

## 六道锦囊妙计

## 助您炎夏不苦

一转眼,2015年的伏天到了。对于有些人而言,浑身乏力、食欲不佳、精神不振、头晕迷糊……所有这些不适症状统统袭来。这就是令人望而生畏,却又不得不去面对的苦夏。

中医养生理论认为,苦夏是伏天暑湿之气旺盛,对人体造成种种影响的总称。人们虽然不能改变自然环境,但是可以适当改善自身的内环境,从而让身体更好地适应自然。正因如此,记者采访多位专家,帮读者收集改善内环境的办法,希望我们的努力能让您苦夏不苦。

## 锦囊妙计 1

## “吃”掉苦夏

吃豆养脾 缓解消化不良

中国中医科学院教授、中医养生专家杨力告诉记者,人们之所以有苦夏的症状,原因主要有两个,其一是心累,其二是脾累。人们日常生活中常见的食欲不振、身体消瘦、四肢乏力、消化不良等症状,都和脾累有一定关系。因此,养脾是缓解苦夏的重要方法。

杨力建议,人们在当前应多吃一些豆类食物,如绿豆、白扁豆、赤小豆、薏苡仁、荷兰豆、豌豆、黑豆等。它们都具有健脾利湿的功效。此外,伏天气候湿热,湿邪困脾的现象时有发生。每当此时,人们就会感觉恶

心、头重、不想吃饭。一旦如此,人们还可以多吃点薄荷或者生姜。中药陈皮、佩兰、藿香等也是除湿醒脾的“高手”,可以拿来泡水喝。藿香正气水、香砂养胃丸等中成药也可在医生的指导下服用。平时身体瘦弱的中老年人还可能会出现肛门坠重、尿失禁、子宫下垂的现象,这也和盛夏脾气虚弱有关,用3到5克党参炖肉吃或者服用能缓解这一问题。

## 锦囊妙计 2

## “走”掉苦夏

适当健步走 特有精神头

全国著名运动健身专家赵之心告诉记者,闷热的天气里,如果能进行适当的体育锻炼,可以有效改善身体各项机能,优化多个系统的供氧状态,缓解各类不适。对于一般人而言,每天坚持30分钟到1小时,或累计走5000到6000步,一周锻炼2到4次即可。日后如果体力有所增加,运动量可逐渐上调。鉴于天气炎热,人们一定要控制好心率。运动后心率计算公式应为170减年龄。例如,一个60岁的人锻炼后每分钟心率保持在110次左右是比较安全的。

不过,伏天健步走最好在傍晚,切不可在午后或者其他高温时段进行。否则,人大量出汗,使体液和血容量减少,血液浓度增高,血液黏度也随之升高,容易引发急性心肌梗死或脑血栓。此外,人在气压低的情况下进行体育活动,还可增加心脏和大脑的耗氧量,也会诱发急性心脑血管疾病。

赵之心提醒,伏天阳光强烈,外出健身应注意防晒。应配备遮阳物品,如防紫外线伞、遮阳帽、墨镜等。行走过程中不宜贪吃冷饮,以免引起体内功能紊乱,诱发或加重疾病。

## 锦囊妙计 3

## “喝”掉苦夏

双花茶让你不上火

水冲泡趁热喝也可以。

除了金银花,栀子花也是适合当前服用的药材。栀子花可以清热、解毒、去除暑气,味道甘,微微有些苦味。准备干栀子花4朵,用开水浸泡,待水温后加入25克蜂蜜调味即可服用。栀子花的去火功能非常显著。夏天喜欢吃烧烤、吃火锅的人,如果一边吃肉一边喝栀子花茶,能有效预防上火。

吃马齿苋是伏天去火的另一个妙招。中医认为马齿苋有清热、利湿、解毒、消肿的功效。现代医学认为,马齿苋含有丰富的维生素A和β胡萝卜素,可以保护人的胃黏膜、呼吸道黏膜和肠黏膜,因此对提高免疫力大有益处。夏季如果患上湿疹或者脚气,将捣烂的马齿苋外敷于患处,可以很好地缓解症状。

