

学会这四招 闷热三伏天秒变养生黄金期

本报记者 王迪

“夏至三庚便数伏”，夏至以后气温逐渐升高，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，氤氲熏蒸，湿气渐增。暑、湿邪气在这段时间相互夹杂，达到了鼎盛。因此，三伏天气里人们常有乏力倦怠、昏昏沉沉、不欲饮食、喜食冷饮、口干咽痛、下焦湿热瘙痒、小便短赤、排便黏腻不爽等不适。

① 防寒扶阳

有些人可能会问，冬季天寒地冻，大家都格外注意防寒保暖，但夏季还需要防寒吗？答案是肯定的。夏季炎热，人们特别容易贪凉，如吃冰镇食物、吹空调、洗冷水澡。这些“痛快一时”的行为会使贼风邪气趁身体“门户大开”的时候，潜入四肢经络，很容易损伤人体阳气，引发肩颈疼痛、腰椎病、骨关节炎、风湿等疾病。

此外，还要防范寒邪直中脏腑，夏季常见因过食冰激凌、凉饮料后引发的消化不良、胃肠痉挛、腹痛、腹泻等疾病。这是

因为此时脾胃在暑湿最盛的三伏天生就负担较重，若再过食寒凉，则易出现寒邪直中脏腑伤及脾阳的情况，从而引发脾胃疾病。

三伏天是自然界阳气最盛的时候，也是扶助人体阳气的最佳时机，可趁势驱赶体内存留的寒邪。韩良介绍，若寒邪留滞肺经，则冬季易发哮喘、感冒、气管炎等呼吸系统疾病；若寒邪留滞关节，则导致关节拘挛疼痛，怕风怕冷；若寒邪留滞肾经，女性易子宫寒凝、痛经不孕、月经不调，男子易阳气不升、腰膝酸软、小便淋漓不尽。

膝关节、小腿、手脚冷痛的人群可以在早上5~9点太阳上升的过程中，晒晒大椎穴（位于颈部，第7颈椎棘突下凹陷中）、足三里（位于小腿外侧，外膝眼下3寸，距胫骨前缘一横指）、膝盖等部位；也可按揉中脘（位于人体上腹部，前正中线上，当脐中上4寸），拍打腰带附近的带脉，起到疏通经络的作用；也可以咨询专业医师，选择一些温阳散寒的药物，贴敷于适合的经络穴位。

此外，民间素有“六月的羊肉赛人参”“冬吃萝卜夏吃姜”的说法。易莎指出，伏天吃羊肉可以起到以热逼寒、发汗排毒等作用；生姜性辛温，有温中散寒、化痰止咳、和胃止呕的功效，是夏季滋补阳气的好食材。易莎介绍，三伏天可以多喝一些姜枣茶。取姜3片、大枣3颗、红糖适量，煮沸，代茶饮即可。

② 健脾祛湿

古人云“长夏多生湿病”，是因为湿易困脾，长夏季节又与五脏之脾相应，所以夏天易患脾经相关疾病。脾为后天之本，主运化水谷，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凝滞，血行不畅，气血不能疏布四肢，则见乏力倦怠、不思饮食、小腹胀满、二便黏腻等不适症状。

易莎建议，可在每天睡前1小时，用热水泡脚20分钟，使身体微微出汗。这样可以很好地刺激足部经络，起到健脾祛湿、通经利水、缓解疲劳的作用。饮食要尽量清淡，少饮酒、少油腻。酒精、肥肉、甜腻的食物等肥甘厚味在消化吸收过程中特别容易耗伤脾气，脾气不足则更易被湿邪侵袭。

