

气虚者如何调理

中医认为,“气”是生命的原动力,如果气虚了,气不够用,人体就会活力不足,疲乏乏力。心气虚者会心悸失眠,做事丢三落四;肺气虚,就会反复感冒、老爱出汗、容易气短;脾气虚就会食后腹胀、大便不成形,倦怠懒动;肾气虚就会夜尿频多、腰酸腿沉、做事缺乏持久力。那么,气虚者在日常生活中该如何进行调理呢?

饮食调理 饮食上适当多吃具有健脾益气的食物,如山药、莲子、芡实、粳米、小米、黄豆、白扁豆、香菇、大枣、桂圆、蜂蜜、牛肉、鸡肉等,不宜食用耗气的食物如空心菜、萝卜等。

运动调养 气虚体质者,身体较为虚弱,长期坚持正确的运动养生,能有效改善人的体质。运动方面可以选用一些比较柔缓

的传统健身功法,如太极拳、八段锦、五禽戏等进行锻炼。慢跑、散步也比较适合,不宜做需要较强耐力的运动,如长跑、足球竞赛运动等。应注意保暖,运动后微微出汗,不要汗出当风,做到“形劳而不倦”。

经络调理 经络保健以健脾益肾、培补元气为原则,平时可按摩或艾灸足三里、气海、关元穴。饭后或睡前摩腹,有利于脾气运化功能的正常发挥。摩擦肾俞,可强壮肾气。

情志养生 气虚体质的人要培养积极乐观的生活态度,不可过度劳力伤神,“劳则气耗”,因此在繁忙的工作之余,要适当的放松,做到劳逸结合。

中药调养 气虚体质者还可以选择养生药茶,如黄芪、党参、太子参、灵芝、黄精、红枣等沸水冲

泡饮用。

1. 党参红枣茶:党参、红枣都是补气良药,《本草从新》记载党参能“补中益气,和脾胃”。红枣具有补中益气、养血安神、和中缓急等功效,常用于倦怠乏力、食欲不振、面色苍白或萎黄、心神不宁等症。取党参10克洗净切片,红枣5枚洗净去核,一起放入杯中,冲入沸水,加盖闷泡10分钟,代茶饮用,每日1剂。可以补气健脾,益气解乏。适用于气虚倦怠乏力、气短懒言、自汗、动则益甚、汗后怕冷、嗜睡等。

2. 黄精枸杞茶:黄精自古以来就被视为中老年人理想的滋补佳品,素有“仙人粮食”之美誉。中医认为,黄精性味甘平,归肺、脾、肾经,作用缓和,可作久服补养之品。既可补脾补气,又能润肺生津、益

肾补精。《本草便读》云:“黄精,味甘如怡,性平质润,为补养脾阴之正品。《神农本草经》记载:黄精能宽中益气,有五脏调养、肌肉充盛、多年不老、颜色鲜明、发白更黑、齿落更生之功效。这些都说明黄精有延年益寿之功,现代药理研究证明,黄精确有抗老延寿、降血压和降血脂、血糖的作用,可防止动脉粥样硬化,常服可改善体质。枸杞子味甘,性平,归肝肾二经,有滋补肝肾,强壮筋骨,养血明目,润肺止咳的功效,同样也是滋补强身的佳品,有延缓衰老的功效。取黄精10克,枸杞子10克,水煎代茶饮。适用于免疫力低下,反复感冒,体力不够,精力不够,容易疲劳,夜尿频多,腰酸膝软。

(凡 麦)

中医认为湿疹主要是由外因和内因两方面因素导致的,外因包括自然环境、温度、湿度的变化以及饮食等,比如持续一段时间的异常潮湿天气可能诱发湿疹,夏季过多进食肥甘、厚味、油腻的湿热之品也可能导致湿疹。内因的关键因素是湿邪,而湿邪的产生大多是由于人体对水液的代谢能力不足而导致的。当机体存在脾虚的状况时,正常的水液代谢会受到一定的影响,导致水液积聚于皮肤部位,就会发生湿疹。

