

《汉书·酈食其传》曰：“民以食为天。”饮食，自古以来就是人们获得健康及预防疾病的一种养生方法。中医学素有“药食同源”之说，即药物和食物皆属天然之品，二者在性能上有相通之处。近代医家张锡纯在《医学衷中参西录》中指出：“（食物）病人服之，不但疗病，并可充饥；不但充饥，更可适口，用之对症，病自渐愈，即不对症，亦无他患。”但您是否知道，饮食养生并不是简简单单地把食物吃进去，而是要在饭后配合一系列操作，才可以提高养生保健的效果。

早餐后半小时打通长寿经——养胃。经过一夜睡眠后，人体各种机能处于待命阶段，即将开始新一天的工作生活。早晨7~9点属于辰时，此时胃经当令。胃经被称为人体的“长寿经”，从面部通过胸腹部，并一直延伸到足部，是一条多气多血的经脉。中

早餐后拍打胃经 午餐后闭目养神 晚餐后梳头泡脚

三个“半小时”，养生黄金期

北京中医药大学东方医院风湿科副主任医师 韦尼

医学认为“脾胃为气血生化之源”，《素问·上古天真论》记载：“五七阳明脉衰，面始焦，发始堕”，此处的“阳明脉”指的就是胃经，经常拍打胃经，可以促进气血生成和运行，延缓衰老。因此，进食早餐后半小时通过拍打胃经，有助于食物被吸收。也可促气血运行，提高脏腑功能。具体操作方法：沿着胃经循行方向，用双手手心依次自上而下叩击面部、胸腹、膝关节、足部，在叩击到膝关节时，配合用手指指腹点按足三里穴（位于小腿外膝眼下4横指处）。叩击过程中，动作要轻柔，不可用力过猛。

午餐后半小时闭目养神——养

心。经过一上午劳作，人体各种机能需要得到适当休息才能继续完成之后的工作。中午11点至下午1点属于午时，是人体阴阳交替、气血交换的重要时刻之一，此时心经当令，人体阳气最为旺盛，同时阴气初生。中医学认为，“心者，君主之官，神明出焉”。《灵枢·大惑论》也有记载：“阳气尽则卧，阴气尽则寤”，吃完午餐后半小时可以闭目养神，放松心情，甚至小憩一会儿，使体内阳气与阴气平衡过渡，让脏腑机能得到休整。但要注意，此时小睡即可，不建议睡眠时间过长。闭目养神的同时，还可以拍打心经并按揉位于手心之处的劳宫穴，可以振奋心

足，需要得到充分养护才能应对第二天的工作生活。晚上9~11点属于亥时，乃三焦经当令。三焦作为人体六腑中最大的腑，是覆盖人体经脉最广的地方。三焦经当令之时，最适合静卧休息，濡养百脉，协调阴阳。吃完晚餐后半小时可以通过十指梳头、温水泡脚等方式促进睡眠。需要提醒的是，十指梳头需施加一定力度于头皮，同时点按百会（头顶处）、风池（位于后颈部后头骨下、两条大筋外缘陷窝处，与耳垂齐平）、风府（在后正中线督脉上，正坐时头微向前倾，入后发际上1寸处）等穴位。泡脚时水温不可过热，38℃~45℃即可，否则有烫伤风险。泡脚时间不宜过长，25~30分钟足矣。▲

经气血、提神醒脑，以便迎接接下来的工作。

晚餐后半小时梳头泡脚——养三焦百脉。经过一天辛劳，人体处于疲惫状态，机体气血不

在干燥的季节或地域里，人体水分很容易流失，嘴唇也是如此。嘴唇皮肤本来就薄，一旦水分流失后很容易开裂。很多人的嘴唇干得起皮，用手一揭鲜血淋漓，甚至张口吃饭、咧嘴微笑都成了“酷刑”。中医将嘴唇干裂归为“唇风”“紧

清，水反为湿，谷反为滞，则出现口唇淡白不泽，甚至干燥皲裂、肿胀痒疼等。因此，有时清热泻火解毒之药乃权宜之计，健脾除湿、滋阴润燥，稍佐凉血消肿才是治疗长期嘴唇干裂的要诀。对于此类病程长的人群，中药可选用芍药甘草汤、百合地黄汤等。

嘴唇总干裂要调脾胃

山西中医药大学附属医院脾胃病科副主任医师 李宝乐

唇”“唇肿”等范畴。中医理论认为，“脾开窍于口，其华在唇，足阳明胃经挟口环唇”，所以唇部病变，尤其是嘴唇干裂，与脾胃关系最为密切。《医宗金鉴》中说：“唇风多在下唇生，阳明胃经风火攻，初起发痒色红肿，久裂流水火燎疼。”说明祛风邪、清胃火的治法，可以作为治疗嘴唇干裂的方法之一，可以用清胃散、清胃黄连丸等药物清实热、降胃火，直达病灶，釜底抽薪。这类嘴唇干裂的人群往往合并口舌生疮，齿龈、咽喉肿痛等症状。需要提醒，腹部畏寒怕冷的脾胃虚寒体质之人，忌用该法。