③ 固护阴液

夏季养生重在养心，“汗为心之液”，三伏天气候炎热，易灼阴液，人体水液津液均容易耗散，易损伤心气。三伏天一定要注意固护阴液。

韩良介绍，可多食用一些清润多汁的蔬菜水果，比如西红柿、黄瓜、冬瓜、苦瓜、西瓜。吃西瓜的时候别丢掉西瓜皮，古人

称其为西瓜翠衣，是解暑滋阴的佳品，可做成西瓜翠衣汤，取西瓜翠衣200g，洗净、切断，放入锅内，加入冰糖适量，加水煮沸15分钟，即可饮用。此外，多吃酸味食物可以生津解渴，如柠檬、菠萝、猕猴桃、山楂等。如有口苦、咽痛、口舌生疮等症状，可以用一款祛湿保健茶来解决，包含金银花、桔梗、茯苓、陈皮各6g，煮水代茶饮。此茶有理气清热、滋阴解暑、健脾除湿的作用。此外，易莎建议，应避免熬夜，舒缓情绪，心态放平和，以免肝火内动或耗伤阴血。

④ 防暑降温

暑邪与心经相对应，具有炎热升散、易携湿邪的特点。暑气太过易诱发心悸、胸闷、心慌、心律不齐、高血压等病症。

韩良给大家推荐了一款“避暑神汤”——三豆汤。取赤小豆、绿豆、黑豆各20g，洗净浸泡2小时后，加入适量清水，大火煮开后转小火慢煮1小时，豆子开花后也放入适量的冰糖，继续煮5分钟即可，可一周喝两次。三豆汤解暑、清热，是夏季防暑降温佳品。

此外，韩良提醒，中午阳光最盛的时候尽量减少活动，劳作运动尽可能避开11~13点午时时段，更不要进行爬山跑步等剧烈户外运动，可选择室内游泳，或在早晚凉爽时骑车、散步、慢跑。



焦宏官 丁然 贵州中医药大学

侗族是我国的一个少数民族，主要分布在贵州省的黔东南苗族侗族自治州、铜仁地区，其饮食文化有着浓郁的民族色彩。其中最具有特色的是嗜酸文化，因侗族居住的地区气候较热，湿度较高，常吃酸食具有健脾消食、去腥解腻、增进食欲的功效，因此有“侗不离酸”“桌上必有酸”“三天不吃酸，走路打拐”之说。侗族的酸种种类繁多，颇具特色，尤其擅长用淘米水来制作酸脆可口的腌菜。侗族腌菜一般可以直接食用，也可以作为餐前开胃小菜，或者作为配料。侗族地区蔬菜种类丰富，如藠头、豇豆、白菜、莴笋、萝卜、韭菜、黄瓜、苦瓜、西红柿等都可作为腌菜的原料。

俗话说“小暑大暑，上蒸下煮”，此时气候炎热，降雨量多，容易伤津耗气，湿热蕴结困阻脾胃，导致疲倦乏力、不欲饮食等症状，侗族腌菜酸、甜、咸等多种味道混杂，既可以止渴生津，又能健脾开胃，还能消食理气，尤其适合炎热的大暑节气服用。下面详细介绍一下侗族腌菜的组成、做法、功效等。

组成：木姜子10g，糯米200g，芥菜200g，西红柿200g，藠头200g，盐、醋适量。

做法：将糯米淘好，把淘米水放一旁备用，糯米煮熟。把芥菜、西红柿、豇豆、藠头用水洗净后切细，木姜子洗净。切好的菜以及木姜子撒上盐粒，放入煮好的糯米，混匀，放进腌菜坛，倒进淘米水、醋。用水将腌菜坛陶沿密封，以隔绝空气，经过十天半月的发酵就可以食用。在腌制过程中，应注意坛沿保持足够的水，不能使其干涸，以免空气进入坛中，食材与空气接触后变质。

功效：木姜子可以健脾利湿、行气止痛。糯米可补中益气，治消渴瘦多、自汗、泄泻。芥菜可利肺除痰，消肿散结。藠头是苗侗等少数民族嗜好的特色蔬菜，香气浓郁，肥嫩脆糯，鲜甜而微带酸辣，可增食欲、开胃口、解油腻和助醒酒。



