

少油少甜避暑湿 绿豆西瓜护津液

像“坐月子”一样过三伏

北京中医药大学东方医院骨科主治医师 韩良 □主任医师 李运海

“夏至三庚便数伏”，三伏天包括头伏、中伏和末伏。“伏”一方面表示阴气受阳气所迫潜伏地下，另一方面也提醒人们要注意“伏”而避暑、避湿。夏至以后地表积累的阳气越来越盛，气温逐渐升高，到入伏时暑气越来越重。同时，夏季雨水多，日照后蒸腾蕴结，地表空气湿度大。中医理论所指“六淫——风寒暑湿燥火”中的“暑、湿”邪气在这段时间相互夹杂，达到鼎盛。勤劳智慧的中华民族祖先们算好了气候变化的规律，提醒人们要适时调整作息，三伏天应避免开暑湿邪气，像“坐月子”防寒一样调养生息。

伏避暑湿。中医认为，暑与湿常常相伴出现。暑邪与心经对应，具有炎热升散、易携湿邪的特点，暑气太过容易诱发心悸、胸闷、心慌、心律不齐、高血压等心脑血管疾患。湿邪则重浊、黏滞、趋于下焦（三焦的下部，指下腹腔自胃下口至二阴部分）。古人云“长夏多生湿病”，是因为湿易困脾，所以夏天特别容易得脾经相关疾病。脾为人体后天之本，主运化水谷提取精气，还主升举推动精气疏布四肢。其生理特点是居中央而灌溉四方，喜燥恶湿。脾若被湿邪所困就会气机黏滞，血行不畅，气血不能疏布四肢，则见四肢疲倦、乏力倦怠、不思饮食、小腹胀满、二便黏腻。怎么做才能伏避暑湿？建议中午阳光最盛时减少活动，劳作运动尽可能避开上午11点至下午1点的午时，此时应午睡，短时间休憩能让自身阳气内敛，避免暑邪侵袭人体。饮食要尽量清淡，少饮酒、少油腻，切忌吃过多甜腻食品。

固护阴液。夏季天热，阳气炽盛，易灼阴液，人体水液津精均容易耗散。所以，伏天一定要注重养阴。注意多饮水，多食用一些清润多汁的蔬果，比如西红柿、黄瓜、冬瓜、苦瓜、西瓜等。其中西瓜靠近青色瓜皮的赤白交界处最为水润，古人称为“西瓜翠衣”，是解暑滋阴的佳品。夏天吃西瓜时多啃啃西瓜皮，或熬绿豆汤时放一些洗净切条的西瓜皮，非常清润。也可以适当食用一些药食同源的食物，比如赤小豆、绿豆、薏米、山楂等。另外，日常不要熬夜，舒缓情绪，避免肝火内动或熬夜不眠而伤阴。

趁阳驱寒。是指三伏天自然界阳气最盛时，趁人体腠理（中医指皮肤的纹理和皮下肌肉之间的空隙）大开，用药来助阳化气，驱赶体内存留的寒邪。许多老人小孩寒邪留滞肺经，冬天容易感冒咳嗽哮喘；若寒邪留滞关节，则导致关节拘挛疼痛、怕风怕冷；寒邪留滞

肾经，女性易子宫寒凝、痛经不孕、月经失常，男性易腰膝萎软、小便淋漓。古人常讲“冬病夏治”，日常可选择合适的时候采纳阳气。比如，膝关节、小腿、手脚冷痛的人群，可在早上7~9点太阳上升的过程中晒晒颈椎的大椎穴、手臂、小腿和膝盖。也可用一些温阳散寒药物贴敷穴位，趁肌肤疏松、穴道开放时“开门逐寇”，治疗老寒腿、哮喘、宫寒痛经等病。

盛夏防寒。大家都知道冬季要防寒，夏季也需要吗？答案是需要的。

夏季炎热，人们特别爱吃冰镇食物或吹空调洗冷水澡。这些痛快的操作容易不知不觉中着凉。若大汗之后立即冲冷水澡，直吹空调，就会让贼风邪气趁穴位“门户大开”时潜入四肢经络引发颈椎病、骨关节炎、风湿等疾病，还要防范寒邪直接“攻陷”脏腑。夏季临床常见因吃太多冰淇淋，饮凉啤酒饮料后引发的消化不良、胃肠痉挛、腹痛腹泻等疾病。寒凉冰冷的食物特别容易携带寒邪直接攻入脾胃，直中脏腑，伤及脾阳，引发脾胃疾病。▲



第四届国医大师名单

7月20日，人力资源社会保障部、国家卫生健康委员会、国家中医药管理局发布关于表彰第四届国医大师的决定，授予张伯礼、陈彤云、丁樱等30位同志国医大师称号，享受省部级表彰奖励获得者待遇。

