

立夏养生五注意

立夏的“夏”原意指“大”的意思,万物至此皆已长大,故名立夏。习惯上人们将立夏作为夏季的开始,此时气温显著升高,炎暑将临,雷雨增多,农作物进入生长旺季。立夏后,大部分地区平均气温可达18℃左右,最高气温可达35℃以上。人的生理活动与外界环境的平衡更易遭到破坏,身体与周围环境的适应能力削弱,因而容易发生中暑。中暑容易诱发心脑血管疾患、贫血和肺气肿等慢性疾病。所以,夏天的生活一定要注意高温的气候变化。立夏时节,应该注意以下几个方面:

思想宜保持清静 立夏气温逐渐升高,湿度也大,空气流动慢,因此要适当减少活动,更要避免长时间在高温环境或烈日下活动和行走。避免情绪激动,切记“心静自然凉”。保持室内通风,可借助自然风、地上洒水及电风扇、空调来降温。如果出现全身无力、头昏眼花、四肢发麻、恶心头干、

皮肤干热等先兆中暑症状,应立即采取物理降温措施,如症状不缓解,并出现高热、皮肤干热和呕吐时,应立即送医院急救。

随时补充水分 立夏过后,天气闷热,体内大量水分由汗液外泄,并失去盐分。不要等到口渴时才去大量喝凉水,这样会导致体内水、盐平衡进一步紊乱,严重时可能出现水中毒。由于汗液中含有0.1%~0.5%的盐分,因此,出汗较多而口渴时应喝含有0.3%盐分的水,这样可以避免水、盐平衡失调。清凉饮料也是夏天生活中必不可少的营养成分,还可以补充水分。

合理调节饮食 夏季的饮食以清淡软质为宜,饭菜品种要多样化,经常更换,防止单调。蔬菜方面可多食富含蛋白质、维生素、矿物质、纤维素的青菜,如卷心菜、菠菜、芹菜、韭菜、胡萝卜、蘑菇、香菇、西红柿、荠菜和水果等。荤菜可适量进食瘦肉、鱼类、蛋类

等,并注意饮食卫生,不吃腐败变质食物,不吃不洁的蔬菜、瓜果。防止“病从口入”,勿暴饮暴食,莫贪食冷饮,少吃油腻、姜、辣、酒等热性食物。

科学纳凉休息 夏季日长夜短,为了保证有充足的睡眠时间,需要养成每日午睡的习惯。午睡时间不宜过长,一般以一个半小时左右为宜。夏季感冒大多由于避暑纳凉不当,导致暑热风寒乘虚而入,患“热伤风”。因此,夏天睡眠时要盖好腹部,不在风口处或电风扇下睡觉,也不要过分纳凉或晚上不穿不盖地睡在室外。

保持皮肤清洁 夏季出汗后容易与皮屑、尘埃等一起,形成污垢,易患毛囊炎、痱子等皮肤病,所以应该用温水勤洗浴、勤换衣。尤其是老人的皮肤和皮脂腺都有不同程度的萎缩,皮肤的抵抗力更弱,温水浴洗可消除污垢,使皮肤血管扩张,有利于汗液排泄。但每日洗澡时间不宜过久,以防过分消耗体力,反而使皮肤更加干燥和发痒。

(单克锋)

熬夜压力大 当心耳中风



小张最近工作增多,几乎天天熬夜,忙得没天没地,好不容易工作告一段落,他却发现右耳听力减退,明明同事在旁边说话,但他听起来声音却很模糊,好像隔了好远的距离。这种情况持续了两天未见好转,小张只好求助医生,才发现是突发性耳聋,也就是俗称的“耳中风”。

突发性耳聋是耳鼻喉科的急症,属中医“暴聋”范围,越早治疗效果越好。造成耳中风的原因繁杂,可能是血管性、病毒性或自体免疫疾病引发,其他如外伤、短时间高强度的噪音也会造成。

