



夏日“食”养有方

中医专家的三伏饮食攻略

□晚报记者 徐斌 邱梦菲

近日,滨城慧安中医院副院长、中医主治医师宋蕊做客《民生关注》栏目,为市民讲解夏季养生的中医智慧。

俗语说“民以食为天”,中医也是常讲药食同源,宋蕊表示,中医讲的食疗养生和普通饮食存在一定区别,简单来讲,食疗养生就是有目的、有针对性地去选择食物,而普通饮食,只是满足日常的营养。食疗养生,其实是根据个人的体质、健康状况、季节因素有目的有针对性地选择一些相应的食物,因为有些食物兼具药物的性能,在服用药物调理身体的时候,它是借助药物的偏性,来纠正咱们身体的偏性。有些药物比如大枣、生姜、莲子、百合、山药这一类的兼具药物性能,它也能食疗养生。所以说,食疗养生其实就是科学的吃、辨证的吃,根据每个人的不同的情况、不同体质来有针对性地吃。老人口中常说的“冬吃萝卜夏吃姜”,在中医里也有依据。首先,夏天阳气外泄,人体腠理是开泄



的,但是很多人容易饮冷贪凉吹空调,导致体内的寒湿堆积,而生姜的辛温之性,能够驱散风寒,能够平衡阴阳,日常可以做一些像姜枣茶代茶饮,还可以用醋来泡两三片生姜,早晨起来服用,或者用肉丝肉末加上姜丝做大米粥,少搁一点点盐,也是非常好的。

但是夏天吃姜虽然很好,但要注意适量,过量的时候容易上火,再就是阴虚火旺的人要慎用。在日常生活当中,也常听说喝凉茶能降火,在中医看来,凉茶有一定的降火的作用,有的时候熬了,或者吃了辛辣的东西,适当少喝一点还是可以,但是千万不要过

量,而且脾胃虚寒的人、阳虚体弱的人,还有女性的经期,尽量不要服用。其实温热的饮料,比如温热的绿豆汤、米汤、常温的酸梅汤更容易打开毛孔,带走体内的热量,降温的效果会更好一些,不管是“夏天能不能吃姜”,还是“喝凉茶能不能降火”,都要根据

每个人的体质,辩证地看待。

宋蕊提醒市场夏季要清补,尤其是炎热的天气,人们的阳气容易外泄,这个时候进补,要以清补为主,以苦味的为主,因为从五行来讲,夏季五行属火,五行对应到内脏的时候,肝脾肺肾心也是属火的,五味当中,苦味又是入心的。那么在当地有些偏苦味的东西,比如苦瓜、苦菊,还有像冬瓜、丝瓜、黄瓜这一类偏苦寒的东西,可以适当地吃一些。另外,宋蕊还推荐了几款既清火解暑又开胃的简单菜品,比如荷叶绿豆粥,冬瓜薏米鸭肉汤,还有百合银耳莲子羹,这也是夏天非常解暑和养心的一些食物。

宋蕊建议:夏季饮食不要过度贪凉,中医讲,脾是喜燥恶湿的,过度的贪凉容易损伤脾胃的阳气,导致脾胃的运化功能下降,容易导致腹泻、腹胀、食欲下降等一系列问题,其实想要真正的解暑,可以饮用温热的绿豆汤,温热的酸梅汤或者温热的淡盐水,通过毛孔的扩张,能更快地带走我们体内的热量,更利于散热。

三伏天养生法

按对穴位轻松度夏

□晚报记者 徐斌 邱梦菲

在日常生活里,如何遵循中医的养生之道?滨城慧安中医院副院长、中医主治医师宋蕊告诉记者,《黄帝内经》记载,夏季要“夜卧早起,无厌于日”,夜卧指的是晚睡,但不是熬夜,是相对于冬天的早睡而言的,最晚不要超过11点,因为11点到凌晨1点,这是子时胆经当令的时候,这个时候阴气最盛,逐渐的阳气也开始慢慢地萌发了,是阴阳转换的一个时间。在这个时间,如果进入睡眠状态,就很容易与天地同步,而且还有利于肝血心血的回流。那么早起,大约五六点钟的时候就要起来,起床以后稍微地活动一下,叫“动能生阳”,身体的阳气升发起来了,这一天精力就特别的充沛。然后还要睡一个午觉,午时就是在中午的11点到下午的1点,这是属于心经当令的

