

中医周刊

浔阳晚报

总第360期

2023年8月23日 星期三 责编 陈宇 校对 康昕 投稿邮箱:386216915@qq.com



浔阳晚报生活微信

入秋补阴胜过贴膘

入秋以后,天气逐渐变得凉爽,“贴秋膘”又开始在很多地方流行起来。古时人们在经历过高温湿热、食欲不振的“苦夏”之后,多在立秋之时“以肉贴膘”,为秋收农忙打下身体基础。而现代人早已过了普遍温饱不足、农耕体力消耗大的时代,主食、肉蛋及油脂的摄入量早已超出日常需求。此时再以“贴秋膘”为由敞开肚皮大吃大喝,轻则导致胃肠道功能紊乱,出现腹胀、腹泻等消化不良症状,重则诱发心脑血管疾病。



“补阴”才是重点

《黄帝内经》中早有“春夏养阳,秋冬养阴”的说法。秋天最大的特点是“燥”,燥最伤肺阴,清补肺阴可减轻口唇干裂、喉鼻干痒和咳嗽等不适,避免季节更替肺气受损以致感受“时毒瘟疫”之苦;平补胃阴可减轻脾胃燥热太盛所致的口干烦渴、胃胀、没有食欲、大便干结等症;润补肝肾之阴则可消减手足心热、心烦失眠、小便短赤等下焦燥热的症状。因此,秋季养生重在“补阴”。

中医补阴三法

补阴的方法有很多种,我们在家可尝试以下3种方法。

调作息 民间素有“昼养阳,夜养阴”的说法,良好的睡眠可以保障心肺肝脾肾等脏器得到充分休养。入秋后的作息应逐步调整为“早睡早起”的状态。

穴位保健操 中医外治法调理补阴的方法

很多,大家所熟知的睡前泡脚和按摩脚底(重点按摩涌泉穴)都属于此类。这里介绍一套睡前穴位保健操:第一步,叩头梳头,双手十指分开,用指腹轻轻敲打头皮2~3分钟,然后以指代梳,从前向后梳头1~2分钟。第二步,按揉安眠穴1~2分钟(安眠穴位于耳后凹陷处和枕骨下凹陷处的连线中点)。第三步,搓揉耳郭1~2分钟(耳朵上有很多穴位,按揉到有疼痛的地方可以多按几下)。第四步,按揉手腕(内关、神门穴)和手心劳宫穴1~2分钟。第五步,按揉下肢三阴交、照海、涌泉等穴,每穴1~2分钟。第六步,以肚脐为中心,顺时针摩腹3~5分钟。第七步,平卧放松,深长呼吸,自然入睡。

食疗补阴 初秋时节暑未全消,饮食上除了滋阴润燥,还应兼顾清热。银耳莲子百合糖水有滋阴润肺、生津止咳、清心除烦之效。气阴两虚且阴虚较重,久咳、干咳、咽喉干痒不爽者尤其适宜。脾虚者可加半片生姜一同炖服。(据《大河健康报》消息)

秋季皮肤痒 可用香菜泡酒涂抹

一到秋天,由于气温下降,加上多风,气候变得干燥,很多人都会感到皮肤发粗,甚至出现瘙痒。解决秋季皮肤瘙痒,可从调节肺部功能入手。

需要注意的是,若是风热型所致的皮肤瘙痒,多是因为感冒发烧引起的症状,病毒破坏了身体组织所致。另外,皮肤闭塞不通,致使津液无路外泄,积聚湿气也会导致瘙痒。

在秋天除了多喝水以外,还宜多喝粥、豆浆,多吃萝卜、莲藕、荸荠、梨、蜂蜜等润肺生津、养阴清燥的食物,特别是梨,有生津止渴、止咳化痰、清热降火、养血生肌、润肺清燥等功能。

要尽量少吃或不吃辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品,少吃油炸、肥腻食物,以防加重秋燥症状。如果出现了皮肤瘙痒症状,可用香菜泡酒涂抹,可很快止痒。

(据《中国中医报》消息)

治偏头痛六个妙方

偏头痛多为一侧或两侧颞部反复发作的搏动性头痛,发作前可伴视觉、体觉先兆,发作时常伴呕吐。偏头痛常常发生于女性。偏头痛患者要注意生活规律,避免过度疲劳、压力过大。下面我们来看六则巧治偏头痛的验方:

揉太阳穴 每天清晨醒来后和晚上临睡以前,用双手中指按太阳穴转圈揉动,先顺揉7~8圈,再倒揉7~8圈,这样反复几次,连续数日,偏头痛可以大为减轻。

梳摩痛点 将双手的十个指尖,放在头部最痛的地方,像梳头那样进行轻度地快速按摩,每次梳摩100个来回,每天早、中、晚饭前各做1次,便可达到止痛的目的。

热水浸手 偏头痛发作时,可将双手浸没于一盆热水中(水温以手入水后能忍受的极限为宜),坚持浸泡半个小时左右,便可使手部血管扩张,脑部血液相应减少,从而使偏头痛逐渐减轻。



中药塞鼻 取川芎、白芷、炙远志各15克焙干,再加冰片7克,共研成细粉后装瓶备用。在治疗偏头痛时,可用绸布包少许药粉塞右鼻,一般塞鼻后15分钟左右便可止痛。

吃含镁食物 偏头痛患者应经常吃些含镁比较丰富的食物,如核桃、花生、大豆、海带、橘子、杏仁、杂粮和各种绿叶蔬菜等,这对缓解偏头痛症状有一定作用。

饮浓薄荷茶 取干薄荷叶15克放入茶杯内,用刚烧开的开水冲泡5分钟后服用,早晚各服1次,对治疗偏头痛也有一定作用。(据《大河健康报》消息)

洪兴大药房
HONGXING PHARMACY

江西黄庆仁棧華氏
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

赵医生大药房
ZYS PHARMACY

关爱从未停顿·健康就在身边

为您的健康保驾护航!

健康咨询电话:15270288044

弘扬国医精髓
传承中医文化

浔阳晚报 历届名老中医展示

马燕明

擅长领域:骨伤、肩周炎、颈椎病

万剑斌

擅长领域:风湿免疫、内科、杂症

王华南

擅长领域:骨伤科常见病

朱修志

擅长领域:内科、急慢性前列腺炎、颈肩腰腿痛

匡耀祖

擅长领域:肝炎、哮喘、前列腺疾病、男性病、妇科病

张火喜

擅长领域:胃炎、胃溃疡、肠炎、十二指肠溃疡

何福祥

擅长领域:腰椎间盘突出、骨伤、推拿

周之翰

擅长领域:内科等疑难杂症

赵国华

擅长领域:骨伤、推拿、风湿

张勋友

擅长领域:前列腺炎,阳痿早泄,不孕不育症等疑难杂症

黄问淼

擅长领域:骨伤科、针刀医学治疗

黄绍忠

擅长领域:腰椎间盘突出症、腰椎骨质增生

晚报咨询电话:
13979214481(朱先生)