侗族腌菜



新鲜木姜子



新鲜藠头

家庭小药箱 康复新液 通利血脉 养阴生肌

杨庆 山西省临汾市路铭家中医诊所

任女士是一个老胃病患者，多年来胃病反复发作，令她饱受折磨。一年前，任女士因饮食不当，导致胃病再次发作，出现胃脘隐痛、纳差、痞满、烧心等症状。自行服用奥美拉唑胶囊、胶体果胶铋胶囊、多酶片、复方消化酶胶囊等药物后症状有所缓解，但一段时间后又出现胃脘隐痛、烧心、胃胀等症状并加重，遂去医院就诊，胃镜检查提示慢性萎缩性胃炎。就诊时，任女士气色差、形体消瘦，四诊合参后被确诊为肝郁脾虚证，笔者予中药汤剂配合中成药康复新液治疗。经过3个月的治疗，患者不适症状消失，复查胃镜显示慢性萎缩性胃炎治愈。下面一起了解一下中成药康复新液。

功能主治

康复新液是美洲大蠊干燥虫体提取物制成的溶液剂，具有通利血脉、养阴生肌的作用。临床上主要用于创面的修复，能消除炎症水肿，改善创面微循环，促进肉芽组织生长，加速机体病

损组织修复，抗炎。内服可用于胃、十二指肠溃疡，慢性胃炎以及阴虚肺癆（肺结核）的辅助治疗；外用可治疗溃疡、烧灼、烫伤、褥疮之创面。

胃病通常是由于多种刺激因素作用于胃黏膜，导致胃黏膜损伤，如充血、水肿、糜烂、溃疡、腺体萎缩、肠化生、不典型增生等，进而出现一系列胃部不适症状。研究发现，康复新液富含WHF（多元醇类和表皮生长因子）、黏氨酸、黏糖氨酸及多种氨基酸等活性物质，可以促进新生肉芽组织生长、修复溃疡创面，达到修复胃黏膜、提高黏膜愈合质量和屏障功能、预防胃病反复发作的临床效果。

服用方法和用药禁忌

康复新液为淡棕色的液体，气微腥臭、味甜。口服，一次10ml，一日3次，饭前服用，喝2小口温开水后10分钟再服用康复新液疗效更佳。外用时，用医用纱布浸透药液后敷患处，感染创面先清创后再用本品冲洗，并用浸透本品的纱布填塞或敷用。哮喘患者和孕妇禁用本品。



牙痛速按 合谷与颊车

曹方 河南中医药大学第一附属医院

前几日，本就牙齿不好的笔者晚饭后突发牙痛，刷牙等清理工作完成后，牙痛未有明显好转，反而愈加严重。脑海中迅速闪过合谷、颊车二穴。于是笔者先按揉对侧合谷，又按揉患侧颊车，几分钟后疼痛明显缓解。下面就来了解一下为什么这两穴有如此神奇的效果。

牙痛是日常生活中常见病，西医学中的龋齿、牙髓炎、牙周炎、牙槽或牙周脓肿、冠周炎及牙本质过敏等均可引起牙痛。中医认为，手阳明大肠经入下齿，足阳明胃经入上齿，无论是风热外袭还是胃火炽盛，火邪循经上炎均可引起牙痛。又因肾主骨，齿为骨之余，肾阴不足、虚火上炎亦可引起虚火牙痛。

风火外袭引起的牙痛多发病急骤，表现为牙痛剧烈、牙龈红肿、喜凉恶热，兼有发热、口渴、腮颊肿胀等症状；胃火炽盛引起的牙痛多表现为疼痛剧烈、牙龈红肿出血、遇热更甚，伴有口臭、尿赤、便秘等症；虚火上炎引起的牙痛多表现为隐隐作痛、时作时止、午后或夜间加重，日久不愈可见齿龈萎缩，严重者牙根松动，伴有腰膝酸软、头晕眼花等症。

