

经常疲惫乏力、少言懒语、体力差……很多人认为这是气虚的表现,想办法食疗补气,却看不到效果。这是为什么? 中医认为,气虚人群通常合并有湿热、瘀血和食积问题,治疗前应在补气的基础上,先给身体清热化湿、活血化瘀和消积化食。若一味只是补气,有时非但达不到效果,还可能加重病情。

中医学中的“气”,指的是人体内运动不息的精微物质,看不见也摸不着,却是生命活动的基础,推动和调控着机体的新陈代谢。用一个形象的比喻,“气”对于人体,就好比“燃料”对于机器。临床上常见的气虚分为四类:1. 心气虚。多表现为心悸失眠、胸闷、健

阴虚容易上火 瘀血可能出血

三类人不适合补气

广州中医药大学第二附属医院呼吸病科副主任医师 蔡俊翔

忘、面色苍白等;2.肺气虚。表现为气短、活动后乏力、易出汗、不爱活动、身体抵抗力差、容易感冒;3.脾气虚。多表现为胃胀、饭量减少、大便溏烂、面色萎黄;4.肾气虚。多表现为腰膝酸软、气短乏力、头晕健忘、小便次数多、水肿等。可见,气虚症状表现繁多,可同时累及多个脏腑,以肺脾气虚

最为常见,久病患者常合并肾气虚。因此,补气前务必请专业医师辨证施治,避免误用补益之药,尤其是以下三类人群。

阴虚体质。阴虚的人,体内阴精缺少,相对来说阳气偏多(即虚热表现),所以这种体质的人补气后很容易出现口干、流鼻血、大便干结等“上火”表现。



瘀血体质。这类人群瘀血日久,血中郁热,补气后可能会出现出血表现,比如皮下出血、牙龈出血、尿血、咯血等。

脾虚湿困体质。脾胃乃人体“后天之本”,如果脾胃虚弱,会导致机体水液代谢出现异常,单纯补气可能出现中焦(脾胃)堵塞、枢纽不通,很容易引发虚不受补的情况。脾胃虚弱人群补气前,可先调理一下脾胃功能。推荐一个食疗方——陈皮红枣山楂饮。取陈皮 10 克、山楂 10 克、红枣 2~3 枚,热水冲泡 15~20 分钟后代茶饮。此方有健运脾胃、理气化湿的功效,能帮助改善脾胃功能,为补益类药物的消化吸收创造“打底”条件。▲

北京读者张女士问:我最近在网络上看到一种说法,称“拍打臀部能疏通经络,有养生作用”。想请问专家,这个说法靠谱吗? 可信的话,具体该如何操作?

中国中医科学院西苑医院康复医学科副主任医师曹曷焱解答:这个说法很多人听起来觉得是“无稽之谈”,其实,“拍屁股”

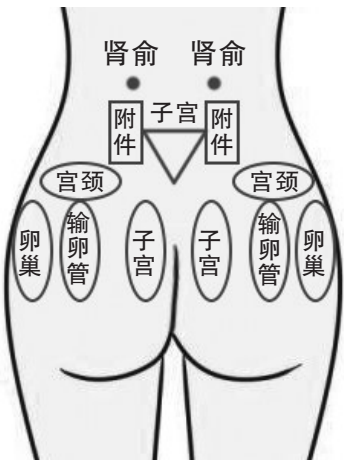
进行拍打,总的操作原则是:1.顺序上,先左后右、从上而下、先轻后重。2.强度上,可按照每天早、中、晚每侧各拍打 5 分钟开始,并根据个人体质情况,灵活调整拍打的力度和时间频次。比如,年老体弱者拍打手法要轻,年轻女性手法可以稍重一些。3.环境方面,一般以 25℃~28℃ 的室内环境为宜,避免温度过低导致身体

拍屁股能养生吗

拍打可疏通气血、缓解疲劳、放松心情

作为臀疗的一种方式,对子宫、输卵管、卵巢等器官的调护和辅助改善妇科相关疾病具有一定积极作用。“拍屁股”其实就是通过刺激体表部位,达到调护内脏的效果。它虽不像针灸以经络腧穴理论指导治疗,但它背后的理论依据(全息疗法)和经络理论一样,都出自古老的中医传承和哲学观点,两者可以算“近亲”。全息疗法以局部组织反映机体整体各部位的信息,并反过来通过刺激局部组织,达到反作用于机体相应部位的效果。我们耳熟能详的埋耳豆,以及读者提到的“拍屁股”方法,都属于全息疗法。由于臀部肌肤的深层有骶丛、腰丛神经经过,与盆腔脏器联系紧密,所以通过拍打手法刺激臀部,对子宫、输卵管、卵巢等器官能产生正向调控作用。

对臀部而言,由于需要刺激的范围较大,所以比较适合选用拍打的方式进行刺激。拍打,一方面可以疏通气血、活血化瘀、缓解肌肉疲劳、放松心情;另一方面,操作简便,不需要额外的工具,随时都能做;此外,可以按照逐渐加快或逐渐减慢的节奏,对内脏功能起到兴奋或抑制的作用。拍打过程中,可以按内脏相应的体表投射区(如图所示)



