

名医话养生

夏季养生:温补阳气 化湿健脾

宜清淡,忌油腻,多食蔬菜瓜果

专家简介

张道宗,主任医师,博士生导师,国家级名老中医,安徽省国医名师,全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师。

擅长对痛症、风湿病、顽固性失眠、脑卒中后遗症、强直性脊柱炎、小儿多动症、胃脘痛、泄泻、消渴、慢性咳嗽等内科疑难杂症及月经不调、痛经等妇科疾病的中医中药、针灸治疗。



□ 王津淼 星级记者 俞宝强 文/图

夏季养生重在阴阳平衡,这个平衡又是动态的、相对的、变化的,正如中医常说的“春夏养阳”。由于夏季气温高,是许多植物旺盛生长的最好季节,然气温较高,人体的阳气向外发散较多,很多的老年人患有高血压、冠心病、脑梗死,本就属心阳不通或肾阳不足。安徽省针灸医院主任医师、国家级名老中医张道宗认为,夏季到了一些患有这些疾病的患者,要适当让阳气不要外泄过多,仍要顾护人体的阳气为主。

健脾:去除体内湿气,轻松过夏天

脾在正常情况下就旺于四季,且蕴藏在肝、心、肺、肾四脉之中。从人体生理角度来说,生命活动的维持、心肺肝肾四脏生理功能的正常发挥,均有赖于脾胃所运化的水谷精微和津液的充养和滋润,所以四时之中皆有脾胃之气。这是张道宗教授率先提出的“四时皆有土”学术思想。因而夏季养生当在健脾祛湿的基础上才能保持人体的阴阳平衡。

张道宗认为,夏季雨水较多,湿气很重,最容易发生“湿”困脾胃的现象。加之暑热,

人们特别容易觉得困倦、身体四肢沉重、没有食欲、皮肤出现湿疹或皮疹,甚至会出现肠胃炎。中医认为药补不如食补,在夏季不妨多吃些具有祛湿、健脾功效的食物,去除体内湿气,轻松过夏天。推荐的夏季养生策略是:乌陈饮,可用乌梅三到五枚、陈皮6~8克泡水代茶饮,养阴生津,如果血脂高、身材偏胖可以适当加点山楂6~8克,效果显著。此外白扁豆、山楂、山药、冬瓜、薏仁、芡实等食物亦具有健脾开胃祛湿的功效。

养阳:夏季养生要点在于温补阳气、养心

由于夏季的阳气旺盛且易外越,故凡有损于阳气的生活习惯都应该避免。

中医学认为“火热为夏,内应于心,心主血,藏神”,所以夏季养生的要点在于温补阳气、养心。神气充足则人体的机能旺盛而协调,神气涣散则产生病象。七情过激皆可伤心,也直接伤及内脏,影响脏腑气机,而导致疾病的发生,在这个意义上,夏季养神就显得极为重要。夏为火,火生土,土主脾胃,而脾的生

理特点是恶湿胃恶燥。夏季雨水多,易挟湿邪,故夏季多患脾胃病,出现食欲不振、乏力、腹泻等症状。而脾胃虚弱的人在夏季,更应及时调理好饮食,营养清淡充足又不增加脾胃负担,建议少食多餐,适当服用一些化湿之品。当进入盛夏时节,气温高且湿气大,闷热难耐而大汗频出,使人口渴,此时需注意不可在饭前大量饮水,更不能喝大量冷饮,反之,则极易损伤脾胃,导致慢性脾胃疾病。

调养:饮食宜清淡,忌油腻,多食蔬菜瓜果

夏季是湿热多雨的季节,从中医学角度来讲,湿和热都是导致人体发病的六邪之一,“湿气通于脾”,因此饮食调养、起居调摄、运动锻炼等都应以化湿健脾顾护心阳为首,其中饮食养生是最为直接有效的方法。日常可食用红枣、葡萄、樱桃、红豆、芡实等,红花(藏红花)3~5克、西洋参3~5克泡水代茶饮,尤其是对冠心病、脑梗死、糖尿病可起到益气养心之效。

夏之时节人应早睡早起,顺应自然,保养阳气。因为夏天太阳升得早,清晨空气清新,早起后到室外参加一些活动,对增强体质颇有好处。此时人体处于心火旺,肺气衰的季节,因为暑为阳邪,其性升散,容易耗气伤津,

