

春季助长高 中医有妙招

□湖南中医药大学第一附属医院
儿童保健专病门诊
副主任医师 杨静宜

春生夏长,秋收冬藏。春季万物复苏,阳气升发,正是儿童生长发育的大好时节。那么该如何把握住这个黄金季节,助力孩子茁壮成长呢? 下面,我们为大家介绍几种中医助长的特色方法。

小儿推拿

该方法主要通过特殊推拿手法作用于特定穴位,以健脾补肾,从而达到促进生长发育、防病治病的效果。具体操作方法如下:

补脾经 沿拇指桡侧缘,从指尖向指根方向推按,每次操作3~5分钟,可以健运脾胃、促进消化吸收。

补肾经 沿小指掌侧指尖到指根方向推按,每次操作3~5分钟,可滋肾益脑、强壮筋骨。

按揉涌泉穴 涌泉穴位于小儿足掌心前1/3与后2/3交界处的凹陷中,用拇指按揉该穴3~5分钟,可引火归元、扶阳助长。

摩腹 用手掌或者四指螺纹面轻贴小儿腹部,以肚脐为中心,做顺时针环形运动。每次按摩3~5分钟,可健脾和胃、理气消食。

足浴

晚上睡觉前,家长可以给孩子泡脚。可先将紫苏叶、艾叶、生姜放入水中煮10分钟左右,再将药液兑入孩子的泡脚水中。注意水温不要过高,避免烫伤,泡15~20分钟即可。泡脚可温经散寒、醒脾健肾、强筋壮骨,对脾胃失调、形体虚弱、免疫力低下的儿童具有保健作用。

食疗

不少家长常疑惑,每天都给孩子煲汤、吃肉,但孩子怎么越吃越瘦小?其实,过量、错误喂养都会导致孩子脾胃功能受损,无法运化营养精微,孩子自然也就不长个了。平时可以给孩子适当多吃一些健脾、补肾、疏肝的食物。比如春季的常见蔬菜荠菜和茼蒿。荠菜味甘、性平,能开胃醒脾,特别适合食欲不好、消化能力较弱的孩子,家长可以给孩子煲荠菜粥或做荠菜饼等。茼蒿味甘、性平,含丰富的维生素、胡萝卜素及多种氨基酸,有润肺消积、清泻肝火的功效,适合春季脾气暴躁、消化不良的孩子食用。

此外,推荐一款药膳——太子参麦冬枸杞粥。

做法:取太子参10克,枸杞10克,麦冬10克,粳米50克。太子参、麦冬加水熬煮30分钟,去渣,加入枸杞、粳米共煮粥。早晚各食用一次。

此款药膳特别适合生长发育迟缓、易感冒咳嗽的孩子食用。

何以解春困?“三好”巧应对

□北京中医药大学东方医院
心血管内科副主任医师 李岩
主任医师 崔晓云

春天是一个生机盎然的季节,不少人却出现春困现象,表现为晚上失眠,白天疲乏、哈欠不断。从中医角度来看,春季人体阴阳失和,气血失调,脏腑失衡,影响阳气升发,则会出现春困。那么,如何才能摆脱春困呢? 简单来说,就是吃好、动好、睡好。

春天要吃好

人体出现困倦、疲乏、头昏欲睡等春困表现时,一定要健脾养脾,要吃好。中医认为,春困与脾阳虚、湿浊内滞有密切关系。脾主升清,主运化,脾气健运则清阳能升,浊阴能降,气血通畅,神清气爽。反之,若脾的运化功能失常,则痰湿内生,阻遏清阳,导致乏力困倦。

脾喜温升、恶凉降,因此春季饮食要避免过食寒凉、油腻的食物,以免增加脾胃负担;还应少酸多甘、多吃新鲜蔬菜与多汁水果,以养脾脏之气,补充人体水分。经常感到乏力困倦的朋友,还可根据医生的建议服用一些益气健脾的中药进行调理。



春天要动好

春天是肝脏所主的季节。一旦肝的气机不顺,人就容易肝气郁结、肝火亢盛,表现为急躁易怒、心烦意乱、睡眠欠佳。解决这些问题,最好的办法就是运动。

天气转暖,白昼延长,因此春天也

更加适合运动。年轻人可以选择自己感兴趣的运动长期坚持。中老年朋友和心脑血管病患者可选择散步、慢跑、打太极拳等较为轻松的运动,以增强自身抵抗力。

春天要睡好

越是春困,越要睡好觉。春夏养

阳,睡觉时阳气潜藏,是养阳最好的方式。睡得越好,人就越健康,自然就不容易春困了。要睡好觉,做好以下几点很重要:

- 1.时间别太晚** 尽量在晚上11时之前就寝,以达到养肝的目的。
- 2.睡前准备好** 睡觉前洗漱干

净,还可以梳梳头、用热水泡泡脚,保证全身清爽、轻松。

3.环境要适宜 尽量保持卧室内安静、避光、温度适宜。

4.床具要舒适 选择舒适的被褥、枕头。有些人睡醒后会头昏耳鸣、脖子酸痛,这可能和枕头有关系。

相关链接

做个药枕防春困

中医认为,春季与肝相对应,春天肝旺,人体易因肝火横逆而犯脾克胃,出现晚上失眠,白天乏力、头昏欲睡的春困现象,同时伴有目赤肿痛、烦躁易怒等症状。此时,您不妨做个药枕来改善睡眠、防春困。