中医认为,暴聋急性期证属肝胆湿热,可伴有口干口苦、小便色深、大便不顺、烦躁易怒等症状,常用龙胆泻肝汤加减调治。常熬夜、过度疲劳者多属阴虚火旺,伴有腰酸腿软、面赤盗汗等症状,可用知柏地黄丸加减调治。缓解期或慢性期宜补养气血、滋养肝肾,提高免疫力,以独活寄生汤加减调治,方中可加通窍活血之品,如路路通、鸡血藤、石菖蒲等。

若是配合针灸,可以改善局部循环,有助恢复听力。针灸可取三焦经的中渚、液门、耳门穴,小肠经的阳谷、后溪、听宫穴,胆经的阳陵泉、足窍阴、地五会和听会穴。

预防方面,由于不少患者面对高压环境,生活紧张、作息颠倒,导致肝郁化火,所以必须疏肝理气和养心安神。日常应饮食均衡,作息正常,或适时纾压,避免情绪激动。在工作或娱乐时,不宜长时间戴耳机,也不要长时间久坐或维持同一个姿势太久,导致颈部僵硬、血液循环障碍,引发突发性耳聋。(黄宗慈)

治尿道综合征方

炙黄芪6克,党参5克,炒白术、当归、杜仲、续断各4克,茯苓、陈皮、柴胡、升麻各3克,炙甘草2克。水煎服,每日1剂。一般服药1~2剂,即可缓解,3~4剂症状消失。

畏寒肢冷者,加补骨脂4克。(郭亚维)

治肩周炎验方

黄芪30克,防风10克,白术20克,桂枝10克,羌活10克,白芷15克,当归15克,白芍20克,姜黄8克,延胡索20克,甘草5克,生姜3片,大枣4枚。水煎分2次服,每日1剂,7剂为1个疗程,一般服药2个疗程可显效。(吴明)

治失眠验方

炒酸枣仁、合欢皮、生龙骨(先煎)各15克,茯苓、枳壳、竹茹、陈皮、佩兰、木通各8克,法半夏、白豆蔻各6克,黄连、甘草各3克。水煎分3次温服,每日1剂。适用于痰热扰心型失眠。(吴明)

治咽喉咳嗽验方

杏仁10克,桑白皮10克,桔梗6克,陈皮6克,浙贝母6克,苏梗6克,麻黄3克,石菖蒲3克,甘草3克。煎取药液300毫升。分早晚2次饭后温服,每日1剂,连用3~5剂可显效。(蒋振民)

治干燥症验方

生麦芽30克,麦冬20克,生地20克,当归20克,黄芪20克,丹皮10克,知母10克,防风6克,桃仁6克,炙甘草5克,五味子3克,细辛2克。水煎取液,分3次温服,每日1剂。(蒋振民)

常做两动作疏肝理气

中医认为,肝喜调达而恶抑郁,肝气舒畅则气机顺畅,肝气不舒则气机郁滞。因此,疏肝对养生很重要,经常做两个动作,可达到疏肝理气。

身体侧屈 取站立位,双脚分开,与肩同宽。左手置于腰间,右臂上举贴于耳前,身体逐渐向左弯曲。弯曲至最大限度时,保持5~10秒,然后身体逐渐恢复中立位,同时双手自然垂于身体两

侧。右侧同法。
伸懒腰 伸懒腰可以拉伸身体两侧、后背肌肉,促进周身血液循环,推动气机运行。可缓解疲劳、肌肉酸痛,改善肝郁气滞导致的胸胁胀满不适及腰腹疼痛等症状。(古月)

足浴治小儿风寒感冒

小儿风寒感冒以发热、鼻塞、流涕、咳嗽为主要症状,多因感受外邪引起的一种常见的外感疾病,一年四季均可发生。小儿发生风寒感冒容易出现夹痰、夹滞、夹惊等兼证,常诱发哮喘,还可能引起心肌炎、急性肾炎等疾病。中医采用中药足浴治疗小儿风寒感冒,效果明显,值得一试。

处方:苏叶、柴胡、葛根、艾叶、徐长卿、羌活、青蒿各10克,干姜5克。上药加水适量,煎沸半小时,加温水稀释至4000毫升,待药温适宜时,将患儿双足浸泡药液中,以淹没踝为宜,每次足浴20分钟。中途可加热水,每日2次,3日为1个疗程。

