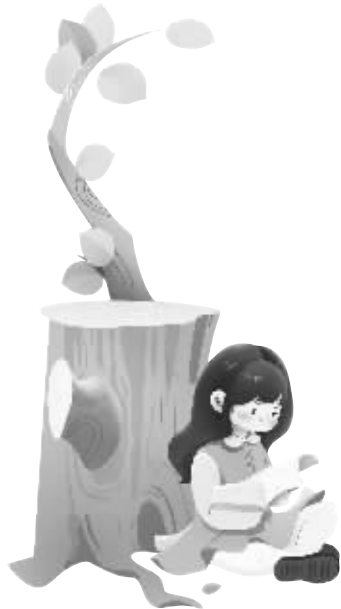


■ 中医养生坊

秋分调养 谨记五要点

江苏省昆山市中医医院 主任中医师 孙伯青



1. 保证睡眠解“秋乏”

不少人入秋后会出现困倦乏力、精神不振、呵欠不断的“秋乏”现象。中医强调秋季“阴精收藏,收敛神气”的养生法则,适当增加睡眠时间,保证睡眠质量,有利于消除疲劳,恢复体力和脑力,而早睡和午休是保证睡眠的最佳方法之一。适时地闭目养神对身体也很有好处,平时注意不熬夜、忌过劳。

2. 增减衣服巧“秋冻”

秋分节气后,气温明显下降,但虽凉却不甚寒冷,不宜过多过早地增加衣服。尤其是青壮年或体质较好的人,适当地“冻一冻”,对于提高机体

免疫力,适应与抗御冬天的严寒,具有一定好处。但体质较弱、老人和儿童,不要盲目追求“秋冻”,肚脐、脚、头部部位更要注意防寒保暖。

3. 饮水喝粥化“秋燥”

秋天气候干燥,容易出现皮肤干,毛发枯燥而少光泽,脱发增多,口唇、鼻、咽喉干燥,大便干结等不适。对付“秋燥”最好的方法就是多喝水喝粥,可在白开水中加入少许食盐或蜂蜜。宜多吃一些新鲜时令果蔬,还可喝一些银耳汤、百合粥。

4. 调整情绪防“秋愁”

秋分时节要注意精神调养,拥有

并保持乐观而平静的心态,能预防抑郁、焦虑等心理疾患的发生。多参加一些文体活动,或登高远眺,或水中泛舟,或琴棋书画,或闻曲起舞,尽可能地多晒太阳,使“秋愁”在愉悦之中悄然而去。

5. 运动锻炼贴“秋膘”

“贴秋膘”指的是秋天要储备脂肪,为即将到来的冬天做好保存能量、养精蓄锐的准备。如今,“贴秋膘”也要与时俱进地改为“贴运动”,不妨少一点脂肪,多一些结实的肌肉,才能更加身健体壮。运动锻炼以“不累”为度,如慢跑、骑车、球类等。

食物有“五味” 过食易伤身

上海中医药大学 医学博士 夏乐敏

中医学中,五味是指药物有酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道,因而具有不同的治疗作用。有些还具有淡味或涩味,因而实际上不止五种。但是,五味是最基本的五种滋味,所以仍然称为五味。药物和食物一样,味道不同,作用便不相同。辛味能散能行,酸味能收能涩,甘味能补能缓,苦味能泻能燥,咸味能软坚润下。

养肝的“酸味”食物

五味子、枸杞、李子,这些都是酸味的果实,适当进食,能“养肝”,但吃多了却又可能“伤肝”。

养心的“苦味”食物

比如苦瓜、莲子、柏子仁等,

都有点苦味,具有清心作用,但清心也是一种养心。

养脾的“甘味”食物

最有代表性的就是饴糖、大枣。这两种食物都是很常用的养脾食物,但是吃多了,却又腻胃伤脾。

养肺的“辛味”食物

比如生姜,能发散风寒、宣肺理气。如果吃“多”了,辛温的姜容易伤津生燥。

养肾的“咸味”食物

很多养肾的药食,炮制时大多有“盐制”,比如杜仲、补骨脂。“过咸伤肾”大家都是清楚的,比如高血压,就和吃盐过多有关。

滋阴润喉饮 应对喉结核

江西省中医院 国家级名老中医 谢强

喉结核(气阴亏虚型),症见咽喉干灼刺痛,吞咽及讲话时痛甚,声音嘶哑,咽喉黏膜有点状溃疡,咳嗽痰黏,痰中带血,午后颧红,潮热盗汗,气短乏力,少动懒言,舌红少苔,脉细弱。治宜益气养阴、清利喉燥。可采用以下滋阴润喉饮进行内服和外熏同时治疗。

1. 内服

取西洋参 15 克,猫爪草 15 克,百合 15 克,天门冬 15 克,土牛膝 12 克,西藏青果 12 克,覆盆子 12 克,炙枇杷叶 10 克,瓜蒌 10 克,

木蝴蝶 6 克,甘草 6 克,凤凰衣(卵孵鸡后蛋壳内的卵膜)6 克。水煎服,分早、晚 2 次服用,每日 1 剂。该方药剂量为成人用量,小儿要酌情减量。

2. 外熏

另外,待中药煎煮好后,将药罐离火放置桌上。患者须张嘴正对药罐口上方,用毛巾围住嘴巴与药罐口,让蒸汽吸入熏咽喉 15 分钟,然后口含药液漱口涤痰涎,继之亦可含咽缓缓服下药液,每日 2 次。注意把握分寸,避免烫伤。

巧用经方治胃病

应急总医院 主任医师 朱玲 副主任医师 陶睿 □莫鹏

经方是指汉代以前经典医药著作中记载的方剂,以张仲景的方剂为代表,其特点是用药精当、组方严谨、配伍巧妙。胃病大多属于中医“痞满”、“反酸”中的寒热错杂证,根据中医“热者寒之”、“寒者热之”的治则,治疗需寒热并用,选用中医经典、张仲景所著的《伤寒论》中的名方半夏泻心汤加减。

半夏 9 克,黄芩 9 克,黄连 3 克,干姜 9 克,人参 9 克,炙甘草 9 克,大枣 4 枚。共服 7 剂,每日服 1 剂,早、晚各服 1 次。

本方以寒热平调、消痞散结为治则。心下即是胃脘,属脾胃病变。脾胃居中焦,为阴阳升降之枢纽,中气虚弱,寒热错杂,故为痞证。脾气主升,胃气主降,升降失常,故见呕吐、肠鸣下利。方中半夏散结消痞、降逆止呕,故为君药;干姜温中散邪,黄芩、黄连苦寒、泻热消痞,故为臣药;人参、大枣甘温益气、补脾气,为佐药;甘草调和诸药,为使药。全方寒热互用以和其阴阳,辛苦并进以调其升降,补泻兼施以顾其虚实。

■ 保健要穴

郄门

北京中医药大学 副教授 王媛媛

定位 位于腕横纹上 5 寸,桡侧腕屈肌腱与掌长肌腱之间。归属手厥阴心包经。

操作 用拇指按压或用手掌轻轻拍打本穴。

适应证 心绞痛、心动过速或过缓、心律不齐等。本穴有明显的宁心安神、通络止血作用。有心血管疾病的中老年人,可将按摩本穴作为日常的保健。

