

中医养生

芒种养生 健脾养胃 清热平肝

芒种时节,雨量增多,气温升高,湿热气候易使人出现疲乏无力、睡眠不佳、胃口差、消化能力下降等不适。

饮食调养应以清补为主,以清淡存津、健脾开胃、祛暑化湿、清热平肝。要注意心态平和,预防情绪起伏,尤其是老年人和参加中考、高考的考生,要有意识地进行精神调养。

元代医家朱丹溪主张“少食肉食,多食谷菽菜果,自然冲和之味”,即可适当多食粳米、红米、红豆、小麦、大麦、薏苡仁、白扁豆、冬瓜等甘淡平补之物,少食肥甘厚味燥热之品。

【药膳推荐】



四神鸭汤

【材料】茯苓25g,山药50g,莲子25g,芡实25g,鸭肉750g,生姜、盐、胡椒粉适量。

【制法】将茯苓、山药、莲子、芡实、生姜洗净,鸭

肉洗净、切块,加水1500ml,一同放入煲锅中,武火煮沸后改文火炖煮1小时,加盐、胡椒粉调味。

【功效】健脾养胃,益肾固精,滋阴宁心。

【应用】方中茯苓健脾渗湿、宁心;

山药补脾胃、益肺肾;莲子、芡实补脾止泻、益肾涩精,莲子兼养心安神;

鸭肉益阴补血,清退虚热,利水消肿。

上述药材成汤,共奏健脾养胃、益肾固精、滋阴宁心等功效,适用于乏力

体倦、食欲不振、消化不良、遗精、带下、心悸怔忡等症。闽南和台湾地区常用“四神汤”炖鸡、鸭、鸽子或猪肚、猪小肠等作菜汤。

乌梅养肝茶

【组成】金线莲、乌梅、桑椹、太子参等。

【功效】清热养肝,补肾健脾。

【用法】沸水泡服,代茶饮,每日1~2次,每次1包。

(福建中医药大学附属福州中医院 药膳为全国名老中医专家黄秋云学术经验传承工作室推荐)

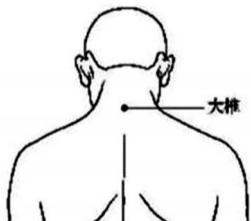
“阳了”发热 别慌 中医退烧有妙招

最近,二次新冠感染的“小阳人”中,许多人出现了发热症状,福建中医药大学附属第三人民医院治未病科陈淑娇主任医师教大家两个不吃药退烧的小妙招。

穴位热敷巧退烧

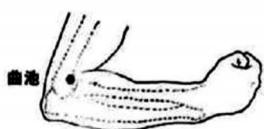
用热水袋或者暖宝宝隔着衣物热敷以下穴位,以皮肤感觉温暖,注意防止烫伤,皮肤颜色微微泛红尚可。陈淑娇主任医师建议在大椎穴、曲池穴、至阳穴、腰阳关穴用暖宝宝贴做热敷。

大椎穴



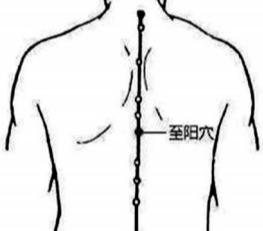
定位:在脊柱区,第7颈椎棘突下凹陷中,后正中线上。适用于热病、恶寒发热、咳嗽、气喘等外感病证。

曲池穴



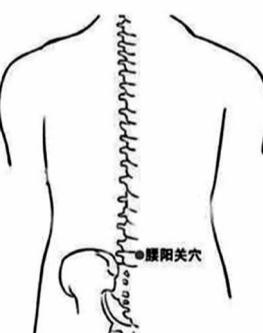
定位:在肘横纹外侧端,屈肘,当尺泽与肱骨外上髁连线中点。适用于外感热病、咽喉肿痛、齿痛、目赤肿痛等五官热性病证。

