



初夏时节着重养脾胃

初夏时节,随着气温的逐渐升高,很多人感到食欲不振,无精打采,总是提不起来劲儿。那应该如何调养呢?本期就听听专家怎么说。

阳气在表 胃中虚冷

专家介绍,中医讲的是“天人相应”,但现在很多人并没有做到这一点。

《伤寒论》提到,“五月之时,阳气在表,胃中虚冷,以阳气内微,不能胜冷,故欲着复衣”。

专家表示,初夏阳气表现为向外、向表的趋势,脾胃功能相对较弱,应注意养护脾胃。高血压、糖尿病、心脏病、呼吸系统疾病等患者在夏季都应注意避暑,不吃生冷食物,空调温度不宜过低,早晚适当添衣,注意保暖。

养心安神舒达阳气

春夏交替之际,天气忽冷忽热,阳气的生发受到了一定的压制。对此,专家建议,日常生活中要注意以下几个方面,特

别是对于儿童及慢性病患者、胃肠不佳的人而言更是应该多加注意。

饮食以清淡为主,并注意营养均衡。饮食上应做到“戒油腻,忌生冷”,多吃绿叶蔬菜和五谷杂粮,不要贪吃冷饮,以防出现腹泻、肠炎等疾病。“冬吃萝卜夏吃姜”,姜性属温,此时可以多吃姜来温里暖胃,保护体内的阳气。此外,排骨炖玉米、老鸭汤、芡实莲子八宝粥等都是调养脾胃的佳品。

调节情绪,保持身心愉悦。中医认为“夏气与心气相通”,要做到“戒怒戒躁”,保持情绪开朗,不要压抑自己,切忌“大喜大怒”,注意养心安神,茯苓、麦冬、红枣、莲子、百合、竹叶、柏子仁等都能起到养心安神的作用。

规律作息,坚持锻炼。“阳气者,烦劳则张”,晚上阳气应该内收,长时间熬夜就



会使阳气慢慢耗散。因此,要养成良好的生活方式,早睡早起,晚上11时之前要睡觉。每天坚持锻炼身体,散步、慢跑等,不宜剧烈运动。此外,还可以简单拍打经络以疏通气血,舒达阳气。

(据《大河健康报》消息)

中医问诊

“上火了”怎么办? 中医教你食疗给五脏“降火”

“上火”主要指各种原因引起的人体阴阳失衡,内火旺盛,以红、肿、热、痛、烦等为主要表现。相应人体五脏六腑来说,主要有心火、肺火、胃火、肝火、肾火等,不同部位,表现的上火的症状不相同,下面介绍几种不同部位的“火”和“降火”的食疗方。

心火

心火主要是因为情绪受到影响,多表现为心烦、失眠、口腔溃疡、小便短赤、舌尖红肿等。

食疗方:莲子百合冰糖水
百合20g、莲子20g、红枣10颗,冰糖适量,煮水饮用。
功效:清心安神、滋养心神。

肺火

肺火实热多因感受燥邪,主要表现为干咳少痰、口燥咽干等症状。

食疗方:枇杷雪梨冰糖水
雪梨1个、枇杷3只、枸杞5颗、冰糖适量,煮水饮用。
功效:润肺生津止咳。

胃火

胃火主要是胃热,因嗜酒、饮食辛辣、食用热性过重食物后,积于胃中,日

久形成“胃火”。主要表现为牙龈肿痛、口臭、便秘、牙疼等症状。

食疗方:绿豆冰糖粥
绿豆20g、冰糖适量,煮粥。
功效:清热降暑、清胃火。

肝火

肝火旺盛主要由于生活不规律、熬夜、心情抑郁等导致肝疏泄功能受损,肝气停滞于中焦,气不能上行,久而化为肝火,主要表现为视物模糊、眼部分泌物多等。

食疗方:桑叶菊花枸杞茶
桑叶10g、菊花5g、枸杞10g、蜂蜜适量,煮水代茶饮。
功效:疏风养阴、平肝明目。

肾火

肾脏一般因虚而导致火旺,主要表现为头晕目眩、牙龈肿痛、腰膝酸软等。

食疗方:小黑豆煮水代茶饮
小黑豆20g、水1000ml,煮熟饮用。
功效:滋肾阴降肾虚火。
同时还要记住养成良好的生活习惯,做到“饮食有节、起居有常、不妄作劳”来预防机体上火。

(正德堂中医馆 陈玲珠)

中国民间中医药

研究协会专家组

到药仙谷关怀调研

5月2日,中国民间中医药研究开发协会副会长兼秘书长赖南沙、江西省民间中医药协会会长胡贵荣一行,到蔡锦芳药仙谷守正中中药材基地看望非遗中医药传承人蔡锦芳,并开展中医药传承与产业发展实地调研。

在调研座谈中,蔡锦芳向专家组介绍了基地发展情况。随后,专家组实地走访林下康养基地、中药材加工厂房、道地中药材保护圃、标准化育苗基地及新建云实种植基地,全面了解基地中药材种植、生产加工、康养融合、产业扩规等运营细节,对基地全产业链发展模式、原生态种植理念和非遗传承工作给予高度评价。

多年来,药仙谷守正中中药材基地坚持中医药文化传承与产业发展并行,既潜心传承中医药技艺、弘扬传统中医药文化,又以中药材产业扎根乡土,助力乡村振兴与地方经济发展,实现文化传承、民生效益多方共赢。

(汤洋阳)



江西黄庆仁栈华氏
大药房有限公司九江分公司

传承百年
相伴健康

咨询电话:0792-8224776



正德堂中医馆

浔阳区南湖支路6号 8220120

濂溪区前进东路22号 8187120

蔡锦芳守正 中药材基地

守正创新
赛续发展



洪兴大药房

HONGXING PHARMACY