

■健康提示

春天常吃
两种辛味菜广东省中医院脾胃病科
主任医师 黄穗平

春季人体生机勃勃，也是疾病多发的季节，常吃一些辛味食物，能够发散运行气血，激发五脏活力，防病保健。

韭菜：春季肝气旺盛，容易克伐脾胃。韭菜辛香，有利于疏通郁滞的气机，达到健脾益胃、理气提神的效果。

韭菜性温，还有补肾壮阳的功效，能够在春天滋养人体阳气，改善夜尿频多、腰膝酸软、须发早白等肾阳不足的病症，容易感冒的人群在春天多吃韭菜也有助减少患病。

需要注意的是，体质偏热的人群容易口干舌燥、喉咙肿痛、大便干结等，吃太多韭菜可能加重上火症状。

日常生活中，可取虾仁300克洗净，韭菜150克择净、切段，在锅内倒油，放入处理后的虾仁、3片生姜，调味后小火翻炒约4分钟，虾仁入味后再加韭菜，翻炒至熟即可，能够温中补肾、助阳固精，改善面部或下肢浮肿、口淡乏味、脘腹胀满、腰膝酸软、腹部冷痛、四肢不温、小便清长、大便稀烂等脾肾阳气不足的病症。

香菜：中医认为，香菜性温味甘，尤其适合春寒料峭的时节，吃些香菜能开胃散寒，缓解脘腹疼痛。

作为常用调料之一，香菜有助消食健脾，例如与陈皮、生姜一同煮成香菜粥，也可与丁香、陈皮、黄连等一同煮水服用，改善消化不良。

如果在春季受寒感冒，在发热不高（不超过38℃）、不出汗的情况下，可用香菜根煮水饮用（半斤香菜配3碗水，熬煮至1碗），能够解表散寒、发汗退热。

需要强调的是，多食或久食香菜可能耗伤正气，引发气虚，平素肺脾气虚、经常容易感冒的人群不宜多吃，否则感冒发生更加频繁。

若平日怕冷、头身困重、脘腹冷痛痞闷、食欲不振、大便溏烂，可选取鲫鱼1条处理干净，下锅煎至两面金黄，加1升冷水、葱姜丝、少许料酒、食盐，小火炖煮20分钟至鱼汤奶白，撒入切成1厘米大小的香菜100克，能够温中散寒、健脾利湿，调理上述脾胃虚寒、寒湿困重引起的不适。

中医可解“春风病”

中医认为风是春季的主气，人体容易受到风邪侵袭，出现感冒、头痛、鼻炎等病症，应对这些“春风病”，中医有妙招。

受风感冒 | 揉三池

广东省第二中医院针灸康复科主任医师曾红文：春季多风，防护不慎容易被风邪侵袭，常可引发感冒，可以试试按揉“三池”穴位。

风池穴：若吹风后出现怕冷、鼻塞、流清涕、咳嗽痰稀、头身痛等不适，可将两手指指腹按于同侧风池穴（与耳垂平行，枕骨下两条大筋外缘的凹陷中），其余四指搭靠在头部两侧，由轻到重按揉1分钟，有助祛风散邪。

曲池穴：有些人受风感冒后出现了发热、鼻塞、流黄涕、咳嗽痰黄、咽痛口渴、大便干等症状，此时不仅要散风，还需清热，可取曲池穴（屈肘，肘横纹外侧端的凹陷处），每次点按1分钟，有酸重感为宜，能够清热解表，但孕妇不宜按揉。

阳池穴：春季乍暖还寒，一些阳气不足的人群不能适应室内外的温差，容易手脚怕冷，吹风后受凉，可取阳池穴（腕背横纹上，中指、无名指指缝中），两手交替按压对侧穴位，力度宜缓，时间宜长，可以起到生发阳气的作用。