合谷，别名虎口，属手阳明大肠经，



位于手背第一、二掌骨间，当第二掌骨桡侧的中点处。手阳明大肠经循行“入下齿中”，经脉病候“是动则病，齿痛”。合，汇也，聚也。谷，两山之间的空隙也。合谷主治齿痛、目赤肿痛等头面部疾患，故四总穴歌有“面口合谷收”之谓。颊车，属足阳明胃经，在面部，下颌角前上方一横指，按之有凹陷处，当咀嚼时咬肌隆起最高点。足阳明胃经循行“入上齿中”，颊车穴主治“齿痛”。牙痛循经远取合谷，近取颊车，远近相配，相得益彰，故疼痛得消。

需要注意的是，引起牙痛的原因很多，应针对不同病因进行治疗。平时要多注意口腔卫生，避免过度咀嚼硬物或受冷、热、酸、甜的刺激。针灸治牙痛快速且效显，若长期反复牙痛，还要及时到正规医院进行检查治疗。

本版旨在向广大读者介绍中医养生保健知识，自开设以来深受广大群众的喜爱，具有很强的实用性和指导性，现就本版部分常设栏目进行征稿。

常设栏目

养生大讲堂：阐述中医学基础理论，解读中医药经典，讲解中医各种诊疗及养生方法。
关注疾病日：分为世界疾病日和全国疾病日。内容主要针对某一疾病，从其特点、中西医认识、预防及预后等各方面展开介绍。
名老中医谈养生：国医大师、名老中医谈养生长寿经验，附相关照片。
节气养生：根据二十四节气的节气特点，结合古代医籍中的养生观点，阐述节气养生注意事项和具体做法。
家庭小药箱：主要介绍常用中成药的出处、成分、工艺、功效、使用宜忌等，帮助读者正确选择中成药。
儿童保健：介绍小儿养生保健常识及小儿常见病的预防、治疗、护理、预后等。可从中成药选择、小

儿推拿、艾灸、饮食、起居、运动、生活护理等角度来阐述。

女性养生：介绍女性养生保健常识及女性常见病的防治、日常养护等，包括产前后、孕期、月经、乳腺类疾病等，以及美容养颜知识。可从药膳、膏方、推拿、艾灸、饮食、起居、运动等角度来阐述。

男性健康：介绍男性养生保健常识。包括男性日常养生保健常识以及男性常见病的保养、预防、预后等。

长寿之道：介绍长寿老人的养生保健经验以及心得体会。

名人养生经：介绍古今名人独到的养生保健经验。

我的养生经：对自己独到的养生经验进行介绍。

膳养斋：介绍各种药膳的功效及其食谱和制作方法。包括药食两用之品以及各种食物制作的药膳、验方、茶饮等。

澄清养生误区：揭示生活中常见的保健养生误区，指导大众建立正确的养生保健观念。

养生妙招：介绍养生保健各种小妙招，包括推拿、穴位贴敷、拔罐、艾灸、刮痧等。

小零食大学问：介绍常见零食中蕴含的中医道理、吃零食的感受及宜忌。

动起来：介绍各种运动与功法的特点和操作方法，如各种有氧运动散步、跑步、跳绳、登山等，以及气功、太极拳、八段锦等。

养生保健版征稿启事

稿件要求

- 内容深入浅出，通俗易懂。
- 文章须为作者原创，严禁抄袭，不得一稿多投。
- 每篇文章字数500~2500字。

投稿方式

- 登录“中国中医药网”首页(www.cntcm.com.cn)，点击“欢迎投稿”进入，按照说明进行账户注册及投稿。
- 发送至编辑邮箱 cntcm7ban@126.com，请注明投稿人地址、联系方式。
- 添加编辑微信 18810465529 进行投稿。

版权说明

作者依法享有其所投稿件的著作权，稿件一经使用，即表明作者已同意将作品专有使用权授予中国中医药报社。本报在世界范围内(包括网络)享有专有使用权。作者一经投送作品，即视为同意并接受上述条款。