

消食锦囊

三药方

广东省中医院珠海医院脾胃病科主任赵小青：春节期间，人们往往饮食不规律，进食过多、过杂、油腻等，可能出现食欲下降、脘腹胀痛、呕吐、腹泻等不适，推荐三类情况下的食疗锦囊。

吃肉多：如果吃肉食过多，食物积滞于脾胃，产生食积，可能出现腹胀、腹泻、大便臭秽等表现。此时可选取陈皮10克、山楂10克、炒麦芽30克、炒谷芽30克、马齿苋20克、干鸡内金一个、生姜5克，用纱布包裹煮水，再用滤出的药汁熬煮薏米粥，随量服用，既能消食清热化积，又能健脾养胃。

吃凉多：春节天气依旧寒凉，进食较多温度凉、性质凉的食物，容易损伤脾胃阳气，出现腹胀、腹泻、大便稀薄等症状。此时可选取陈皮10克、炒山楂10克、紫苏梗10克、生姜5克（用纱布包裹）先煎30分钟，再加入小茴香10克、砂仁10克、紫苏叶10克（用纱布包裹）继续煎煮，以药汁煮芡实粥，随量服用，能够驱寒祛湿化积，温暖中焦脾胃。

吃面多：节日期间零食、米面主食少不了，进食过多可能引起淀粉食积，出现腹胀，食欲变差。如果发生这种情况，可取生米一两，淘洗干净放入锅中，小火翻炒直至米粒全部呈黄色，加入陈皮2片（掰成小块），用开水冲泡，代茶饮用，同时吃米，可以有效消除腹胀。此茶米香浓郁，兼有陈皮之香，老少皆宜。

浙江温州老年病医院针灸推拿科主任郑士立：新春佳节与家人朋友畅饮之余，要注意饮酒对身体的影响。我们身上有一些随时可用的“解酒穴位”，有助缓解饮酒后的不适症状。

速效解酒 关冲穴位于无名指尺侧（靠近小指一侧），指甲根角旁0.1寸，能够醒神开窍、解酒防醉。饮酒后，用指甲掐按对侧关冲穴10秒，放松2秒后重复，每侧5次，用力均匀，感到微微酸痛为宜，有助解酒。

酒后头痛 太阳穴位于颞部，在眉梢与外眼角连线中点向后1寸处，可以清利头目、通络止痛。用双手拇指指腹在两侧太阳穴上按揉3~5分钟，力度不要太重，感到舒适为度，可以较好缓解酒后或宿醉醒后的头痛欲裂、头昏脑胀等不适。

恶心呕吐 内关穴位于腕内横纹上2寸，两筋之间，能够宽中理气、降胃止呕。用拇指指腹按揉对侧内关穴3~5分钟，局部酸胀为佳，有助改善酒后恶心呕吐或干呕、腹部胀满等症状。

此外，多喝水或富含水分的鲜榨果汁有助快速将酒精从体内排出。



开心锦囊

三动作

北京中医药大学东方医院推拿理疗科主治医师刘杨：冬春之交，人体生理状态会发生改变，容易出现情绪波动，而且春节前后人们的生活状态常有变化，不少人会有胸闷气短、心情低落、焦虑烦躁的感觉，不妨通过按摩、拉伸来调理肺、心、肝的气机，改善情绪。

开门见山：理肺气 将双脚分开站立，与肩同宽，双臂前举，掌心相对，吸气时翻掌，慢慢展开双臂扩胸，到达极限后闭气1秒，呼气时小幅度地由前向后环旋手臂，重复5次。

此扩胸动作能够牵拉到胸前的经络穴位，有畅达肺气的作用。

弯弓射雕：顺心气 先做右弓箭步，左臂向身体左侧展开，吸气时右手顺着左手小鱼际到前胸的连线推动，呼气时站直身体，右手再沿原路线反向推回去，另一侧同理，左右交替做5次。

中医认为，手臂后内侧是心经循行的位置，通过此动作能够顺心理气。

抱肩俯身：疏肝气 用左手抱右肩、右手抱左肩，呼气时俯身向下，感觉后背肌肉有撑开的感觉，保持3秒，吸气时身体回到原点，重复5次。

中医认为，腋下、胸胁等部位是肝经通过的位置，练习此动作有助于疏通肝经气血，愉悦心情。

以上三个动作可以牵拉胸前、后背、腋下等部位周围经络穴位，促进经络气血运行，非常适合大家在早晨起床后练习，释放压力，开心平和。

防病锦囊

居家制香

浙江温州市中医院耳鼻喉科主治医师黄亚：古人在民俗、礼仪、医疗方面都离不开香，燃一支清香，对于环境和个人健康都有益处。推荐两个线香配方，适合这个时节使用。

防流感：七杀香 可选取柏木15克、降香10克、藿香6克、木香6克、山柰6克、大黄6克、零陵香4克、丁香4克、甘松4克、茅香4克、香附4克、乳香6克、龙脑香5克、榆木粉15克、碳粉5克，此配方可以起到驱虫避秽、健脾通达、除湿除痹的作用，有助预防流感。

缓咽痛：百里香 可选取雪松20克、百里香10克、降香6克、玄参6克、白芷6克、丁香6克、细辛6克、零陵香6克、排香5克、安息香2克、乳香3克、龙脑香4克、榆木粉15克、碳粉5克，此配方能够宣肺开气、利咽止咳，若年节受寒，或讲话太多引起咽痛，不妨试试。

居家制香 按配方称量香粉，在盆中分次加水（水的重量比香料总重量略大一些），调和均匀，反复揉捏成面团状，达到不粘盆壁、不沾手的程度最好，可在盆口铺上湿毛巾，放置半小时至2小时。取下一小块调好的香泥，搓成条状，放入挤香器缓缓挤压，待线香挤出长度适宜时截断，搓动线香使其平直，在晾香网上充分阴干，在缩水过程中不断整理线香，注意避免阳光直射损失香气，晾干后密封，阴凉处保存，建议在非密闭的少风空间燃香。

江苏扬州市中医院脑病科副主任中医师刘彦廷：春节守岁，假期休闲娱乐，不少人开始了熬夜、晚起的生活，容易引起入睡困难的问题，可以试试这些方法。

指叩梳头：将拇指自然放松，其余四指弯曲，用指腹垂直叩击头皮，顺序为前发际、头顶、后头、项部，前正中线、左侧线、右侧线各1次，至少5分钟，每天3~5次，能够疏通头部经络气血，放松安神助眠。

穴位按摩：取百会穴（头顶正中心）、安眠穴（耳垂后凹陷与枕骨下凹陷连线中点）、神门穴（腕横纹上，屈腕肌腱的小指侧凹陷中）三个穴位，每日临睡前用手指指腹按揉，有酸胀感为宜，各重复30次，促进睡眠。

安眠粥：可选取酸枣仁9克、莲子20克、粳米100克煮粥食用，酸枣仁能够养肝宁心安神，莲子可以养心安神，二者合用煮粥，常吃可减少失眠频率。

代茶饮：选取适量玫瑰花、枸杞子等水煎或沸水冲泡，代茶饮用，能够起到安神、养肝、理气的作用，帮助尽快入睡。