

进入夏天后,有些人会出现无精打采、四肢沉重、没有食欲等症,有的还有呕吐、腹泻、头晕等不适,去医院检查又没有什么疾病,中医往往会诊断为“湿气重”。湿气重是一种典型的“夏季病”,易影响生活质量,需及时调整。

夏天湿气重 中医综合调理祛湿

为什么夏天容易湿气重

现代人普遍有“湿气重”的现象,尤其是在夏季气温高、雨量多的地方,有十人九湿的现象。如果不能排出湿气,可能会导致身体沉重、关节活动不利,甚至腰酸背痛或关节痛和畸形。同时,内湿表现为脾胃虚弱,易发生腹泻和功能性胃肠炎。

湿气重与生活习惯也有关。常年生活在凉爽的空调环境中,夏天出汗时,由于空调的作用,汗水不会挥发从而沉积在体内。人体在这种环境状态下很容易生病,体内湿气的积聚会导致阳气被抑制。

中医祛湿方法多

体内湿气太重,身体疲惫不堪,这无疑会影响工作效率,降低生活质量。中医祛湿的疗法是益气健脾、补肾祛湿。具体而言,包括食疗、调整生活习惯、拔罐、艾灸等方法。

饮食中红豆薏米粥有良好的祛湿功效。薏米,可以治湿痹、利肠胃、消水肿、健脾益胃,久服轻身益气。赤小豆,古籍里记载它“久服令人瘦”,就是说经常吃赤小豆有减肥

的作用,实际上是有明显的利尿、消肿、健脾胃之功效。用这两味药能起到养血、祛湿的作用。

除了吃红豆和薏仁等食物外,同时应注意清淡饮食,少吃或不吃高脂肪食物,以及生姜、大蒜、胡椒等辛辣食物。也可以冲一些中药茶饮,比如红豆薏米芡实颗粒,内有赤小豆、薏苡仁、芡实、茯苓等八味天然药材,经科学研磨制成,每天冲泡一杯,“喝”走一身的湿气。

在日常生活中注意适当锻炼,有助于排出湿气。热水泡脚也有很好的祛湿效果,可以通过刺激足阳明胃经、足太阳膀胱经等足部的六条经络,从而起到健脾、除湿、通经、利尿的作用,水温一般40℃左右即可。

要提醒的是,湿气会残留并且难以去除,不可能一夜之间就达到祛湿的效果,一定要在饮食和生活习惯上慢慢调理。

常做艾灸 祛湿效果佳

夏季祛湿,艾灸以下六个穴位能收到良好效果。

足三里。足三里是治

道疾病的要穴,有“肚腹三里求”之说。该穴位于外膝的下3寸,胫骨外侧一横指左右的位置,每天艾灸10-15分钟即可,坚持一段时间,就能看到祛湿的效果。

解溪穴。解溪穴位于脚背、踝关节活动的凹点。这个穴位是全身祛痰祛湿的穴位,对于解除下肢水肿有较好的效果。每日对解溪穴艾灸15分钟,坚持一段时间,能够很好地祛湿。

丰隆穴。丰隆穴位于小腿外侧的中点,肌肉较为鼓起的位置,对这个穴位每日艾灸15分钟,可以有效健脾祛湿。

关元穴。关元穴位于脐下3寸的位置,属于养生保健的穴位。每日艾灸10-15分钟,能够帮助祛湿。

曲池穴。曲池穴位于肘横纹外侧端,屈肘,尺泽穴与肘骨上髁连线中点,大肠

经的湿

浊之气便聚集于此。可以在肘窝的位置连续拍打5分钟左右,以感觉到酸胀为宜。

委中穴。委中穴位于月国窝的中心点上,走的是膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒去湿通道,而委中穴是这个通道上的排污口,如果这里不通畅,湿气则排不出去。平时可以按揉此穴位,每次拨动或者敲打不少于36下。



提个醒

简单运动消除老年斑

老年斑又称寿斑,是呈现在老年人面部双侧及手背上的一种色素斑点。老年斑是在肝脏、肾脏、胰脏功能下降时发生的,换句话说,它是一种人体内脏衰老的象征。长了老年斑的朋友,可借助一些简单的运动来提高肝脏、胰脏功能,加速过氧化物的排泄,促使部分老年斑消退。本文推荐一套运动除斑法。

转腿。仰卧,两脚分开,分开的幅度与腰宽相等。左膝轻轻屈曲,尽量向右侧倾斜,左肩紧贴床上进行吸气。然后,右臂带动胸向右侧相反的方向扭转,保持此姿势尽可能长的时间。反复

做2-3次后,左右交换。抱膝。仰卧,两脚分开,分开的幅度与腰宽相等。两臂侧平举,上体抬起,屈左脚,右手抱膝,维持一会儿,之后身体还原放松。反复做2-3次后,左右交换,以同样的方式再进行2-3次。

以上动作每天反复做两次。长期坚持,可逐渐提高全身机体功能。此外,平时站立时,来回扭动腰部,也能加强内脏的代谢能力。对于手背上的老年斑,则可通过拍打经络来消减,因手背为阴阳两经汇聚交接处,经常拍打可加速血液循环。

贪凉饮冷易伤阳 三种体质需调理

夏季要重养阳,不要过分损伤阳气。然而,很多人为了避暑,不仅久居空调房,还会喝冷饮,会引起外湿入侵,以致损伤阳气。其中,有三种体质的人群最容易出现阴阳失衡,需及时调理。

气虚体质。夏天是气虚体质最受煎熬的时候。因为高温湿热的天气常多见,气虚体质的人,肺、脾、肾这三个脏腑功能不足的话,就会出现湿寒不能完全通过汗液排出,这样呼吸就不舒畅,脾胃运化艰难。

