

凡人养生 || 自学推拿按摩 为亲友健康助力

我小时候体弱多病，经常被“扯痧”，对那种疼痛感和立竿见影的疗效印象深刻。后来通过学习，我掌握了这门中医技术，也喜欢上了中医按摩。

母亲年纪大了，经常一遇风寒就头痛头晕，打针吃药解决不了问题。为此，我特意买书自学按摩技术，为家人做穴位按摩。我还参加了正式培训。按摩课需要学生上台当“模特”，年轻的同学都

不太情愿，我成了“铁杆模特”，希望亲身体验后，能更好地为家人按摩。通过笔试和实操考试，我获得了中级保健按摩师资格证。父亲退休前是水利工作者，落下了严重的风湿性关节炎，我每次给他按摩腿部重点穴位后，他说舒服多了。母亲80多岁时，耳鸣很厉害，我为她按摩合谷、耳门、听宫等穴位，两三个月后母亲说耳朵不叫了。

一些亲友同事肩颈不舒服也经常让我按摩。一次，同事小匡落枕了，我让他伏在椅背上给他按摩穴位，按了不到半小时，他的脖子就能自主活动了。

我还自学了小儿推拿，不打针、不吃药就能治好孙子的感冒咳嗽，孙子快3岁了，健康结实，没进过医院。我已经有20多年没输过液了，偶尔有点不适，自己按摩一下，最多吃点药就

好了。自从学习了中医推拿按摩，不但我的生活充实了，还能为亲友的健康助力。

冯小波/文

本版《凡人养生》栏目主要介绍普通人的养生故事。您在养生方面有什么经验心得，可以通过邮箱、信件、电话等方式与我们联系，我们将择优刊登来稿，和读者分享您的养生之法。

邮箱: limengcts@163.com
电话: 0311-88629437

节气养生 ||

芒种养生注意三养三忌

芒种是夏季第三个节气，此时雨量充沛，气温攀升，湿热之气弥漫。湿热环境会使人身心困顿，此时养生需注意三养三忌，并搭配时令饮食与穴位调理。

的绿茶富含茶多酚，能够辅助稳压降脂、清热降火，缓解暑天燥热。绿茶性质偏寒凉，老人、孩童及脾胃虚寒者不宜过量饮用，避免损耗体内阳气。

三养:小憩养阳。午饭后小憩半小时，可快速消解困倦、恢复精神体力。此时应遵循春夏养阳理念，闲暇时分适度沐浴阳光，有助气血顺畅运行，提振身心状态。

时节三忌，避免伤身

一忌:熬夜耗神。芒种时节养生讲究早睡早起，但不可肆意熬夜。作息紊乱会打乱脏腑节律，加剧身体疲惫，埋下健康隐患，应尽量保证充足睡眠。

二忌:肆意贪凉。切勿



图 1



图 2

长时间吹冷风、食冰品。寒凉之气易损伤脾胃阳气，引发腹痛腹泻、关节酸痛。此时空调温度不宜低于26摄氏度，饮食以温润为主。

三忌:情绪焦躁。湿热天气易引发心绪烦闷，扰乱气机运转。平日可散步散心、静心听音乐、深呼吸舒缓身心，保持心态平和，做到心静自然凉。

日常三养，固本健体

一养:避暑补水。芒种时节，出汗量增加，津液与钾元素流失，极易引发疲惫乏力、头晕中暑。日常需主动补水，成年人夏季每日饮水2500毫升左右，遵循少量多次原则，切莫口渴暴饮，也不可饮用饮料、冰水替代白开水。心肺、肾脏不适的人群，饮水应按身体状况调整。

二养:适度饮茶。夏季适宜饮用绿茶。未经发酵

温馨提示 ||

现代营养学已经摒弃了极端化的饮食建议，强调“均衡”与“适度”。对老年人来说，关键不是完全拒绝糖，而是学会智慧地选择糖。

选择合适的糖源。优先选择天然食物中的糖，

老年人要适当吃些“甜”

如水果、奶类中的乳糖，这些食物能同时提供维生素、膳食纤维和矿物质，营养价值高。

控制摄入量与时机。老年人每天摄入糖的量最好控制在20~30克。避免空腹吃甜食，可与正餐配

合，延缓糖分吸收。下午茶时段是享受甜食的好时机，既能补充能量，又不会给代谢造成过大负担。

注重整体饮食质量。不要因为允许吃糖而忽视整体饮食结构。优质的蛋白质、充足的蔬菜、适当的

清补调养，祛湿消暑

芒种时节饮食讲究清补调养。清补可选鸭肉，能滋阴利湿、温和补虚；适量吃苦瓜、莲子等苦味食材，能清热解暑、排解内热；多食乌梅、山楂等酸味鲜果，能敛汗生津、祛除湿气；常食杂粮粥，如绿豆荷叶粥、薏米赤小豆粥，能健脾养胃、消解暑气。

按摩两穴，居家调理

芒种时节可按摩穴位养护脾胃。推四横纹：并拢四指来回推揉指关节横纹50~100次(图1)，可以改善积食腹泻；按揉手掌大鱼际和板门穴100~300次(图2)，可以健脾消食，守护肠胃健康。 央视/文

食疗宝典 ||

经常泛酸 试试这几款茶饮

泛酸，主要表现为自觉有胃内容物从胃经食管反流至嘴里，且有酸苦味。从中医角度看，该症主要由积食、寒湿、胃热、气滞、脾胃虚弱所致。经常泛酸出现以下症状，可以试试这几款茶饮：

积食

表现：腹部胀满不适、胃疼胃胀、大便溏腐而臭。

茶饮方：陈皮3克，苏梗6克，麦芽5克，谷芽5克，甘草2克，煎水当茶饮。

寒湿

表现：饮食生冷后尤为不适。

茶饮方：陈皮3克，干姜5克，苏梗6克，甘草3克，花椒1克，煎水当茶饮。

胃热

表现：胃中没有东西了就感觉饥饿，但由于胃热、胃胀、胃口不开，又感觉很饱，同时有口干、口苦、口臭等表现。

茶饮方：陈皮3克，蒲公英5克，竹茹5克，甘草3克，煎水当茶饮。

气滞

表现：胃胀暖气等症状。

茶饮方：陈皮3克，木香3克，砂仁2克，甘草3克，煎水当茶饮。

脾胃虚弱

表现：胃隐痛、口淡无味、纳食减少、乏力、面色萎黄等症状。

茶饮方：陈皮3克，党参5克，苏梗5克，甘草3克，大枣2个，煎水当茶饮。

大山/文

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

子也孝 孙也孝

中国福 中国喜

中宣部宣教局

人民日报 漫画增刊

中国网络电视台