时候,这个时候如果睡上半个小时左右,就能很好的养心安神,来使身体更快的恢复体力,元气满满。

对于现在年轻人的一些不太健康的生活习惯,比如说被年轻人戏称为保命神器的空调,宋蕊提醒:“首先是空调的温度不要开得太低,一般26度以上,然后要定时的开窗通风,在密闭的空间容易使空气污浊,再就是时间长了,大约一小时要起来活动一下,舒缓一下身体,还需要适当地补充一些淡盐水,补充电解质,还有一点就是要巧用自然阳气,在清晨或者傍晚,太阳不是太强烈的时候,可以晒晒背,但是也不要超过半个小时,借助自然界的阳气来温通经络,来祛除因空调导致的寒湿之气,这也叫以阳制阴。”

对于夏天一运动就很容易大汗淋漓的问题,宋蕊表示,中医讲汗为心之液,汗血

同源,如果大汗淋漓,容易耗伤人体的阴液和心气,容易使人更加的虚弱和乏力。如果需要运动,最好是动静结合的这种,比如散步、打太极拳、站桩、做八段锦之类的,注意强度要适中,不要大汗淋漓,微汗为度。再就是要避开烈日,像上午10点以后,下午4点之前,这些烈日当头的时候,最好是不要室外活动,再就是要适当地补充一些淡盐水或者是淡糖盐水,来补充电解质。

宋蕊还告诉记者,在外面热了一身汗回到家,有时候会很想冲个凉水澡,但当人体大汗的时候,毛孔是张开的,如果突然用冷水刺激它,毛孔会骤然闭合,这些风寒湿气就会趁机侵袭人体,容易导致感冒、头疼、肌肉关节酸痛,还会留下一些风湿病的隐患。最好是在休息片刻之后,等汗基本上收了,然后用38℃到40℃左右的温水,来冲个温水澡,

这更容易使人神清气爽,因为温水把毛孔打开之后,能更容易带走身体的热量,更加解乏和缓解疲劳。即便是很热,也要用温和的温水来洗澡,避免刺激身体。

节目中,宋蕊教大家几个简单易学的夏季养生的穴位按摩方法,一个是内关穴,在腕横纹向上两寸(同身寸)的地方,从这个腕横纹往上三指的地方,在这大约就是在掌长肌腱和桡侧腕屈肌肌腱的中间,用拇指指腹轻轻的按揉,大约按揉3到5分钟即可,两侧都要揉到,这个穴位能宁心安神,去除心烦气躁。再就是在人体外膝眼下方三寸(同身寸)的地方,从胫骨外缘外开一指的地方,就是足三里,这个穴位按摩的时候,可以用食指或中指,还可以用拳头来捶打它,叫震通经络哈,中医讲“经络通百病除”,俗话说“常敲足

三里胜过吃一只老母鸡”,它的保健效果非常好,没事可以敲打敲打。

宋蕊还提到一点,在夏天如果说不小心出现了轻度中暑的情况,感觉头晕恶心乏力,首先是要远离高温的环境,移到通风阴凉的地方,可以扇扇子,也可以用温热的毛巾擦擦额部、腋窝、肘窝这些大血管经过的地方,也可以补充一些淡盐水、淡糖盐水或者是绿豆汤、酸梅汤,这些都可以。如果药物的话,可以准备一些藿香正气口服液、仁丹、十滴水或是清暑益气汤,但是要严格按照说明书来操作。如果说是中暑症状稍微重一点,可以掐一下人中,促进意识清醒,或者是掐一下食指指尖十宣穴。如果症状太重的话,宋蕊还是建议打120急救电话,避免耽误最佳急救时间。