调理:夏天不要过于贪凉,也不要总是呆在空调房,因为这样做对气虚体质的人非常不利。夏天空调的凉气属于不正之气,气虚者要避风邪。

湿热体质。湿热体质的人多是又湿又热,身体内部环境不清

洁,肝胆和脾胃功能不佳,从而导致排泄不畅。

调理:湿热体质的人在夏季要注意劳逸结合,不要过于劳累。如果时间允许的话,中午最好休息10-20分钟。可适当增加些运动量,让多余的水分从身体里排出。饮食上应吃点“苦”,如苦瓜,不宜吃肥腻的食物。

阳虚体质。人体运行不息的津液、血脉遇寒则凝,遇温则行。所以,阳气不足容易使人精神不振、消沉,而且容易筋骨关节疼痛。火力不足、畏寒怕冷的人,多数是阳虚体质。

调理:对于阳虚者来说,晚睡要有一个度,最好在晚上十一点前就上床睡觉,以养阳气。阳气盛,易于新陈代谢,可使我们的身体气机畅通,宣泄自如。

日常生活中如何预防脱发

我丈夫刚过40岁,最近两年脱发的毛病特别严重,试过一些方法,如针灸、中药等,但疗效甚微,眼看就要“秃顶”了,这令他十分苦恼。请问,有没有好办法解决这个问题?日常生活中应注意些什么? 读者:胡女士

胡女士: 脱发是男性常见的皮肤科疾病之一,有调查数据显示,25-45岁的男性中约有25%有脱发的苦恼,除积极配合医生的治疗外,日常生活中还可从以下几方面预防和延缓中青年男性脱发。

首先,应保证良好的生活习惯和充足的睡眠,放慢生活节奏,缓解心理或工作压力。其次,要戒烟,因为吸烟会损伤毛囊,影响头皮中血液循环,从而加重脱发。第三,要合理饮食,多吃些含铁、钙和维生素A丰富以及对头发有滋补作用的食物,少吃甜腻之品。第四,要选择适合的洗发水、护发素,掌握正确的洗发方法等,水温不宜过高,洗发后少用电吹风。最后需要提醒的是,治疗和缓解脱发是一个长期的过程,切不可操之过急或半途而废。



读者来信

溃疡久不愈 警惕口腔癌

据统计资料发现,我国每1个小时就会有1个人死于口腔癌,口腔癌的死亡率在过去30多年里没有下降,72%的患者直到二期或三期才会被诊断出来,而晚期发现的存活率仅有52%。早期发现不仅可以提高存活率(80%-

90%),而且能明显提高患者的生活质量。该病早期多表现为黏膜表面粗糙,无疼痛,患者易忽视。随着病情进展,肿瘤向深层浸润,可引起颊部溃破,甚至张口困难,此时往往已是晚期了。目前,口腔

尽早处理病变,尤其是残根、残冠、错位牙以及磨牙锐利的尖,去除不良修复体;定期检查,及时发现并处理癌前病变,如白斑、红斑、扁平苔藓等,对于口腔溃疡长期不愈合者,应尽早到口腔科或肿瘤专科医院就诊,早诊断,早治疗。

医生建议:戒烟戒酒;注意个人口腔卫生;消除或减少致癌因素,如

夏季,人最容易犯困。昼长夜短,燥热难耐,高温使人体皮肤血管受热扩张,大量血液流入,机体的消耗增大,易出现疲乏的感觉,从而产生睡意。健康的午睡以15至30分钟最为恰当,若是超过30分钟,身

午睡控制在30分钟内

体便会进入不易醒的深睡眠惯性”造成的。这时候不会马期。而且,刚起来的半小时会有头痛、全身无力等症状,这是“睡

小验方

治肩周炎验方

白芷、茯苓各10克,干姜、桂枝、防风、陈皮、厚朴、枳壳各15克,当归、川芎、白芍、半夏、炙甘草各8克,桔梗、苍术各20克,生姜3片。水煎服,每日1剂,分早晚2次服。1周为1个疗程。

治慢性肾炎方

益母草、丹参各50克,赤芍、半枝莲、地龙、茅根各10克,太子参20克,芡实、车前子、茯苓、赤小豆各15克。水煎服,每日1剂。3个月为1个疗程。(本方仅供参考)



夏季如何科学“坐月子”

一直以来,“坐月子”是我国独有的习俗,所谓“月子”,是指女性在分娩后4-6周的身体恢复期。民间认为,只有“月子”坐得好,以后身体才不会落下病根,还有许多关于“坐月子”的禁忌,如不能沾凉水、不可洗头洗澡、不能出门、不可吹风,更不能吹空调等。夏季“坐月子”这些事到底能不能做?

- 能不能吹风扇空调? 可以,但不能直接对着风口吹,可以把客厅空调打开,产妇待在卧室里。注意不要睡凉席和竹垫。
 - 能不能洗头? 能,建议尽量少洗,洗后立即吹干。
 - 能不能洗澡? 能,条件允许的话用艾叶煮水洗澡最佳。
 - 能不能吃冷饮? 不能,产妇不可食用生冷和寒凉性质的食物。
 - 能不能外出? 可以,不过如非必要,建议尽量减少外出。必须外出时,特别在进出有空调的场所时,要做好保暖措施,避免受凉。
- 总的来说,产后应坚持“宜温不宜凉,减少肌肤裸露”的原则,蔬菜、水果、肉类均衡摄入,保持干净整洁的个人卫生,最大化满足心里需求,就能安全舒适地度过“月子”。



适用于补充前一晚的睡眠不足,真正健康午睡不应超过30分钟,否则就易打乱生理时钟,影响正常晚觉。午睡后要慢慢站起,轻度活动,再喝一杯水,以补充血容量,稀释血液黏稠度,不要马上从事复杂和危险的工作。