- | | |
|-----------|--------------------------|
| 丁樱（女） | 河南中医药大学第一附属医院主任医师、教授 |
| 王永钧 | 杭州市中医院主任医师 |
| 王自立 | 甘肃省中医院主任医师 |
| 王庆国 | 北京中医药大学主任医师、教授 |
| 王晞星 | 山西省中医院主任医师 |
| 王新陆 | 山东中医药大学教授 |
| 皮持衡 | 江西中医药大学主任医师、教授 |
| 孙中田 | 黑龙江中医药大学附属第二医院主任医师、教授 |
| 严世芸 | 上海中医药大学教授 |
| 李文瑞 | 北京医院主任医师 |
| 杨震 | 西安市中医医院主任医师 |
| 肖承棕（女） | 北京中医药大学东直门医院主任医师、教授 |
| 何成瑶（女） | 贵州中医药大学第二附属医院主任医师、教授 |
| 余瀛鳌 | 中国中医科学院中国医史文献研究所主任医师、研究员 |
| 张伯礼 | 天津中医药大学教授 |
| 张静生 | 辽宁中医药大学附属医院主任医师、教授 |
| 陈民藩 | 福建中医药大学附属人民医院主任医师、教授 |
| 陈彤云（女，回族） | 首都医科大学附属北京中医医院主任医师 |
| 陈绍宏 | 成都中医药大学附属医院主任医师 |
| 林毅（女） | 广州中医药大学第二附属医院主任医师 |
| 林天东 | 海南省中医院主任医师 |
| 旺堆（藏族） | 西藏藏医药大学主任医师、教授 |
| 南征（朝鲜族） | 长春中医药大学附属医院教授 |
| 涂晋文 | 湖北中医药大学主任医师、教授 |
| 施杞 | 上海中医药大学主任医师、教授 |
| 姚希贤 | 河北医科大学第二医院主任医师、教授 |
| 翁维良 | 中国中医科学院西苑医院主任医师、研究员 |
| 黄瑾明（壮族） | 广西中医药大学第一附属医院教授 |
| 韩明向 | 安徽中医药大学第一附属医院主任医师、教授 |
| 潘敏求 | 湖南省中医药研究院主任医师 |

（名单按姓氏笔画排序）

手心拍脚心，对付常见病

北京中医药大学副教授 姚斌彬 □付春雨

手和脚是我们平时最常用、最熟悉的两个身体部位，中医古籍大量文献记载了如何运用手和脚进行自我按摩，其中用手心拍打脚心是最简单有效的动作。临床显示，用手心拍打脚心可以对腰背酸痛、足膝酸软、心脏病、高血压、风湿病等多种常见疾病都有良好效果。

从解剖理论角度看，手足底部均分布有丰富的血管和神经网络，其位置离心脏较远，导致此处血液流速缓慢。手心拍打脚心可通过扩张局部的血管促进血液循环，改善手脚凉等症。同时，足底部神经分布密集使其在受到刺激时会向神经、免疫等系统传递信号，改善机体免疫力。

从生物全息理论角度看，手足部都是人体全身的缩影，人体脏腑都可以找到与其生理学特点相似的反应区。手部反射区由掌根至中指根部对应躯干，拇指、小指对应上肢，食指、无名指对应下肢，中指对应头面。而足部反射区中，脑位于头部对应足趾，肺位于胸部对应足

底前部，肾、脾、胃、胰腺、十二指肠、小肠等位于腹部对应足底中部，生殖器官、膀胱等位于盆腔与足跟对应。脏腑失调产生的病理变化可通过反应区表现为硬结、酸胀、疼痛等反应，而刺激反应区也可以调节相应脏腑的功能。

从中医经络理论角度看，经络内属于脏腑，外络于肢节，将手足部与身体内脏腑组织联结成为一个不可分割的整体。总体来说，手三阴经与手三阳经的经气来自手部，足三阴经与足三阳经的经气来自足部，并且各阴经与阳经均交汇于手足。所以，刺激手部和足部可以激发经气、调和阴阳，从而改善脏腑组织功能。在十二经脉中，经过手心的经络有拇指侧的手太阴肺经、中间的手少阴心经和小指侧的手厥阴心包经，经过足心的经络有足少阴肾经。经脉所过，主治所及，用手心拍打脚心可刺激上述四条经络，调节呼吸、神经、循环、泌尿生殖等系统功能，从而改善咳嗽、咽干、失眠、



多梦、心烦、焦虑、腰酸、怕冷等常见病症。除此之外，穴位是人体脏腑经络之气输注于体表的特殊部位。手心处有鱼际（第1掌骨桡侧中点赤白肉际处）、劳宫（握拳屈指时中指指尖处）、少府（握拳屈指时小指尖处）三个穴位，脚心处有涌泉穴（蜷足时，足底人字沟顶点），着重刺激可起到事半功倍的治疗效果。

清楚了用手心拍打脚心产生疗效的原理，平时生活中该如何运用它养生保健呢？以拍打右侧脚心为例，首先坐于椅子上，用右手扶住右脚。根据自身出现的症状选择相应经络、穴位、反应区。以左手手心所选部位为着力点，拍打右脚脚心涌泉处，每次拍打3~5分钟，以局部有酸胀感为宜。如果拍打时感到局部出现瘙痒感，还可用左手所选位置对准右脚的脚心涌泉处，将手心和脚心紧贴在一起进行往返摩擦，每次揉搓3~5分钟，以局部感到温热感为宜。若路线上存在皮下结节、压痛等异常情况，可着重按摩。一侧结束后左右交替，用右手和左脚操作，方法同上。无论选择哪种方式，都应注意操作时要做到连续、快速、有节律和力量适度，使操作产生的热由浅层透至深层，行温通经络、调节气血之效。▲