下面给大家推荐一种适用于失眠患者的药枕,其含有决明子、晚蚕砂、夏枯草、白菊花等4种药物。

决明子 决明子是常用的药枕填充物,具有清热明目、润肠通便等功效。决明子属于清热泻火类中药,既能清泄肝胆郁火,又能疏散风热,可用于改善失眠多梦、头痛眩晕、目赤涩痛等症状。

晚蚕砂 晚蚕砂也是常用的药枕填充物,具有祛风除湿、和胃化浊、清肝明目、活血通经等功效,有助于治疗神经衰弱、失眠、高血压等。

夏枯草 夏枯草具有清肝明目、散结解毒、利尿等功效,可治疗目赤肿痛、头痛眩晕、心烦失眠等。

菊花 常见的菊花有白菊花、黄菊花、野菊花。白菊花味甘,清热力稍弱,能平肝明目,可防治肝阳上亢之头晕目眩;黄菊花味苦,清热之力较强,常用于疏散风热,用以防治风热感冒;野菊花味更苦,清热解毒之力很强,可用于缓解头痛失眠、咽喉炎、口腔炎、目赤肿痛等。

食甘健脾 重在把握分寸

辨清脏腑虚实 降火不伤身

□首都医科大学附属北京中医医院
风湿科主任医师 谢幼红

春天是阳气升发的季节,不少人会遇到上火的情况。那么,上火是如何发生的? 有没有办法降火呢?

春季上火 原因有哪些

除季节因素之外,春季上火还有以下原因:

- 1.先天体质因素。
- 2.外感火热之邪,或者寒邪入里化热,常见肺实火。
- 3.过食辛辣、肥甘之物,吸烟饮酒,常见胃实火。
- 4.情绪失调,心烦易怒、焦虑抑郁,常见肝火及心火。
- 5.劳倦过度,久病不愈,常见肾虚火。
- 6.过服补药及保健品。

不同脏腑 上火表现各异

中医将火分为实火和虚火,不同脏腑的上火表现不同,降火方法当然也不同。

心火

实火:表现为口腔溃疡、口干、心烦易怒、排尿刺痛、尿黄(甚至尿血)、舌红。患者可食苦瓜;或用开水冲泡竹叶,代茶饮;还可以服导赤散、牛黄清心丸。

虚火:表现为低热盗汗、心烦心悸、失眠多梦、口干、舌尖红。患者可取莲子心加甘草代茶饮,或者取适量酸枣仁磨粉冲服。

脾火

实火:表现为发热咽痛、咳嗽气粗、黄黏痰多(甚至咯血)、大便干。患者可用罗汉果代茶饮,或服羚羊清肺丸。

虚火:表现为干咳少痰、口干咽燥、声音嘶哑、痰中带血、潮热盗汗。患者可多食百合、荸荠,可用雪梨、冰糖及川贝母煮水或蒸服。

胃火

实火:表现为胃脘不适、多食易饥、口苦口臭、烦躁不安、牙痛、牙龈出血、大便干。患者可饮绿豆汤、鲜萝卜汁,严重者服牛黄清胃丸。

虚火:表现为头晕目眩、耳鸣耳聋、牙齿松动、夜晩口干、腰膝酸软、遗精。患者可取枸杞子泡水代茶饮,或服知柏地黄丸。

肝火

实火:表现为头痛头晕、面红口苦、两肋胀痛、烦躁易怒、失眠、舌边红。患者可取决明子、菊花代茶饮。

需要提醒的是,上述中成药需要在专业医师的指导下使用。

□中华中医药学会
内经学分会常委
河南中医药大学 李迎霞

《黄帝内经》中记载:“夫五味入胃,各归所喜。故酸先入肝,苦先入心,甘先入脾,辛先入肺,咸先入肾。”这句话的意思是,食物可以分为酸、苦、甘、辛、咸五味,五味进入人体后,各归其所喜的脏腑,比如酸味先入肝,甘味先入脾……如此能增加脏腑之气。春季为肝脏当令之时,肝气旺盛。肝属木,脾属土,肝木太旺容易克制脾土,影响脾胃的消化吸收功能,从而使人出现腹胀满、食欲差等问题。因此,春季饮食宜少酸增甘,可适当多吃大枣、山药、藕、莲子、百合、芋头、萝卜、荸荠等甘味食物,以增强脾胃功能。

甘味食物虽然具有补益脾胃的作用,但过食也会对人体产生不利影响,特别是过食甜腻之品。《黄帝内经》中对于过食甘味食物的危害有这样的描述——“味过于甘,脾气不濡,胃气乃厚”“多食甘,则骨痛而发