受凉,温度过高出汗受风。4.操作时机上,建议提前调整好情绪,排净二便。拍打结束后,可配合按揉臀部增强效果。

需要提醒的是,任何一种养生保健操作都有禁忌或不适用的地方。对拍打臀部这种疗法而言,有如下情况时就不要采用了:1.臀部皮肤有破溃,如最常见的疮疖(皮肤化脓性炎症)、痈疽(毒症)等;2.有严重的出血倾向人群禁用拍打法;3.有发热、急性传染病、癫痫、严重心脏病、内脏肿瘤、骨折未愈合、骨结核、类风湿的人,或经期、妊娠期的女性不宜用;4.拍打操作只限于臀部,不要过度向上延伸,以免拍打到肾区,引起其他不适。▲

“扶阳运枢”瘦肚子

湖南中医药大学第一附属医院肝病科副主任医师 张涛

现代人,多有不良饮食习惯和长期久坐、不运动的生活方式,导致肥胖人群数量不断增长。肥胖类型中,最为突出的便是腹型肥胖,也就是人们常说的“将军肚”。腹部瘦身是减肥的难中之难,中医认为,腹部肥胖人群代谢普遍存在问题,归属于中医“脾瘕”“消渴”等范畴,“阳气亏虚、枢机不利”是核心病机,因此,运用中医“扶阳运枢”疗法,可以收到不错的效果。

中医认为,阳气的盛衰和脾肾关系密切。当脾肾阳虚时,脾肾无法发挥运化、蒸腾的运用,使得水饮、痰湿内生滞留腹部,进而导致腹部肥胖。可以把阳气和水饮、痰湿的关系比喻为“发动机和车辆的

关系”,发动机动力良好时,车辆可以顺畅行使;但发动机动力不足时,车辆会变得缓慢,造成公路拥堵不堪。中医的“扶阳运枢法”就是以各种“扶阳”方式为车辆提供充足的动力,及时送走车辆、疏通公路,减轻公路的拥堵。传统中药汤剂、艾灸、日光浴等都具有扶阳的功效。

中药汤剂。扶阳指的是温助、宣通、调理阳气,扶阳代表中药主要包括附子、干姜、桂枝、肉桂等。但需辨证论治,配伍用药。如以脾阳不足为主的肥胖症,可予苓桂术甘汤加减;脾肾阳俱虚的肥胖症,可予真武汤合苓桂术甘汤加减。

艾灸。艾灸通过温热效应可产生温通和温补两

大作用,以促进人体气血运行、提高机体功能。艾灸取神阙、气海和关元三个穴位,每次每穴悬灸 10~15 分钟,隔天灸 1 次,2 周一个疗程。

日光浴。中医很早就认识到人体阳气与太阳有密切关系,《黄帝内经》中就有夏季养生要“夜卧早起,无厌于日”、冬季养生要“早卧晚起,必待日光”的记载。“将军肚”人群日光浴常晒 2 个部位:一是晒前腹,阳光能加快胃经气血的运行速度,30 分钟的日光浴就能起到加快腹部脂肪燃烧的效果。二是晒头顶,头顶为阳气汇聚的地方,晒一晒头顶百会穴,可起到养阳气的作用。建议上午 9~11 点、下午 4~6 点进行日光浴。

以上“扶阳”之法,长期坚持可达“运枢”之效。此外,要想从源头杜绝“将军肚”,还要注意少吃肥甘厚腻之品、少吃生冷伤阳之品、适当体育锻炼。▲

一个柿子三种食疗法

北京中医药大学东方医院营养科 魏帼
脾胃肝胆科副主任医师 王磊

眼下,柿子大量上市。中医认为,柿子有一定药用价值,这里教大家如何用它食疗养生。

鲜柿。《随息居饮食谱》中记载,“鲜柿,甘寒养脾胃之阴,宜于火燥津枯之体。”指出鲜柿有清热润肺、养阴止咳的作用。推荐一个做法——柿子糯米

饼。将熟透的柿子去皮捣成泥,加入适量糯米粉和糖粉揉成面团。分成合适的大小后,擀扁备用。锅中倒入适量油,烧热后放入柿饼,煎至两面金黄后即可食用。脾胃虚寒、消化吸收功能较差的人群不适合进食。

干柿(柿干)。其味

甘、性平,有健脾补胃、润肺涩肠的功效。推荐一个做法——莲百薏柿汤。将莲子、百合、薏米及柿干洗净后,捣碎,放入砂锅内加水同煮,放凉后即可食用,可缓解脾虚阴虚引起的失眠等症。

柿蒂。味苦、涩,性微温,有降气止呃的功效。推荐一个做法——柿蒂散。将柿蒂、丁香研细末,用生姜煎汤后饮用,可缓解因胃寒导致的打嗝。

特别提醒,柿子应适量食用,每天 1 个即可。▲