临床中也可见到口唇及唇周干裂发硬、张口受限反反复复、病程很长的情况。《黄帝内经》中的“口唇者，脾之官也”是阐述五脏（心、肝、脾、肺、肾）与人体官窍（舌、目、口、鼻、耳）相对应关系的描述之一。“脾胃为人体后天之本”，脾能将胃肠道吸收的水谷精微上输，营养濡润全身，病程较长的嘴唇干裂患者往往与脾胃虚弱关系密切。口唇为肉，脾气健旺，气血充足，则口唇红润光泽，运动灵活；若脾失健运，脾不升

清，水反为湿，谷反为滞，则出现口唇淡白不泽，甚至干燥皲裂、肿胀痒疼等。因此，有时清热泻火解毒之药乃权宜之计，健脾除湿、滋阴润燥，稍佐凉血消肿才是治疗长期嘴唇干裂的要诀。对于此类病程长的人群，中药可选用芍药甘草汤、百合地黄汤等。

若脾气虚甚者，可加用四君子汤、理中汤。除了口服中药，也可运用中医外治法，如补法针刺，选用足三里、阴陵泉、公孙等穴位；泻法针刺，选用合谷、内庭、中脘等穴位。脾胃生化不足，唇口失于润养，可选择神阙、关元、气海等中、下焦穴位进行指压、按摩或艾灸。比如中脘穴，位于胸骨下端和肚脐连线的中央，大约在肚脐往上一掌处，指压时仰卧，放松肌肉，一边缓缓吐气一边用手指头用力下压，重复10次；再如天枢穴，位于肚脐左右两拇指宽处，可平躺在床上，用中间三个手指下压按摩此处约2分钟；又如足三里穴，位于小腿外膝眼下四横指处、胫骨边缘，按压6秒钟后松手，重复10次，就可健脾和胃、生津润燥。

嘴唇干裂者平时可多吃黄豆芽、白萝卜、油菜、小白菜等新鲜蔬菜，或者芝麻、海带、蜂蜜等滋阴润肺之物，还可在煲汤、做饭时加入麦冬、当归、生地等，有滋阴作用。外出时，应戴上口罩，保持嘴唇的温度和湿度；涂抹有保湿功能的唇膏也是临时解决嘴唇干裂的很好选择。▲

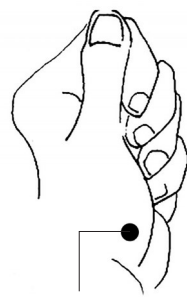


颈椎病的特效穴在手上

北京中医药大学东直门医院推拿疼痛科
主任医师 方向明 □主治医师 魏东臣

颈椎病，大家觉得治疗或缓解不适症状应从脖子入手。其实，颈椎病的特效穴在手上，它就是颈消穴。

颈消穴在手掌的大拇指根处，即手太阳肺经、手阳明大肠经的经脉循行处。“经脉所过，主治所及”。据《灵枢·经脉》记载：“大肠手阳明之脉，起于大指次指之端，出合谷两骨（第1、第2掌骨）之间，上人两筋……上肩，出髃骨（肩胛骨肩峰部）之前廉，上出于柱骨（颈椎骨）之会上”。可见，该经脉与诸阳经交会于大椎穴，为多气多血之经，主治颈项僵硬、转侧不利、头晕不适、肩背冷痛、肢体麻木等症状。按揉颈消



颈消穴

穴，通过经络的传导和输送气血作用，调整经脏腑功能，濡养筋脉骨骼。

具体操作方法：操作者用一手拇指螺纹面置于另一手的颈消穴，主动施力，进行节律性按压揉动。揉动的幅度要适中，压力要均匀，动作要协调且有节律，以带动深层组织。每天可

操作2~3次，每次3~5分钟，以局部有得气感（有酸、麻、胀、重的感觉）为度，若同时配合颈项部功能活动，效果更佳。

需要提醒的是，如果颈椎病情不稳定，出现头晕恶心、四肢麻木、肌肉无力等症状，应及时就医。▲

带状疱疹后遗痛，一汤缓解

北京市宣武中医医院急诊科主治医师 姜楠

带状疱疹是感染水痘——带状疱疹病毒所致，一旦发病，皮肤上会出现红斑、水泡，伴有疼痛感，胸背部、腰部、颈部都可能出现相应症状。带状疱疹急性期皮损结痂愈合后持续1个月及以上的疼痛，称之为带状疱疹后遗神经痛，目前缺乏有效治疗手段。该病属于中医“痛证”范畴，经过急性期，老年人气血亏耗，外加脾胃功能偏弱，气血生化

不足，气血运行不畅，湿热内蕴，瘀血内生，瘀血阻滞经络，不通则痛，容易导致疼痛缠绵不愈。可在医生辨证体质下服用“祛湿止痛汤”治疗。

祛湿止痛汤：龙胆草15克、黄芩10克、炒栀子10克、枳实10克、车前草15克、白芍20克、川芎10克、丹参20克、忍冬藤30克、没药10克、郁金10克、生甘草10克，水煎服用，每天一剂，每次服用100~200毫升，连服28天。▲

