

夏季时分,阳气升腾,阴气渐弱,天地阴阳之气相交,万物充分接受太阳照耀,呈现出积极的生长代谢状态,是天地万物繁茂秀美的时节,是养“长”的季节。此时养生总原则要符合夏季时令特点,注重顺应阳气的蓬勃散发以养“长”。早在《黄帝内经》中就有:“夏三月要夜卧早起,无厌于日,使志无怒,使气得泄,若所爱在外,此夏气之应,养长之道也。逆之则伤心,秋为痼症,奉收者少,冬至重病。”那么“长”到底是什么,夏季如何养“长”?

夏天主“长”,是阳长阴消的时期,万物茂盛,走向成熟。中医认为,夏养“长”,是充实内在,使形体充盈。夏季五行属火,对应人体五脏的心脏,心气内应,夏季阳气旺于外,这时人体血液循环加剧,心气旺盛,心脏负担也随之加重。所以夏季养生之道在于养心,养“长”应以养心为主,心安则血畅,血畅就神清气爽。根据夏季特点,注重清热、祛湿、防

“夏长”,长的是心气

不要怕热怕出汗,该出汗时要出汗,让浊气排出体外

北京中医药大学东方医院亚健康科副主任医师 赵欣

暑;同时,根据“心热肾凉”的特点,注重心火下降、肾水上升,保持水火既济(中医上叫“心肾相交”,意思是阴阳平衡的状态)的健康状态。

夏季是气血通畅的季节,如果违背了夏季的自然之道,就伤了心。夏季主发散,主生长,散发好了,生长好了,秋冬才有收藏。夏季可借阳气的充足赶走藏在身体里的积寒,所以不要怕热,不要怕日晒,该出汗时要出汗,让浊气排出体外。要适当增加室内外活动,使得身体适当出汗,让身体阳气渐趋旺盛而不致阳气内郁。需要注意,随着人们的生

活水平提高,空调使用越来越广泛,造成人们夏季生活习惯的变化。很多人长时间处于恒定舒适温度的房间内,过度使用空调会使体内寒气加深,同时空调的使用也打乱了人体的条件机能——抑制散发,不利于夏季养生。“空调病”就是由于阳气不能正常生发、汗液无法外泄引发的。

夏季养“长”是顺天时的养生方法,人们的情志、生活习惯也应随之调整。精神和情志上要积极进取,情志上不要过分压抑自己,并且要避免出现懈怠、厌倦之心,定下的学习工

作目标要努力去实现,这种积极向上的状态会加速人体血液循环、兴奋神经,有利于阳气生发。

夏季起居上也要注意晚睡早起。睡眠时阳入阴,阳气处于抑制、潜藏状态,夏季多起少卧顺应了此时阳气的特点,可以让阳气振奋于外。穿着上,尽量宽松舒适而不束缚,避免阳气生发受阻;穿着紧身的衣服,也会使阳气生发不畅。

夏季自然界阳气最旺,此时人身阳气由内向外、由下向上升发,阳气都跑到了外面,里则虚寒,体内阳气处于一年中最弱之时,人体外热而内冷。加上此时人们容易贪凉饮冷,使得胃中虚寒。故此时饮食要以甘寒、清淡、少油为宜,多吃蔬果,减少食量,少吃油腻,减轻脾胃负担。天气炎热,出汗较多,容易伤津耗气,宜选用品质新鲜、性味平和、容易消化、补而不腻的食品,如莲藕、胡萝卜、苹果、豆浆、山药、小米等,它们都有健脾养胃、补气生津的作用。▲

近日,一些网友晒出了抗原检测“两道杠”的照片,称自己“二阳”了;还有些网友称自己是“首阳”。面对各地散发“阳性”患者,大众如何防范?

浙江省名中医、温州医科大学附属第一医院中医科主任叶人告诉《生命时报》记者,根据临

散等;咽喉肿痛者可辨证服用升降散;对伴有消化道症状的患者,辨证合方新加香薷饮、半夏厚朴汤、温胆汤、藿香正气散等。”叶人说道。

另外,天气炎热,风热导致的疾病就会增加。叶人提醒,日常调护一定要注意清热,这对防“二阳”

防“二阳”要清热

受访专家:浙江省名中医、温州医科大学附属第一医院中医科主任叶人

本报记者 虞晔

床观察,“二阳”主要表现为发热、咳嗽、头痛、咽喉痛、鼻塞、全身酸痛、乏力等症状,少数患者有腹泻、纳呆(吃不下饭)、恶心、呕吐等消化道症状,大多数患者症状等同于普通感冒或流感的表现。“从中医上看,这属于‘风热感冒’范畴,或见‘风热夹湿’的表现。不同患者有不同的治疗方法,一般初期可用银翘散、桑菊饮等辛凉解表,或服用感冒清热颗粒等缓解相关症状。对发热持续5天不退的患者,若伴有舌苔厚腻、大便溏滞不爽、纳呆口苦,则考虑“风热夹湿”,可合方三仁汤;咳嗽数日不愈、有痰,可用清金化痰汤、止嗽散、贝母瓜蒌

三穴联用治空调病

北京中医药大学针灸推拿学院教授 程凯

夏天一来,很多人都喜欢待在空调屋,时间久了,可能会患上“空调病”,出现鼻塞、头晕、打喷嚏、肌肉酸痛、关节不适、皮肤干、鼻腔干、喉咙干等问题。这里给大家介绍三个穴位——大椎穴、阴陵泉穴、足三里穴,联用可防治“空调病”。

大椎穴是手足三阳经和督脉交会的地方,而督脉又统督诸阳。中医认为,阳主表,用力点按可清泄暑热。阴陵泉穴是足太阴脾经的俞穴(分布于躯干部,与脏腑有密切关系),是临床祛湿常用穴。足三里穴是足阳明胃经的俞穴,而足太阴脾经与足阳明胃经相表里,表里经相配穴,可以健脾和胃、清化湿浊。

具体方法:拇指立起,点揉以上三穴,以局部有酸胀感或酸痛感为宜,每穴1~2分钟,每天2~3次。▲

煮粥加艾祛寒湿

湖北省远安县中医院主任医师 胡献国

痒等。

艾叶可单味煎服,或入复方中使用,或炒热熨敷脐腹,或捣制成艾条、艾炷等使用。这里给大家介绍三个简便的艾叶食疗方,不妨一试。

艾叶粥。艾叶10克、大米100克、白糖适量,将艾叶择净,放入锅中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时调入白糖,煮沸即可食用。

艾叶蛋。艾叶30克(鲜者100克)、鸡蛋2个,艾叶择净,与鸡蛋一起放入锅中,加清水适量,煮至鸡蛋熟后,取出敲碎蛋壳,放入锅中,再煮片刻即可食用。

艾叶汤。艾叶15克(鲜者100克)、鸡肉或猪瘦肉250克、调味品适量,将鸡肉或猪瘦肉洗净切块,艾叶洗净,同放入砂锅中,加清水适量,武火煮沸后,加姜片、胡椒等,转文火炖熟后,用食盐调味即可食用。▲

艾,又名艾叶,为菊科多年生灌木状草本植物艾的叶片,以湖北蕲州(蕲春)产者为佳,称“蕲艾”。民间有“女子有‘艾’,健康自来”之说,艾叶为女子保健佳品。中医认为,艾叶性味苦、辛、温,入肝、脾、肾经,有温经止血、散寒止痛、祛风止痒之功,适用于虚寒腹痛、崩漏下血、月经不调、行腹痛、带下病及皮肤湿疹瘙