

国医大师李佃贵谈夏季养生

李佃贵,1950 年 7 月生,河北蔚县人,脾胃病专家,河北省中医院教授、主任医师、博士生导师,国医大师。李佃贵教授长期从事脾胃病的临床及研究,以下是他为大家解读《黄帝内经》的夏季养生智慧。

《黄帝内经·素问·四气调神大论》中曰:“夏三月,此为蕃秀,天地气交,万物华实,夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使华英成秀,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心。”夏三月指的是农历四、五、六这三个月,又分别称为孟夏、仲夏、季夏。夏时三个月可以称作是茂盛华美的时节,天地之气上下交合,各种植物开花结果,此时宜晚睡早起,不要厌倦这长日,使志



李佃贵

意静安无怒,使神光充盈明秀,使阳气开通宣泄,好像有所爱在外,这便是人与夏气相应,从而调养的方法,违反这一法则就会损伤心气。从这段话我们可以看到夏三月养生的注意事项。

夜卧早起 适时午休

夏季昼长夜短,人也应顺应天气,晚上睡得晚一些,早上早点起,因昼长,中午可以适当午睡来补充睡眠的不足,

舒缓压力与情绪,午睡时间以 20-30 分钟为宜。

无厌于日 养阳避湿

夏季天气炎热,皮肤毛孔开泄,汗出较多,人体通过出汗以调节体温,适应暑热的气候,不可过分贪凉。《黄帝内经》中说要“春夏养阳”,要防止因避暑而过分贪凉,从而伤害了人体的阳气。长夏季节潮湿,或是汗出沾衣,或是涉水淋雨,或是居处潮湿,湿为阴邪,易伤阳气,因此长夏还要注意防湿。

使志无怒 养心为先

夏季天气转热,人们容易产生烦躁的情绪,夏季养生要保持平和的心态,养心为先,嵇康在《养心论》中也

曾说:“夏季炎热,更宜调息静心,常如冰雪在心,炎热亦于吾心减少。”这说的就是“心静自然凉”。

饮食调护 注意补水

夏天人体的阳气散布于体表,相对来说肠胃阳气就弱了,消化能力就差了,这时就表现为食欲减退,所以夏季饮食不要贪凉吃生冷,不要过分油腻。另外可以多吃养心食物,可选用茯苓、小枣、莲子、百合、竹叶等熬粥食用,茯苓、小枣、莲子可养心安神,百合可清心安神,竹叶可清热除烦、生津。夏天暑热耗气伤津,还可以吃西瓜以清热解暑、除烦止渴,黄瓜含水量约为 97%,也是生津解渴的佳品。

李欣/文

温馨提醒

每天坚持用茶叶泡脚不仅能缓解疲劳、解表散寒、疏通经络、祛除寒湿、杀菌止痒,还能改善睡眠,预防感冒。

防治感冒用清茶。清茶泡脚能宣通腠理,解表发汗,温通血脉,改善血液循环,增强免疫功能,既可以预防感冒,又能缩短感冒病程。

祛除寒湿用红茶。红茶性质温燥,其含有的咖啡碱、茶多酚等物质能够有效祛除体

内湿气,加上少许生姜末,可以有效祛除体内寒湿,缓解腰、肩、臂、腿等疼痛。

促进睡眠用普洱茶。脚掌上的神经末梢与大脑紧密相连,刺激脚底上的神经,通过经络达于“心”。经过发酵的普洱茶,茶碱和茶多酚含量比普通茶要少,不会兴奋神经,反而能起到安神定志的作用,对大脑皮层产生抑制,加快入睡,减少做梦。

茶叶泡脚胜似吃药

除脚臭加点盐。茶叶里含有单宁酸,具有较好的杀菌作用,尤其对导致脚气的丝状菌特别有效,长期使用茶水泡脚对脚癣等真菌感染性皮肤病有不错效果。此外,茶叶本身还有收敛和吸附异味的的作用,吸臭效果非常好。在茶水里加点食盐,也能起到除脚臭的作用。

