

为春季过敏早做准备

春日来临，难缠的过敏又将进入高发季，皮肤瘙痒，喷嚏眼痒，鼻塞流涕，甚至情绪也变得敏感。不妨看看这些中医调理方法，为过敏季早做准备。

皮肤过敏 —— 艾灸穴位简便易行

山西中医药大学附属医院治未病中心芦玥：荨麻疹是春天常见的过敏性疾病，出现皮肤瘙痒、时起风团疙瘩等症，穴位艾灸调治荨麻疹有不错的效果，简便易行。

曲池穴：位于屈肘时肘横纹的外侧端，可以祛风除湿止痒、调理胃肠，治疗多种皮肤疾病。

血海穴：屈膝时，将对侧手掌心对准膝部，五指自然分开、指尖向上，拇指端下即血海穴，能够

补血养血、活血化瘀，促进皮肤新陈代谢，还有抗过敏的功效。

合谷穴：位于第2掌骨桡侧的中点，可以通经活络，还能调节免疫功能，治疗荨麻疹、过敏性鼻炎等多种过敏性疾病。

委中穴：位于膝部后侧，腘横纹中点处，常治疗腰背病症，还能起到调节免疫功能的作用，可用于治疗皮肤瘙痒疾病。

膈俞穴：自然坐位时，肩胛骨下角平对的脊

柱两侧即是膈俞穴。荨麻疹易出现局部皮肤水肿，膈俞穴可以活血祛风，改善此类问题。

可点燃艾条直接灸上述穴位各5~10分钟，至局部发红发热；也可用隔姜灸，切取0.2~0.5厘米厚的生姜片，中间刺数个孔，放在穴位上，姜片上放置中等艾炷点燃，有局部灼痛感时略提起姜片，或更换艾炷再灸，一般每次灸5~10壮，局部发红发热为度。



重庆市中医院康复科近日开展棍针疗法的中医特色操作，就像“用锅铲在背上炒菜”。根据解剖结构和经络走向，用棍针在身体疼痛部位施力，做按揉、推拨等手法，集刮痧、推拿、艾灸三种技法为一体，不伤及骨骼和内脏，既能治病又能保健。适用于头、颈、背、肩、臂、腰、骶、臀、腿及腹部相关的慢性疼痛，以及椎管内外软组织急性损伤后遗症，或慢性劳损形成的损害性病变所产生的无菌炎症等。 陈超琼报道

鼻炎难缠 —— 内服外治均可调理

山西省中医院肺病科关伟：春季飞絮及花粉增多，即将迎来过敏性鼻炎的高发季。中医认为过敏性鼻炎内因在于肺、脾、肾三脏的亏虚，外因则与外感邪气有关，日常也可以内服、外治调理。

扁豆山药粥：取炒扁豆60克、山药60克、白芷10克，加米煮成粥，佐餐服用。此粥具有健脾祛湿的作用，适合脾虚有湿，常流鼻涕的人群。山药可以健脾养阴、收涩止

泻，比如只由一味山药组成的薯蓣粥（《医学衷中参西录》），便是一剂健脾止泻的良方。

玉屏鸡：此道食疗源于经典方玉屏风散，取黄芪60克、白术20克、防风20克，纳入土鸡腹，如常法炖熟，食肉喝汤，能够补气固表，适用于肺气虚的变应性鼻炎，鼻流清涕者。

外治按摩：一是双手大鱼际摩擦发热，贴于鼻梁两侧，自鼻根至迎香

（鼻翼外缘中点旁）往返摩擦，局部有热感为度。

二是用两手中指按摩鼻梁两边20~30次，使鼻梁内外都发热，早晚各一次；再由攒竹（眉头）向太阳（眉梢与目外眦之间，向外约一横指的凹陷）推按至热，每日2~3次。

三是每晚睡觉前，按摩涌泉（蜷足时足前部凹陷）至发热，并辅以按摩两侧的足三里（外膝眼下3寸）、三阴交（内踝尖上3寸）等穴。

■养生有方

化解春季湿气

广东省妇幼保健院中医科副主任医师 刘嘉芬

立春之后雨水逐渐增多，不少人感觉身体困重疲倦、腹胀腹满，中医认为春季与肝相应，此时适宜疏肝健脾，不妨用一些汤汤水水来化湿。

同时，趁着春季去户外运动，多出出汗，纳新吐浊，不仅能健运脾胃，加快新陈代谢，还能顺应时节舒达肝气，自然就可以赶走湿气了。

健脾化湿 | 粉葛赤小豆猪骨汤

取鲜粉葛750克（去皮切块）、赤小豆50克、陈皮5克、猪骨500克（焯水）放入锅中，加清水大火烧开，转小火约1小时，加盐调味即可。

粉葛轻扬升散，赤小豆利水化湿，二者合用可让湿气从上升散、从下而行，再搭配陈皮健脾和中，发挥健脾化湿作用，适合一般人群春季饮用。

健脾养肝 | 五指毛桃枸杞鸡汤

取五指毛桃50克、枸杞子10克、鸡1只、生姜3片洗净，加清水大火烧开，转小火约1小时，加入适量食盐调味即可。

五指毛桃可以健脾补气化湿、舒筋活络。此汤能够健脾、利湿、养肝，尤其适合春天阴雨绵绵时节一般人群使用。

健脾清热 | 木棉花茶饮

取木棉花10克、芡实15克、莲子15克、红枣3颗（去核）洗净，一同入锅，加入适量清水煎煮1小时，代茶饮。

木棉花采摘后晒干可入药，能清热解毒化湿，再搭配芡实健脾化湿，莲子、红枣健脾和中，适宜一般人群健脾化湿调理。

情绪敏感 —— 生气不适选道茶饮

北京中医药大学东方医院营养科魏帽：春季肝气旺盛，容易出现情绪波动。中医认为在春季保持良好情绪，有利于促进肝气升发条达。生气后不妨选择一道茶饮舒肝气。

生气后不思饮食：取玫瑰花7朵、玳玳花3朵、绿萼梅3朵沸水冲泡，温浸片刻，代茶饮。玫瑰花行气解郁、和血止痛，可用于肝胃气滞引起的胸胁胀满、不思饮食等症。绿萼梅可以疏肝和中、化痰散结，可调治

肝胃气滞病症、梅核气等。玳玳花（枳壳花）能够行气宽中、消食化痰。三者合用可增强疏肝解郁的效果。孕期不宜使用。

生气后咳嗽气喘：取佛手柑3克、陈皮3克、绿茶3克沸水冲泡，代茶饮。佛手柑能够疏肝理气，还能和胃止痛、燥湿化痰，单用佛手柑冲水有助缓解胃脘胀痛，年老体弱人群也可用佛手柑和小米煮粥食用。陈皮理气健脾、燥湿化痰。二者与绿茶一同煮茶饮，可以理

气健脾、止咳化痰。气阴亏虚人群不宜使用。

生气后头痛目胀：取菊花3克、槐花3克、绿茶3克沸水冲泡，温浸5~10分钟代茶饮。菊花可以清肝火、明目。槐花味苦微寒，具有泻热凉血的作用，擅长清上焦热，使其从下而走，适合泻肝经的实火。绿茶上可清头目，中能消食积，下则利二便。三者合用可达平肝、清肝、清头目的效果。脾胃虚寒、大便稀溏者慎用。