方中柴胡解表和里、疏肝开郁,主治感冒发热、寒热往来、疟疾,肝郁气滞等;苏叶具有发表、散寒、理气、和营等功效,常用于治疗感冒风寒、恶寒发热、咳嗽、气喘等,与干姜合用,能温中散寒,发汗力强,多用于恶寒、发热、无汗等症;葛根解表升阳;艾叶温经散寒;羌活解表散寒;青蒿清热,徐长卿祛风。诸药合用,共奏解表散寒、疏风退热之功。(胡佑志)



车前草,又名车前叶、车前菜、牛甜菜、田菠菜等,为车前科多年生草本植物车前的全草。中医认为,车前草味甘性寒,归肾、肝、肺经。功效有利水通淋,利湿止泻,明目祛痰,清热解毒。

车前子为车前草成熟的种子。中医认为,车前子味甘性微寒,归肝、肾、肺、小肠经,功能有利尿通淋,渗湿止泻,明目祛痰。适用

降压降尿酸良药车前草

于淋证,水肿,泄泻,目赤肿痛,目暗昏花,翳障,痰热咳嗽。本品甘寒而利,善通利水道,清膀胱热结,治疗湿热下注于膀胱而致小便淋漓涩痛、水湿停滞水肿、小便不利等。《神农本草经》言其“主气癰,止痛,利水道小便,除湿痹”。《本草纲目》言其“导小肠热,止暑湿泻痢”。《药性论》言其“补五脏,明目,利小便,通五淋”。车前草功用与车前子相似,兼有清热解毒功效,可应用于热毒痈肿。

药理研究表明,车前草与车前子有利尿作用,能增加尿量、尿素、氯化物、尿酸等的排泄;有祛痰止咳和抗菌作用,能使呼吸道分泌明显增加,痰

液稀释而容易排出。车前草可缓解和抑制嘌呤淤积,并通过降低尿酸的含量,达到改善痛风的目的。《药性论》言其“能去风毒”。《本草汇言》言其“同舒筋药用能利湿行气,健运足膝,有速应之验也”。《药品化义》言其治“周身湿痹”。可见车前草和子可防治痛风性关节炎,对高血压亦有效。临床观察发现,单用本品治疗高血压、肠炎、菌痢、急慢性支气管炎、泌尿系感染等,经7~10天治疗,总有效率可达80%以上。提醒注意,车前草为甘寒滑利之品,故遗精、遗尿患者不宜选用,孕妇慎用。现介绍几则治疗方,

供选用。

1.五子衍宗颗粒(中成药):可补肾益精。适用于肾虚腰痛,尿后余沥,遗精早泄,阳痿不育等。

2.前列舒乐颗粒(中成药):可补肾益气,化痰通淋。适用于肾脾双虚,气滞血瘀,前列腺增生,慢性前列腺炎。证见面色苍白,神疲乏力,腰膝疲软无力,小腹坠胀,小便不爽,点滴不出,或尿频,尿急、尿道涩痛。

3.八正片(中成药):可清热,利尿,通淋。适用于湿热下注,小便短赤,淋漓涩痛,口渴咽干。

4.凉拌车前叶:鲜车前草叶、调味品各适量。将车前草叶洗净择好,焯水捞出,摊凉装盘,加入姜蒜

夏食南瓜花 润肺又清热

排痰,下乳的作用。”因此,南瓜花适用于黄疸、痢疾、疝积、便秘、阴囊湿疹、痔疮等症。

止咳祛痰:可取南瓜花5朵,在清水中反复漂洗,沥干,放入杯中,用沸水冲泡,加冰糖1勺,溶化搅匀后,分数次频饮。

咳嗽、声音嘶哑:可取南瓜花15克,加适量清水,煮汤喝,每

日2次,连服3~5日。

黄疸:取南瓜花25克,水煎服,每日1剂,连续5剂。

痈疽肿毒:取南瓜花适量,捣烂如泥状,摊在纱布上,外敷患处,医用胶带固定,每日敷1次,连续3~5日,即可消肿祛毒。

(大志)