治疗足裂兑点醋。茶叶的收敛固涩之功效,能很好

地修复裂开的皮肤,如果在泡脚的茶水里加点醋,一周后可愈合裂口。

任平/文



保健支招

缓解消化不良 点按漏谷穴



漏谷穴

如果脾的运化功能出了问题,我们就会出现脾胃不和、消化不良等问题。缓解这些不适症状,不妨点按漏谷穴。

漏谷穴是足太阴脾经上的腧穴(人体脏腑经络之气输注于体表的部位,是针灸治疗疾病的刺激点与反应点)。漏,落也;谷,五谷也。中医有“完谷不化”之说,意思是说,吃下去的东西,刚进胃里还没消化,营养没来得及吸收,就直接从身体里排出去,就像漏出去一样,而漏谷穴有健脾和胃、利水除湿的功效,恰恰能解决消化不良的问题。

取穴:漏谷穴位于小腿内侧,先摸到内侧脚踝,脚踝上突出的骨头尖就是内踝尖,顺着内踝尖向上 6 寸(8 横指的距离)即是(如图示)。

方法:刺激漏谷穴可采取点按的方式,逐渐用力,以有酸胀感为宜。消化不良症状比较严重的人群,也可艾灸该穴。

胡海龙/文

五个膳食原则 赶走脂肪肝

通俗地说,脂肪肝就是肝脏中的脂肪太多了。引起脂肪肝的原因有多种,常见的有肥胖、糖尿病、高脂血症或酒精性肝炎。妊娠、某些药物或营养不良也可以引起脂肪肝,这几种情况相对少见。有了脂肪肝,要尽快找出病因,并尽可能地消除病因。同时,需要在膳食营养上加以调整。

膳食营养调整五个原则

控制总能量的摄入。有了脂肪肝,需要适量减少总能量的摄入。对于体重正常、从事轻度身体活动的人,每天的能量摄入应该控制在每公斤体重 30 千卡,以避免加重脂肪堆积。例如,一个体重 60 公斤的人,每天正常需要摄入 1800 千卡的总能量。肥胖或体重超重者,需要逐步减轻体重,每天每公斤体重的能量摄入应该控制在 20~25 千卡。

适当增加蛋白质的摄入,特别是优质蛋白质。每天每公斤体重需要 1.2~1.5 克蛋白质,有利于肝细胞的修复和再生。要注意优质蛋白质的摄入,蛋氨酸、胱氨酸、色氨酸、苏氨酸和赖

氨酸等都具有抗脂肪肝的作用。一个体重 60 公斤的人,每天需要摄入 72~90 克蛋白质。

适量减少碳水化合物的摄入。过多的碳水化合物可转变为脂肪,导致肥胖,促使脂肪肝的形成。要适量吃一些谷薯类食物,特别是粗加工的谷类食物;不吃或少吃精制糖、蜂蜜、果汁、果酱、蜜饯等甜食和甜点心;不喝含糖饮料。

控制脂肪和胆固醇的摄入。植物油中含的谷固醇或豆固醇和必需脂肪酸有较好的降脂作用,可以阻止或消除肝细胞的脂肪变性,有利于脂肪肝的防治。要控制脂肪提供的能量不超过全天总能量的 25%;控制胆固醇的摄入,每天胆固醇的摄入量不超过 300 毫克。

保证维生素、矿物质和膳食纤维的充足摄入。充足的维生素、矿物质有利于代谢废物的排出,可以帮助调节血脂、血糖。在饮食上应做到粗细搭配,最好做到顿顿吃新鲜蔬菜,天天吃水果。如果需要,可以适量吃一些维生素、矿物质补充剂。

马冠生/文

食疗宝典 缓解失眠焦虑喝百香果茶

材料:百香果一个,蜂蜜适量。

制法:将百香果切开,用勺子挖出果肉,放到碗里或者杯子里。加入蜂蜜一到两小勺,加入凉开水,搅匀,待蜂蜜充分溶解就可以喝了。

功效:百香果是天然的镇静剂,具有松弛、镇定神经的作用,可以治疗失

眠,消除头痛、晕眩等现象,还能舒缓焦虑紧张的情绪。蜂蜜同样具有促睡眠的作用,在睡前用百香果和蜂蜜泡一杯百香果蜂蜜茶,可以起到很好的促睡眠作用。注意,胃不好的人群,饮用要适量。

王菁菁/文