人们还可以刺激太阳穴。用大拇指揉太阳穴2分钟左右即可。炎炎夏日,当久坐的人起身的时候,往往会觉得头晕、不适。如果能在起身前揉按太阳穴,就能在一定程度上缓解症状。

人们还可以敲打肺经。中医认为肺经从肺系(气管、喉咙)横行出胸壁外上方,走向腋下,沿上臂前外侧,至肘中后再沿前臂桡侧下行至寸口(桡动脉搏动处),又沿手掌大鱼际外缘出拇指桡侧端。

因此,适当拍打上臂前外侧和前臂桡侧,能起到提振肺气的作用。在中医理论中,肺气负责固外,因此肺气旺盛能够有效抵御暑湿之邪进入体内。

## 锦囊妙计 5

## “戴”掉苦夏

胸口戴块玉 心慌去无踪

全国著名中医养生专家吴大真告诉记者,她有一条珍珠项链,平时不戴,专门在夏天,尤其是伏天的时候戴。而这并非只为了美观,而是为追求更深层的养生意义。原来,中医认为珍珠有清热的功能,再加上头为诸阳之会,所以脖子上戴珍珠项链会清头面之热,对预防中暑、提神醒脑非常有益。另外,珍珠项链一方面可以刺激身体正前方的任脉,另一方面可刺激后背正中的督脉,因此可以调和人体阴阳之气,使之更加和谐有序。

除了珍珠项链之外,吴大真还建议人们在夏季佩戴玉坠。玉坠的位置最好在两个乳头连线中点处,即膻中穴上。玉有清凉、解暑的功能,放在膻中穴上能促进气机在此处运行,从而缓解心慌、心闷等不适症状。不过,玉坠的分量不要太大,尤其是颈椎病患者,不要为此加重病情。

除了佩戴玉坠,人们还可以佩戴香囊。取苍术、藿香、吴茱萸、艾叶、肉桂、砂仁、白芷,每味各两克,另外再加1克丁香,将这几种中药研成细末,然后放在布袋中缝合。人们可以将其佩戴在胸前、腰际或肚脐处,也可以把它挂在门口、室内或车内。这几味中药有健脾、和胃、理气、通窍的功能,可以减轻苦夏的种种不适合。如果放在孩子的衣兜里或枕边,还可以预防传染病。

## 锦囊妙计 6

## “揪”掉苦夏

认准解暑穴 揪痧去心火

中医养生专家付国兵表示,中医将“风、寒、暑、湿、燥、火”六邪归纳为致病的主要因素。其中,伏天最容易致病的就是暑邪。为此,人们应该记住几个解暑的穴位,必要的时候用于急救。

付国兵提醒,人们一旦在伏天中暑,而且出现了头晕迷糊、浑身乏力、恶心呕吐的症状,应该马上沿风府穴到大椎穴进行揪痧,次数不限,直至出痧为止。风府穴位于后背正中线上,在头发的边缘,用大拇指中间的关节在这个边缘向上一横指的位置就是。大椎穴位于颈后部,低头时颈后部突起的最高点就是。在这两个穴位之间揪痧,有去心火、清内热的功效,是中暑的中医急救疗法。

此外,人们还可以用洗干净的硬币来刮曲池穴。屈肘成直角,肘弯横纹尽头处就是曲池穴。曲池穴是手阳明大肠经的穴位。在此处刮痧有清火、解毒的功效,因此也可以用来急救。另外,人们还可以在膝盖后侧腘窝正中处的委中穴进行揪痧,也可以去心火,除烦热。

付国兵提醒,这些办法都属于中暑之后的急救措施,虽然有一定效果,但不适合所有的重症患者。一旦在夏季出现严重的心慌胸闷、头晕迷糊等症状,还是尽早到医院进行急救较好。

(晓亚)



## 锦囊妙计 4

## “揉”掉苦夏

外揉风池穴 让你不中暑

天气酷热难耐的时候,人们走在户外最担心的就是中暑。对此,著名中医养生专家付国兵建议,人们可以用穴位按摩的办法来预防中暑。

可以刺激风池穴。人体风池穴位于颈部,枕骨之下。人们可以用右手的大鱼际外擦右侧风池穴,再用左手大鱼际外擦左侧风池穴,每侧50下。这对于预防热邪和长期使用空调导致的寒邪进入体内有重要意义。夏季长时间在户外劳作,不时地揉擦风池穴,能有效避免中暑。尤其是在外部温度环境突然变化的时候,这样做能帮人避免出现暂时性的头晕目眩。