因此,想要根除湿疹,

“由内及外”除湿疹

除了避开一些危险因素,还可以辅以食疗,特别是容易发生湿疹的幼儿,效果较好。

积滞化热、化湿

长期积食化热化湿。热毒、湿毒在皮肤肌表不得外透,就会引起一片片的红疹,也就是湿疹。观察舌苔,常常黄厚腻,有齿痕,此外还有嘴唇红、手足心烫,看起来总是很“热”。这种情况,可以饮用三花茶和二豆祛湿粥。

三花茶:菊花6克,金银花6克,木棉花10克,

土茯苓10克,冰糖适量。以上材料洗净入杯,开水冲泡代茶饮。可清热祛湿、散风解毒。

二豆祛湿粥:绿豆15克,白扁豆15克,粳米30克。材料下锅,加适量水,大火烧开后转小火煮约40分钟即可分次服用。可清热利湿。适用于皮肤容易出疹痒的孩子。

脾虚湿盛

有顽固性湿疹,特别是儿童,往往是因为脾胃虚弱,无法正常健运,导致中焦脾土易湿滞。如果有

积食时,可用四星汤消积祛湿;无积食时可用健脾食疗方健脾养胃。

佛手石菖蒲乌鸡汤:佛手8克,石菖蒲5克,乌鸡50克。材料下锅,加约5碗水,大火烧开后转小火煲1小时,撇油去渣。每天2次,每次饮小半碗,可视情况连饮3天。可化湿和胃,养胃固本,适用于虚证顽固性湿疹。

湿疹问题,归根到底还是脾胃问题。有湿疹时,应注意清淡饮食,选择易消化的食物,慎吃寒凉、刺激性强的食物;少食多餐七分饱。

(谊 人)

老年人因为年龄的增长、肠道菌群失衡以及胃肠道动力减弱,便秘是非常容易出现的一种病症。便秘会有很多危害,时间久了可能会出现肠梗阻,因为很多老年人有脑梗或心梗的既往病史,屏气用力会诱发心梗或脑梗再次出现。因此老年人便秘是非常危险的,一定要引起重视。

对于经常便秘的老人来说,基础治疗是饮食和生活习惯的调整。首先要调整饮食结构,多吃富含纤维素的食物,比如新鲜蔬菜、粗粮、非热带水果,比如苹果和梨。喝水不能少,每天至少饮用1500毫升水(心衰或肾衰患者需要在医生指导下饮水)。其次要配合运动,比如慢走、慢跑、游泳。按摩也可以在一定程度上缓解便秘,阳池穴为治疗便秘主穴,在腕背横纹上约三指中间处,在此穴位用拇指旋转按揉2分钟,可双侧对称同时进行,力度要稍大,按摩此穴位可以止头痛,通大便。承山穴位于腿肚,当伸直小腿和足跟上提时腓肠肌肌腹下出现凹陷处。按摩此穴位需要自下而上直推约100次,此穴位可以起到止抽搐、通经络的作用。推摩腹部时可用掌根部在腹部顺时针方向环转快摩,直至感觉腹部发热,变软即可停下。一般一天按摩一次,5天为一疗程。最后要养成良好的排便习惯,比如每天早餐后排便,排便时集中精力,不要看手机或看报纸,排便时间控制在10分钟

便秘何时需要药物治疗

以内。

如果上述的基础治疗效果不好时,可以尝试服用一些缓泻的药物。缓泻的药物种类非常多,大致分为膨胀性泻药、渗透性泻药、刺激性泻药和一些新型的促分泌药物。

(1)刺激性泻药:比如番泻叶、果导片。这类泻药通过强烈刺激肠道蠕动,导致排便,通常用于为肠道手术做准备。需要注意的是,长期服用这类药物会导致肠道运动功能的损伤,且不可逆。滥用者容易产生药物依赖,停药困难,所以不建议在未经医生指导下擅自服用。(2)膨胀性泻药:能够让大便松软富含水分,容易排出。代表性药物如车前子、纤维素等。(3)渗透性泻药:由于药物的研发不断进展,渗透性泻药也变得非常适用,代表性药物如聚乙二醇、乳果糖等。这类药物在肠道内吸收缓慢,可以使肠腔维持高渗透压,让盐和水难以被吸收,从而使大便的体积