过敏性鼻炎 | 鼻三药

山西中医药大学附属医院耳鼻喉科主治医师薛庆华：春风中多携带花粉、粉尘等过敏原，可引发过敏性鼻炎，不妨试试中医常用的“鼻三药”。

苍耳子：苍耳子可广泛用于各类型的鼻炎，能够通鼻窍，还有发散风寒、祛风湿、止痛等作用，但切勿生用，可在医生指导下选取炒苍耳子3~9克，与辛夷、白芷、薄荷等配伍使用，如苍耳子散，有助改善鼻塞、流黄浊涕等症状。

辛夷：辛夷可以散风寒、通鼻窍，注意需用纱布包煎，常与白芷、细辛、防风、苍耳子等配伍治疗鼻炎，但不适合阴虚火旺的人群。《本草纲目》记载，取适量辛夷（研末），加入少许麝香，以葱白蘸入鼻中治疗鼻渊，几次即可见效。

通草：虽然通草以清热利湿消肿为主要作用，但也可在医生辨证指导下配伍苍耳子、辛夷、白芷、薄荷、细辛等辛香发散的药，增强通鼻窍的效果，治疗过敏性鼻炎、鼻窦炎引起的鼻塞、流涕等症，但气阴两虚、寒湿者及孕妇慎服。

头痛 | 泡三方

江苏省中医院老年医学科护师董蕾：中医认为风为阳邪，容易侵袭头部，若在春季忽视头部防风保暖，可出现头疼，不妨辨证选择相应的泡脚方调理。

风寒：若在吹风受寒之后出现头痛，尤其以前额、太阳穴区域明显，颈项拘紧，可取羌活50克、防风30克、川芎40克、藁本40克、白芷40克加水煎煮20分钟，去渣取汁，兑水3000毫升熏蒸泡脚，每晚30分钟，有助祛风、散寒、止痛。

风热：如果头部胀痛灼热，伴面红目赤、口渴欲饮、大便干等症，可取桑叶40克、黄菊20克、山栀15克、薄荷15克、独活8克、天麻8克，加水2000毫升，煮沸5分钟，取药液洗脚，早晚各一次，可以祛风、泄热、止痛。

风湿：若头痛沉重，如同被包裹，伴肢体困重、食欲不振等症，可取羌活30克、独活30克、防风30克、藁本30克、川芎30克、蔓荆子30克，加水2000毫升，煮沸20分钟，取药液洗脚，早晚各一次，能够祛风、胜湿、止痛。



春季是养眼护眼的好时节，可以试试中医特色的隔核桃壳眼镜灸。在核桃壳内加入煮好的枸杞、菊花、密蒙花、石斛、决明子、夏枯草等中药，用铁丝固定在核桃壳的两侧，制成眼镜框架，再将艾柱放入眼镜框架上的铁丝网中固定，从一侧点燃艾柱，佩戴以灸治眼疾，能够起到滋阴补肾、清肝明目、明目退翳的作用。图为北京市鼓楼中医医院针灸科医务人员制作的隔核桃壳眼镜灸。

北京市鼓楼中医医院 李蔚为 王乐文 张婧庭图

■家有妙招

春季护心练舌操

北京中医药大学东方医院
心内科副主任医师 李岩

春天不少人容易出现口干舌燥、体倦失眠等症状，中医讲“舌为心之苗”，可以通过练习舌操来调理。

一是伸舌，向口外缓慢、用力地伸舌头；二是卷舌，用舌尖抵住上齿龈，沿着硬腭用力向后卷舌；三是顶腮，交替用舌尖用力顶住左腮、右腮；四是咬舌，一边用上下齿轻咬舌面，一边向外伸舌，再同法缩回口内；五是弹舌，用舌尖抵至硬腭，快速在口内上下弹动，八拍为一套动作，循环做4次，每当津液充盈满口，可分3次缓缓咽下。

除了养心，舌头与其他脏腑功能也密切相关，经常练习舌操，可以安神、助眠，补肾、健脑、醒脑，健脾强胃，活跃气血，使气色良好，精力饱满。