

■ 保健指南

不良习惯会让湿气“找上门”

河北省中医院 主任医师 耿立梅

体内湿气太重会引发很多问题，如身体困重、头昏脑涨、食欲不振等。其中，日常生活中的不良习惯是导致湿气加重的主要因素。

洗头后头发未干即睡 中医认为“头为诸阳之会”，人体十二经脉中，手足三阳经均汇聚于头。如果洗完头用毛巾捂着不吹干，很容易感受湿邪。湿邪性黏腻，易伤阳气，会出现“因于湿，首如裹”的情况，因此，洗完头要尽量用干毛巾擦拭，然后用吹风机吹干。

经常晚上九点后洗澡 洗澡本身并不会导致体湿，但总是在晚上9点后洗澡，湿邪就很容易入侵。养生要遵循春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律，一天之中也有春夏秋冬之分，晚9点至次日凌晨3点为冬，此时要把自己“藏”起来。晚9点又为亥时，是太阴之时，这个时候阳气伏于体内，体表缺少保护，是人体防御能力最弱的时候，此时洗澡，湿气容易进入体内，出现寒湿。

过食生冷 夏季很多人会进食生冷食物来解暑，但这种方法非常不可取。因为生冷寒凉之品会影响脾胃运化和气机升降功能，使水湿停滞胃肠，引起食欲不振、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

过度使用空调 夏天出汗本是一个散湿的很重要途径，而空调营造的凉爽环境，会使身体毛孔自动闭合，汗排不出来，湿气也就散不出去，只能聚积体内。当然，空调也不是绝对不能开，而是要适当用，

室内外温差不要过大。外界湿气较重时，最好开启除湿功能。

饮酒不节制 酒助湿邪，容易引起体内湿气聚集，致脾胃功能失调。

久坐不动 “久坐伤肉”，其实伤的就是脾。脾主肌肉，主运化水湿，缺乏运动可引起脾气亏虚，水湿不化，聚湿生痰。因此，要想摆脱湿气缠身，还要动起来，可根据自己情况选择健步走、慢跑、打太极拳、八段锦等。

■ 导引养生

闭口调息
保养心神河南省中医院
副主任医师 吕沛宛

闭口调息法是中医常用的调整气机的方法。

做法是口唇微闭，牙齿轻启，舌抵上腭，眼观鼻，鼻观脐，尽量缓慢、均匀深长地呼吸。切忌调息时咬牙切齿，肌肉紧张，使通气量减少。舌抵上腭可有效打开咽腔，增加通气量。这样做，可以增加肺的有效通气量，提高血氧饱和度，给全身细胞迅速补充营养和促进代谢产物排出。

■ 自我保健

静脉曲张保健操

安徽中医药大学第一附属医院 副主任医师 李华刚

静脉曲张患者平时要养成经常抬高下肢的习惯。正确做法是平卧，然后抬高小腿，即必须使腿部高过心脏水平才有效果。如果条件许可，建议每隔1~2小时抬高一次，每次抬高半分钟到几分钟都可以。上班族如果没有平卧抬高腿的条件，坐着把腿抬高也有一定的效果，或者经常从足部向膝盖方向按揉小腿肚，也能起到促进静脉回流，改善静脉曲张瘀血的作用。此外，还可以做一套“静脉曲张保健操”。

第1式：背伸踝趾

取坐位，双脚放

松置于地面上；配合呼吸，在吸气末端背伸踝关节及脚趾；同时，要绷紧小腿后部肌群，脚跟着地；呼气时放松双脚，把双脚再次平放于地面上。

第2式：揉捏小腿肚

取坐位，右脚搭在左膝盖上方，呈“二郎腿”状；右手扶稳右脚，左手从右脚踝关节一直揉捏小腿肚至右膝关节下方；再以同样的方法，换方向按摩另一只脚。要注意，按摩小腿肚的方向一定是由远心端至近心端。

第3式：床上踩单车

取卧位，背部紧贴床垫，双下肢高举并轮番伸缩，呈“踩单车”状。运动双下肢时，要配合收缩小腿后部肌肉。



■ 膳食保健

立夏煮蛋
不宜加桂皮湖南中医药大学第一附属医院
副教授 谭超

“吃立夏蛋”的习俗由来已久。从立夏这一天起，天气开始由暖转热，许多人特别是儿童会有身体疲劳、四肢无力的感觉，同时食欲减退，甚至身体也会逐渐消瘦，称之为“疰夏”。此时，农事繁忙起来，要种早稻、收小麦，需吃些补品，以增强体质，而鸡蛋、鸭蛋是农家常见的补品。

因为夏季内应于心，心“火”偏旺则克肺“金”，味苦之物可助心气，味辛之物可助肺气。所以夏季煮蛋的时候，可适当加入茶叶和少许香辛料，能起到更好的保健功效。

但需提醒，煮鸡蛋的配料里大温大热的桂皮在夏季就尽量不用了，因为温燥本就容易伤津耗气，在夏天热上加热是不利于健康的。