和含水量增加,扩张肠道容积,刺激肠蠕动,缓解便秘。(4)促分泌性泻药:药物作用于肠道黏膜细胞,刺激肠液分泌,改善便秘。需要说明的是,没有研究表明哪一种泻药效果特别优于另一种泻药,所以关于药物的选择往往是医生和患者共同参与的过程。另外,腹痛患者在诊断不明情况下不能使用泻药。年老体弱、妊娠或月经期女性更不能使用作用强烈的泻药。(小 军)

五大信号提示体内湿气重

炎炎夏日,天气闷热,气候潮湿,稍不注意,就会给体内带来过多的湿气。而体内湿气如不及时祛除,人体则会出现一系列不舒服的症状,如容易疲劳、困倦懒动,食欲减退,口中粘腻,甚至大便粘腻不成形等。那么如何知道自己体内有湿气呢?

1. 舌苔厚腻 如果发现自己舌苔很厚腻,或者舌体胖大,舌边有齿痕,那就基本可以确定体内有湿。

2. 身体沉重懒动 身体特别疲乏,懒得活动,睡醒后仍然不解乏,浑身不清爽,有头昏脑胀之感,易困倦,记忆力减退。这也说明你的体内有湿气,因为中医认为“湿性重浊粘腻”,体内湿气大的人,就会感觉到疲乏困倦懒动。

3. 食欲不振 湿邪困扰脾脏,影响脾主运化的功能,会表现出胸闷腹胀、食欲欠佳,口中粘腻等表现。“湿聚成痰”,日久会表现咽部存痰、咽部不爽等表现。

4. 面部容易出油 湿气大的人常见面垢,有不清洁的感觉,面色发黄、发暗、油腻,有的伴有头发发出油,或者耳朵里面总是湿湿的,用小指触碰,感觉有油。

5. 大便粘腻不成形 正常的大便是软硬适中的条形,如果大便像熟得过度的香蕉一样外形软烂、粘腻,不成形,总有排不净的感觉,粘在马桶上不易被冲走,这也说明你的体内有湿,消化吸收功能异常。

如果发现体内有湿气,宜多食小米、薏苡仁、玉米、红豆、白萝卜、紫菜、扁豆、海带、木瓜、山药、冬瓜、莲子、芡实等健脾利湿的食物。藿香、荷叶、陈皮、白术等中药也具有除湿的作用。平时应少食甜食等肥甘厚腻、酸涩、寒凉之品。

另外,居室要避免潮湿,尽可能做到空气流通、清爽、干燥。多进行户外运动,能振奋激发体内的阳气,起到除湿的作用。

可以用大拇指或中指指腹按压水分、丰隆等穴位,做轻柔缓和的按压,以穴位感到酸胀为度,按揉3分钟,除湿效果明显。水分穴位于上腹部前正中线上,脐上1寸,具有化痰祛湿、通调水道的作用。丰隆穴是足阳明胃经的络穴,在外踝尖前缘与外膝眼作一连线,在此连线中点处即为丰隆穴。按摩此穴可以增强脾胃对痰湿的运化能力。(海燕)

壮医健康中国行

「壮医健康中国行」全面升级,广东清远站「救肝行动」启动

“壮医健康中国行”并非只有文化与技术的传承。面对国内日益严峻的肝病问题,广西药物研究所“壮医健康中国行”全面升级,百岁春清肝解毒片广东事业部“救肝行动”——清远站正式启动。

当前,我国的肝病问题不容忽视。数据显示,2020年我国慢性肝病患者人数(包括慢性肝炎、脂肪肝和肝硬化在内)4.47亿。大部分患者在基层沉淀,口干口苦、眼睛干涩、食欲差等肝损伤临床表现,严重影响着他们的日常生活。“救肝行动”刻不容缓。“壮医健康中国行”将其列为重点项目,在弘扬壮医药文化的过程中,提高医生救肝意识,并且巧妙利用壮医目诊定位,帮助医生在短时间内快速准确地诊断患者肝健康状况,以便于救治更多肝病患者。

一位医生表示:“救肝行动的开展,提高了自己的救肝意识和责任心,也为很多潜在的肝病患者降低了患病风险。壮医目诊的传播,更是解决了80%基层医生缺乏诊断设备、疾病诊断准确率受限的问题。”

目前,“壮医健康中国行——救肝行动”已全国大范围启动,为健康中国建设贡献力量。(蒙 苗/文)

