、健脾胃、强筋骨;桂枝可补元阳、通血脉、暖脾胃。

2、桑枝老鸭汤:适用于湿热痹阻型,

表现为关节红肿热痛,病势较急、局部灼热、得凉则舒。老鸭1只,去内脏洗净,加桑枝60克熬汤,调味后饮汤食肉。桑枝祛风湿,利关节,行水气;老鸭汤富含骨胶原蛋白、骨钙等成分。

3、当归猪脚汤:适用于肝肾阴虚型,症状为关节疼痛、反复发作、时轻时重,或关节变形、可见结节,伴腰膝酸软、耳鸣口干、肌肤麻木。可将桑寄生30克、当归20克、猪脚1只,加水共炖至猪脚煮烂,去药渣饮汤食肉。桑寄生有强筋骨、除风湿、通经络的功效,可治腰膝酸痛、筋骨痿弱;当归既能补血,又可活血,从而补充肾阴。

生命时报

## 一口好牙的健康益处

英国《每日邮报》近日总结,拥有一口整齐洁净的牙齿,不仅关乎外貌,还能带来以下健康益处。

1、心脏病风险低。美国北卡罗来纳大学研究人员发现,患牙龈疾病的人,死于心脏病发作的风险是普通人的两倍。口腔病菌会诱发名为细胞激素的炎症细胞大量释放,干扰心血管收缩,阻碍血液流动。

2、中风少。美国最新发布的研究称,患牙龈疾病的成年人中风风险是牙龈健康成年人的两倍,且中风风险会随着牙龈病严重程度的提高而上升。

3、性生活和谐。研究发现,患有牙周疾病的男性出现勃起障碍的风险比正常男性高3倍。研究人员认为,这是牙周感染导致血液循环问题的连锁反应。

4、记忆力好。发表于《美国精神病学杂志》上的最新研究报告指出,与牙龈和

口腔健康的人相比,患有牙龈病的人记忆力、认知能力更差。

5、减缓老痴进展。英国研究人员对老痴患者跟踪6个月后发现,患牙龈疾病的患者,他们认知功能衰退的速度是无牙龈疾病者的6倍。研究人员认为,这是因为牙龈炎症所带来的身体反应加速了大脑功能退化。

6、关节更健康。美国研究人员发现,牙周炎患者牙龈内瓜氨酸化蛋白水平很高,这种蛋白质会加重类风湿性关节炎的病情。

7、保护肺。英国牙科专家发表研究称,牙龈周边的病菌能够进入肺部,从而引发感染。建议肺病患者要格外注意保持口腔卫生。

8、有助妊娠顺利。孕期激素变化,可能导致孕妇出现口腔问题。最近一项研究表明,牙龈健康的孕妇早产风险能降低1/3。

生命时报

## 夏天天天吃的食物是上品

与朋友一起吃饭,看到朋友们点菜开始青睐苦瓜、苦菊等苦寒清热之品,并振振有词,以夏季气候炎热,需要清火为理由。

其实,苦瓜并不适宜初夏食用。对于夏季的饮食,孙思邈在《千金要方》中提出要“减苦增辛”,因为辛主发散,苦主沉降,苦味不利于夏季阳气的开发。而辛味之品性主升散,与夏季阳气发散的状态相吻合。

有人主张夏季多食苦瓜,认为苦瓜有清解暑热的作用,其实,苦瓜只适合于长夏季节食用,因为长夏湿热交蒸,湿热困脾,易导致食欲不振、倦怠乏力等。苦性寒可以清热,苦可燥湿,可以通脾胃气机,增进食欲。但对于阳虚的患者,则不要将苦瓜列为夏季的主要蔬菜。

《黄帝内经》在治疗思想上有“用温远温,用热远热,食亦同法”之论。远,即避开的意思。强调不仅治疗上要注意用药的寒热之性,应回避季节的气候特征,饮食亦应如此。因此,夏季还不应服太多温热性大的食物,诸如牛肉、羊肉、辣椒、荔枝、桂圆等。否则,一方面极易导致阳热过盛;另一方面,由于夏季阳气偏于浮于表,胃肠的阳气并不足,很容易导致不能消化饮食的腹部胀满、腹泻等病症。所以古人认为夏季是最难养生的季节,一则暑热外蒸,一则屋内阴冷,饮食稍有不慎,极易罹患腹泻。

健康时报

## 清热利咽降火白萝卜橄榄咸骨汤



主要功效:清热利咽降火

推荐人群:夏季咽喉疼痛不适。

材料:白萝卜2个、橄榄5枚、猪筒骨500g、蜜枣1粒(4人份)。

烹调方法:猪筒骨洗净斩件,加盐腌制4-5小时或提前一晚制备。白萝卜洗净削皮、切大圆块;鲜橄榄冲洗后用刀背略略拍烂。将所有材料放入汤煲中,加水1500-2000ml,武火煮沸后改文火煲45分钟即可。

汤品点评:

仲夏夜,总免不了三五知己约一起烤串,再来几打啤酒、冻饮,感觉超棒,但有人happy之后喉咙就遭殃

了,第二天咽喉疼痛、沙哑等就来报到,来碗白萝卜橄榄咸骨汤清热利咽,降降火。白萝卜所含的芥子油会使生吃口感“辣辣”的,但可促消化。成熟的鲜橄榄洗净嚼食,酸甘湿的果汁慢慢咽下,喉间顿感舒适,是润喉利咽的好选择。老广说咸猪骨可以下火,与清热下气、化痰消食的白萝卜,利咽的橄榄搭配一起,汤水很好喝哦。

猪筒骨是猪的大腿骨,也是骨髓、脂肪丰富的部分,白萝卜正好是“瘦物”,可以吸收脂肪,当然,高脂血症、肥胖、心血管疾病者还是少食用筒骨为宜。

广州日报

## 吃剩菜有损肠胃 节俭过头伤健康

节俭是中华民族的传统美德,但是很多老年人过度节俭,这并不是好习惯。年轻时曾经经历过吃不饱、穿不暖的艰苦环境,不舍得“浪费”很正常,但条件改善了,还应努力提高生活质量,延年益寿。吃穿住行,节俭需有度。

1、吃剩菜损健康。“别把菜倒了呀,热热还能吃。”剩菜剩饭一直都是老人舍不得扔的东西,总是感觉扔掉了可惜。但是剩菜剩饭在放置过程中容易滋生细菌,尤其是夏天,老人的肠胃功能本来就弱,容易造成腹泻,很多绿叶菜在反复加热的过程中会产生亚硝酸盐,影响身体健康。

老人每次做饭前不妨先计算一下食量,比如蔬菜只炒食指和拇指能圈起的量,馒头每次只热一个拳头大小。如果有剩菜,最好能半天内吃完,吃前一定要加热;凉菜最好当次吃完。

2、内衣裤半年换。“不穿的衣服给我拿过来,别浪费了。”新三年,旧三年,缝缝补补又三年。经过长时间穿洗,旧衣保暖效果减弱,细菌含量大大增加。有些旧鞋子,鞋底花纹都磨平了,防滑效果大大下降,但老人还是不舍得扔,觉得只要能穿就行。

老人的贴身衣物要勤洗、勤换,至少3天清洗一次,特别是内衣裤,半

年就要更换。平时多穿些鲜艳颜色的衣服,不仅心情会变好,出门时辨识度也高。儿女们也需要关注父母的生活,及时为老人添置一些衣服鞋帽。告诉老人生活条件变好了,买衣服不会有经济负担,打消他们的顾虑。

3、旧家具存隐患。“这床怎么旧了,我睡着挺好的。”家具在老人心里是大件,最不舍得扔。但是很多旧年的家具螺丝或支架会松动,老人躺、坐都会有安全隐患。

在很多老人心里,家具代表回忆,一味强调东西旧了就要扔掉,可能会伤害他们的感情,应耐心将安全隐患解释清楚,再让老人做取舍。

4、日用品勤更换。“毛巾破洞了,能擦水就能用。”毛巾、牙刷、洗脸巾等卫生用品虽然价格不高,但是老人往往一用就是几年。旧毛巾易滋生细菌,影响眼睛等敏感区域的卫生;旧牙刷清洁效果不佳,不利于保持口腔卫生;旧的洗脸巾中储存大量的细菌和污渍,给餐具卫生带来隐患;筷子用久了会滋生黄曲霉,影响老人健康。

毛巾、牙刷等清洁卫生用品最好3个月换一次;洗脸巾、筷子每季度,最长半年换一次。清洁卫生用品平常要保持干燥,筷子可以头朝上放置。



5、太劳累伤免疫。“走几步路的事,打什么车呀!”老人舍不得打车,即使路程较远,也会选择走路或者挤公交。曾经有一位60多的奶奶送孙女去幼儿园,没赶上班车,追赶公交之后突发心脏病,不幸离世。老人年纪大了,器官功能逐渐衰退,有些还有慢病。过于劳累或过度紧张都可能减低机体的免疫力,引发身体内部疾病,一些突发状况可能会导致一些不可挽回的后果。

生命时报

## 夏季养生分三段



《黄帝内经·素问·四气调神大论》中说:“夏三月,此谓蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为疟疾,奉收者少,冬至重病。”这里的“夏三月”,指的是农历的四、五、六三个月,又分别称为孟夏、仲夏、季夏。虽然都属于夏季,但养生方面却存在差别。

孟夏天气变化大,注意保暖。夏季始于农历四月,公历5月,谓之孟夏。包括立夏和小满两个节气。此时天气逐渐炎热,万物繁茂,人们的生理状态会发生一些改变。

“立夏”(每年5月5日,或6日、7日),属春夏之交的标志,此时春天刚过,阳气越来越旺,万物呈蓬勃生长的趋势。尽管气候逐渐炎热,但北方天气仍然不够稳定,还会出现阴晴交替、冷暖变化的情况,所以要注意随时增减衣服。立夏后,随着气温升高,人们容易出汗。“汗”为心之液,夏季时要注意不可过度出汗,运动后要适当饮温水,补充体液。