落”。意思是说,过食甘味食物,一方面会壅滞脾胃之气,表现为厌食、腹胀;另一方面,脾属土,肾属水,甘从土化,土盛则水病,会导致肾气受损,使骨骺疼痛、头发脱落。

过食甜食对孩子的健康影响更大。有些孩子常出现食欲不振、腹痛腹胀、久咳不愈等问题。这些孩子往往都有一个共同点,喜食冷饮和甜食。从中医角度来讲,孩子的肺脏和脾脏本就相对较虚弱,如果过食甘味,则伤脾,使脾脏更加虚弱,胃气乃厚”“多食甘,则骨痛而发

落”。意思是说,过食甘味食物,一方面会壅滞脾胃之气,表现为厌食、腹胀;另一方面,脾属土,肾属水,甘从土化,土盛则水病,会导致肾气受损,使骨骺疼痛、头发脱落。

调治这些问题 可从补肾入手

者可参用本法治疗。

腰脊酸痛

肾位于人体腰部,左右各一枚。肾气充盈则腰部强健。若素体禀赋不足,或年老精血亏衰,或久病体虚,或房劳过度,导致肾脏精气亏损,不能充养腰脊,则会出现腰脊酸软、疼痛。临床许多疾病如腰肌劳损、腰椎间盘突出膨出及突出、腰椎滑脱、腰椎骨质增生、类风湿性脊柱炎、肥大性脊柱炎、各种慢性肾脏疾病、尿路感染、子宫后位、慢性盆腔炎、附件炎、慢性前列腺炎炎等出现腰酸腰痛,并且伴有腰骶无力、遇劳更甚、喜揉喜按等症者,皆可从肾虚论治。

齿松易落

齿为骨之余,牙齿的生长、脱落与肾中精气的盛衰有密切关系。肾中精气充沛则牙齿整洁、坚固皓白。肾中精气不足则小儿牙齿生长缓慢,成人牙齿松动、枯槁无泽,甚至提前脱落。此类人群可采用补益肾气、养骨健齿的方法进行调治。

骨质疏松

肾在体为骨,骨髓为肾中精气所化。骨骼的生长发育有赖于骨髓

的充盈及其提供的营养。肾中精气充盈,骨髓化生有源,则骨骼生长发育正常,强壮坚实。反之则会出现骨质疏松,易于骨折或骨折后久不愈合等问题。此类人群可采用补益肾气、填髓壮骨的方法进行调治。

遗尿不禁

膀胱主司尿液的贮存与排泄,肾与膀胱互为表里,膀胱的贮尿、排尿功能全赖于肾气的作用。小儿睡中遗尿,常由于禀赋不足;或成人小便不禁,多因老年肾亏、房劳伤肾,久病体虚等。上述人群可采用补肾缩尿的方法进行调治。

便秘、泄泻

肾开窍于二阴,后阴(肛门)主司大便的排泄。肾阴不足,肠液枯竭,肠道失润可引起便秘。肾阳不足,阳气不运,传送无力也可引起便秘。肾虚便秘者宜补肾通便。

命门之火能助脾胃腐熟水谷,促进肠道的消化吸收功能。若年老体弱或久病之后,肾阳虚衰,命火不足,则不能温煦脾土致运化失常,发生泄泻。若肾气不固,封藏失司,则可出现久泄滑脱。肾阳虚泄泻者宜温补肾阳、固涩止泻。患慢性肠炎、肠易激综合征等人群,辨证属于肾阳虚衰者,可参用本法进行调治。



喘咳气短

肾有摄纳肺所吸入的清气的作用,肾的纳气功能正常则呼吸均匀且有一定深度。若房劳过度或久病及肾,导致肾虚摄纳无权,肾的纳气功能减退,就可出现动辄气喘、呼吸吸少等症状。肾虚纳摄无权者,治宜补益肾元、纳气平喘。慢性阻塞性肺病、心肺功能不全等出现喘息、气短,证属肾虚作喘者,可采用本法治疗。

月经不调

先天禀赋不足、后天房劳过度、多产人流等,皆可导致肾气不足而发为月经不调等疾病,如月经延迟、月经量少、月经先后无定期、闭经等。月经病的治则以调经为主,调经之本在补肾。

不孕不育

男子的生育功能与肾气关系密切。先天不足、后天失养、房劳过度、久病大病,均可使肾阳亏虚,下焦虚寒,温煦不足,精失所养,导致精液质量异常。肾阳虚不育者,治宜补肾壮阳,填精益髓。素体肾阴不足或房劳过甚,或嗜食温燥劫阴之品,或久病及肾,耗伤肾阴,肾阴不足则阳虚火旺,煎熬精室致精液质量异常。肾阴虚不育者,治宜补肾滋阴、降火潜阳。

女子不孕亦与肾气关系密切。先天禀赋不足、肾气不充,或经常过食寒凉伤阳,阳虚不能温煦子宫,宫腔虚冷则不能受孕;房劳、多育损伤精血,精血不足,胞宫失养则不能受孕。肾阳虚者,治宜补肾温阳、补气养血;肾阴虚者,治宜补肾滋阴、益精养血。