至阳穴



定位:在脊柱区,第7胸椎棘突下凹陷中,后正中线上。适用于咳嗽、气喘、腰背疼痛等不适。

腰阳关穴



定位:在脊柱区,第4腰椎棘突下凹陷中,后正中线上。适用于腰腿疼痛等不适。

情况,且观察到患者精神状态尚可,都可以先用这个办法穴位热敷,通过刺激穴位,发汗散热,可达到降低体温的效果。其间还需要多喝水,防止水分流失过多。

泡脚退烧效果妙

别看这方法简单,

退烧效果非常好。每次泡10~15分钟,一天一至两次。泡脚时,脚底的神经和穴位都能够受到热水的刺激,可让血液循环更加通畅、缓解疲劳,且微微出汗也能帮助降温。



材料:艾叶15克、生姜15克、花椒15克泡脚出汗。

功效:散寒退热。

温馨提示:注意防止水温过高烫伤,泡脚20分钟左右,或全身微出汗即可。

用艾叶、生姜、花椒煮水泡脚,可以起到解表、散寒、退热的作用,还能让流鼻涕、咽喉肿痛的情况得到一定的改善。同样,泡脚时患者需要注意补充水分,避免受风、受凉。

若有心脏病、高血压、低血压、心肌梗塞等疾病者,不能长时间泡脚。因高温的状况容易加重心脏的负荷,让人体耗氧量过大,诱使疾病发作。若是采用以上方法仍高烧不退,应考虑服用退烧药或立即就医治疗。

(福建中医药大学附属第三人民医院)

俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”夏天食姜是顺应天时的养生之道,用好、用对姜还可以起到冬病夏治的作用。下面来看看,夏姜你吃对了吗?

●夏天为什么要吃姜

在中医经典著作《伤寒论》中有这样的论述:“五月之时,阳气在表,胃中虚冷,以阳气内微,不能胜冷,故欲著复衣。”夏季阳气盛于外,人体的阳气也向肌表发散,伏阴在内,如饮食起居不当,容易造成体内阳气不足、脏腑微寒的现象。故此时应当多吃暖食,正如明代医家龚廷贤在《寿世保元》中所说:“夏月伏阴在内,暖食尤宜。”夏季食姜能助阳生热、逐寒祛湿,从而让身体阳气充足,元气满满。

●如何科学吃姜

每家每户的厨房都少不了姜,中医以姜入药的也比比皆是。姜有生(鲜)姜、干姜之别,到底要怎样选择才能最大程度发挥其养生保健效果呢?

生(鲜)姜辛而温散,善发汗解表、温中止呕、温肺止咳,适合体虚容易感冒或外感风寒的人食用。

干姜辛热,具有温中散寒、回阳通脉、温肺化饮之功,主要用于一吃寒凉食物就会腹痛、腹泻的脾胃虚寒患者,或者平常四肢发冷,即使在夏天也会手脚冰凉的阳虚患者。

生姜皮味辛、性凉,有

利水消肿之功,因此吃姜时要不要去皮需要根据自身不同情况来决定。平常脾胃虚寒或正感风寒的人群,建议吃姜去皮;而身体浮肿或素有便秘、口臭等体热现象的人群,食用生姜时建议不去皮或可单独食用生姜皮。

●吃姜禁忌要记牢

不食烂姜

生姜腐烂后会产生有毒物质黄樟素,这种物质会诱使肝细胞变性、坏死,还会增加患癌风险。

热性疾病者、内热较重者、阴虚火旺者要少吃

由于生姜味辛、性温,如患有风热感冒、肺热燥咳、胃热呕吐、口臭、痔疮出血等热性疾病或脏腑有热者,皆不宜食用生姜。

阴虚火旺者往往表现为面色潮红,手脚心发热,手心有汗,口干、眼干、鼻干、皮肤干燥,心烦易怒,睡眠不好,而姜味辛、性温,阴虚的人吃姜会加重阴虚的症状,故不宜多吃。

吃生姜切莫贪多

生姜虽好,但是也不宜过食。尤其现在正处于夏天,天气炎热,人们容易出现口干、烦渴、咽痛、汗多等现象,更不宜过食热性的生姜。此外,生姜含有大量姜辣素,刺激性较强,过量食用容易对胃肠道造成刺激。

(福建中医药大学国医堂)

夏季吃姜有讲究