小满节气(每年5月20日,或

21日、22日),麦穗饱满,标志炎热夏季正式开始。小满后气温明显升高,雨量增多,但早晚仍会较凉,气温差较大,尤其是降雨后气温下降更明显,因此要注意适时添加衣服。尤其是晚上睡觉时,要注意保暖,避免着凉受风而感冒,同时也应当顺应夏季阳消阴长的规律,早起,适度晚睡(不宜晚于23点),保证睡眠时间,以保持精力充沛。

仲夏阳气盛,忌冷水浴。夏季的

第二个个月称为仲夏,即农历五月,公历6月,包括芒种和夏至两个节气。“芒种”(每年6月5日,或6日、7日),标志高温、高热的盛夏时节即将到来。“夏至”(每年6月20日,或21日、22日),盛夏开始,进入阳气最旺时节。夏至时天地间的阳气达到极致,在此以后,阳将渐消,阴逐渐增长。此时盛阳覆于阴上,阴始于其下,喜阴的生物开始滋生,而喜阳的生物开始死去,阴阳交错,人易生病。

这一时节的养生保健,要顺应夏

生命时报

## 冬病夏治,三伏天在身体里“种太阳”

6月21日入夏至,再过二十多天,就将进入一年当中最炎热的三伏天。“冬病夏治”现在已经成为三伏天的热门话题,南京市中医院专家介绍,冬病夏治的作用机理是在“三伏”之时(三伏是自然界阳气最旺盛之时),人体腠理开泄,此时采用辛温香燥之药物在穴位上敷贴,药物易由皮肤进入穴位经络,通过经络气血的运行作用到达有关脏腑,借以调整机体功能,增强抗病能力,旨在使“正气存内,邪不可干”以防冬季发病。

“千人一贴”达不到应有的疗效

冬病夏治敷贴的药物也不是“一膏贴”、“一样穴(位)”。如慢支、哮喘、冬天易受凉等寒性病症患者,在药物上选用温散性味的药材,敷贴部位主要为定喘穴和肺俞穴。定喘穴位于颈后部,敷上温散性的药有

止喘功效;在肺俞穴上敷药则可以调理肺脏功能。至于那些一年四季都有可能发病的有过敏性体质的哮喘患者,主要选择的是祛风类药物,穴位则主要选择风门、大杼等。

中医所说的哮喘是一个广义的范畴,是指临床上所见到的哮、咳、痰、喘等症的综合征。一般情况下只有阳虚体质的病人才适用于冬病夏治,而经常反复咯黄脓痰和血的病人、有皮肤过敏体质的人,则不适宜。

冬病夏治的方法不止敷贴一种

大家对冬病夏治都有一个认识,就是需要敷贴。其实,冬病夏治除了敷贴这种常见的方法,还有其他的疗法方式。

在家可以用中药的外敷,把药材打碎炒热放入布袋子,放在穴位附近,冷了更换;或者是运动的方法,例如“五禽戏”就是夏天助阳的好帮

手;平时常用的艾灸、隔姜灸、长蛇灸等也可用于冬病夏治;针对敏感性皮肤不能贴敷的患者,还可以对症使用适合自己的泡脚方,和平时泡脚的方法不同,在药量的选取和药物的选择方面都需要调整;中药热敷也可用于冬病夏治,和中药外敷一样,将药材炒热,装入布袋,放在穴位附近,与外敷不同的是,热敷需要在皮肤上移动,就像熨衣服一样。

针对不同疾病,南京市中医院每个科室都有自己的特色病种。比如今年耳鼻喉科也加入冬病夏治的“组合拳”科室。耳鼻喉科彭郑坚主任介绍,用贴敷前先拔罐治疗的方式,能够先拔出体内寒气邪气,然后再行贴敷,增加药物吸收。

不是所有疾病都适合冬病夏治

在针灸科,一位慕名而来的小伙

子问阮志忠主任,自己的胃病能否冬病夏治?阮主任了解到,原来小伙子就职于一家事务所,加班、出差、熬夜是常有的。平时不规律地进食加上常常应酬,入职三年了,感觉自己经常无缘无故胃痛,有时候还会胃绞痛。

阮主任告诉小伙子,他的胃病并不适合冬病夏治。适合冬病夏治的一定是虚证和寒证引起的,比如会吃完冷饮就胃痛或者吸入凉气后胃痛。这种胃痛,特别喜欢热,喝点热水或者用热的东西敷一敷就能缓解。

一般性疾病的患者如果盲目搭冬病夏治的顺风车,有时不仅达不到治疗效果,也许敷贴药物还会损伤皮肤,甚至引发皮肤溃烂、痔疮、湿疹、咯血等热性病如果用温性药物敷贴,反而会“火上浇油”,使病情加重。

扬子晚报