引发头昏脑涨、失眠心悸、食欲不振和乏力等症状,需要及时补充水分。根据多年的临床实践认为在这个季节人体最易产生内火。即人体气血、阴阳、脏腑失衡而出现的内热诸疾。为此创立了一个方子,无论是心火、胃火、实火、肝火、气郁均可使用,组成:白菊花、川贝母(捣碎成末)、陈皮、茯苓、莲子、荷叶水煎服或代茶饮,效果显著。饮食摄养宜清淡,忌油腻,多食营养丰富的蔬菜瓜果,如夏季祛湿的最佳食物——绿豆,祛湿利水之佳品——赤小豆,祛湿除痹痛之薏仁米,祛湿利水的常食蔬菜——冬瓜。但无论多么好的祛湿食物(如薏仁、赤小豆等)均不宜一味偏颇地过量食用。

一册在手

有效防治洪涝灾害常见病

《安徽省洪涝灾害常见病中医药防治手册》出炉

□ 陈旭 陈小飞 星级记者 俞宝强

入夏以来,我省长江及巢湖流域发生了严重的洪涝灾害。为发挥中医药在救灾防病工作中的特色优势,指导一线医务人员和灾区群众合理运用中医药防治洪涝灾害常见病证,保证广大人民群众身体健康,为确保大灾之后无大疫做出贡献,安徽省中医药学会、安徽省针灸学会组织我省著名中医药专家,针对我省洪涝灾害可能发生的常见病证,编写了《安徽省洪涝灾害常见病中医药防治手册(2016年)》。

餐前食用洗净大蒜预防急性胃肠炎

急性胃肠炎是胃肠黏膜的急性炎症,临床表现主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等。本病常见于夏秋季,其发生多由于饮食不当,暴饮暴食,或食入生冷腐馊、秽浊不洁的食品。

预防性验方:餐前食用新鲜洗净大蒜2~4枚,或餐中服用醋。

常见病证处方:葛根芩连汤:葛根15g,黄连9g,甘草6g,黄芩9g。颗粒剂或中药饮片水煎服,每日1剂,分两次服用。

藿香正气散:藿香10g、紫苏12g、白朮10g、白芷10g、茯苓15g、半夏10g、桔梗12g、厚朴10g、陈皮12g、生姜10g。颗粒剂或中药饮片水煎服,每日1剂,分两次服用。

常备中成药:藿香正气丸(包括藿香正气水、浓缩滴丸、口服液)、黄连素片、葛根芩连片、香连丸等。

陈醋加热关上门窗,每隔一周熏一次

感冒是一种急性上呼吸道感染疾病,包括细菌、病毒等感染。临床上以头痛、鼻塞、流涕、恶寒、发热为主要表现。

预防性验方:可用陈醋加热,关上门窗,每隔一周熏一次。

常见病证处方:风寒感冒:恶寒重,发热轻,无汗为主要表现。

荆防败毒散:荆芥、防风、茯苓、独活、柴胡各10g,前胡、川芎、枳壳、羌活、桔梗、薄荷各6g,甘草3g。颗粒剂或中药饮片水煎服,每日1剂,分两次服用。

风热感冒:发热重,恶寒轻,汗出为主要表现。银翘散:连翘10g、银花12g、桔梗10g、薄荷10g、竹叶10g、荆芥穗12g、淡豆豉10g、牛蒡子10g、生甘草6g。颗粒剂或中药饮片水煎服,每日1剂,分两次服用。

暑湿感冒:身热、微恶风,汗少,肢体酸重或疼痛,头昏重胀痛为主要表现。

新加香薷饮:香薷6g、银花9g、鲜扁豆花9g、厚朴6g、连翘6g。颗粒剂或中药饮片水煎服,每日1剂,分两次服用。

常备中成药:疏风解毒胶囊、莲花清瘟胶囊、甘露消毒丹、正柴胡饮、菊蓝抗流感颗粒、羚羊感冒片、藿香正气水(丸、颗粒、胶囊)、十滴水、风油精等。

夏季常备人丹、十滴水等预防中暑

中暑是指在炎热季节,感受暑热之邪,骤然发生的以高热、汗出、烦渴、乏力或神昏、抽搐等为主要临床表现的一种急性热病。

预防性验方:太子参30g、麦冬30g、五味子20g,加水300ml蒸煮15~20分钟,每日分两次蒸煮取汁150ml混匀服用,每日一剂。

绿豆汤:绿豆50g、红糖20g,加水蒸煮20分钟,取汁频频饮用。

常见病证处方:清暑益气汤:西洋参5g、藿香10g、佩兰10g、石斛15g、麦冬9g、黄连5g、竹叶6g、荷梗6g、知母6g、甘草3g、粳米15g、西瓜翠衣30g、滑石15g(先煎)、生甘草5g。颗粒剂或中药饮片水煎服,每日1剂,分两次服用。

常备中成药:人丹、十滴水、六一散、生脉饮、清凉油、风油精、甘露消毒丹、安宫牛黄丸等。

此外,手册还对皮肤湿疹、皮炎、癣(浅部真菌感染)等夏季常见病,进行了编写。