

节气养生

芒种节气话养生

□尚学瑞

芒种,是二十四节气中的第九个节气,也是夏季的第三个节气。每年公历6月6日前后,太阳到达黄经75度时,便为芒种。《月令七十二候集解》中记载:“五月节,谓有芒之种谷可稼种矣。”意思是说芒种时节,小麦等有芒作物的种子已经成熟,正是北方夏熟作物麦子收获之时;而晚谷、黍、稷等夏播作物也要及时播种。因此,芒种也可理解成“忙种”,所谓“三夏大忙”正指此时期。

“芒种至,盛夏始”。芒种时节,气温显著升高(北方进入高温期),降雨量充沛(南方进入梅雨季),空气湿度大。因此,人们为了适应这种“热而湿”的天气,保持旺盛的体力和身体健康,养生防病尤为重要。

饮食——“三多三少”

夏季天气炎热,人体消化功能减弱,往往食欲较差;同时,因出汗量较大,体力消耗大,人们容易出现倦怠、乏力的感觉。因此,在饮食养生方面,应“三多三少”。

多喝汤和粥 汤和粥一般是通过长时间熬制而成的,营养物质可以得到充分溶解,不仅能补充身体丢失的水分,还能养胃,可谓一举多得。明代医药学家李时珍就特别推崇以粥养生,“每日起食粥一大碗,空腹虚,谷气便作,所补不细,又极柔腻,与肠胃相得,最为饮食之妙也。”人们在熬粥时,可加入一些绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等清火祛暑之品,放凉后食用,既味美爽口,又可以健脾胃、祛暑热。

多吃瓜果 芒种时节,人们适宜多吃瓜果,可生津止渴、清热泻火,如西瓜、冬瓜、丝瓜、黄瓜、南瓜、桑葚、樱桃、杨梅等。特别推荐人们在此时节食用冬瓜,冬瓜就像它的名字一样,让人感到清凉十足,被誉为“夏季第一瓜”,它不仅可烹制成各种美味,还有很强的食疗功能。《随息居饮食谱》云:“冬瓜清热,养胃,生津,涤秽,除烦,消洩,利水。”对夏季出现口渴、舌干、易烦躁、大便偏干、手足心热、口舌生疮等症状

者,以及渴望瘦身减肥者,都可以吃冬瓜调理身体。另外,西瓜能清热泻火、生津止渴等,黄瓜能解毒消肿、安神定志等。

多吃苦与酸 中医认为,“苦入心”“夏应心”,故夏季吃苦味食物正当时。苦味食物大多具有清泻心火、解暑除烦、燥湿坚阴等作用。因此,芒种时节,人们适宜多吃苦瓜、莲子心、杏仁、芥蓝、苦菊等食物,有利于身体健康。其中,特别推荐人们多吃苦瓜,不仅营养丰富,还有解热除烦、润肤抗衰之功效,有它相伴,正所谓“苦夏吃苦夏不苦”。

少吃油腻厚味之品 这类食物包括肥肉、动物内脏、甜品、咸菜等,这些食物容易使人壅塞胃气、生热毒。夏季人们消化功能弱,容易阳亢生火,因此饮食宜清淡。唐代医学家孙思邈提出“常宜轻清甜淡之物,大小麦曲,粳米为佳”的观点,这充分说明既能减轻肠胃负担,又有益于身体健康。《黄帝内经》曰:“膏粱之变,足生大疔。”意思是说肥胖厚味危害身体健康。

少吃烧烤、油炸等热性食物 很多人喜欢在炎夏时节吃烧烤,羊肉串更是标配,觉得这样吃得过瘾。殊不知,经常这样吃,无异于“火上浇油”,人们容

易生燥、上火,引发肠胃不适,甚至有致癌、感染寄生虫病等风险。

少吃寒凉食物 为了祛热解暑,夏季人们可适当食用一些凉性食物,如凉皮、拌黄瓜、凉菜等;但是,不可经常、大量地贪食冷饮,如冰镇啤酒、冰激凌等。人们如不加克制地摄入冷饮,不仅损伤阳气,有悖“春夏养阳”的原则,还会直接损害脾胃,甚至诱发心血管疾病。俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜。”意思是说用姜的温热来制约夏季容易出现的贪食冷饮的情况。

需要注意的是,夏季饮食,人们要讲究卫生。因为夏季气温升高,食物容易发霉变质、滋生细菌,从而增加胃肠道疾病和传染病的风险。因此,人们要注意饮食卫生。

穿着——浅色透气勤换洗

芒种时节,天气炎热潮湿,人们的穿着应选择浅色透气的衣服。浅色衣服比深色衣服更能减少身体对热的吸收,被蚊虫叮咬的概率也会减少;同时,要选择透气性好、吸湿性强的衣服,如棉布、丝绸、亚麻等面料的衣服,有助于防暑降温。

另外,因天气炎热,人们出汗量较多,衣服要勤换洗。这样不仅使人清爽舒服,还可以有效防治皮肤病。《黄帝内经》曰:“汗

出见湿,乃生痤疮。”意思是说出汗是人体阳气正常宣发的表现,但如果遇到湿气,则会使阳气宣发受阻、气血瘀滞,从而出现痤疮、痱子、湿疹等皮肤问题。

情志——“使志无怒”

芒种时节,天气炎热,容易诱发内火,使人心肝火旺、心浮气躁;加上湿气偏盛,易伤阳遏气,使气机壅滞不畅,人们容易产生忧郁、恼怒等负面情绪。因此,人们应保持轻松愉快的情绪,开朗乐观、心平气和。《黄帝内经》在论及夏季养生时提出:“使志无怒。”正是此意。

睡眠——睡好子午觉

夏季昼长夜短,科学的睡眠很重要。睡好子午觉就是指晚上睡好,白天午休好。子时是指23时至凌晨1时,中医认为,此时阴气最盛,阳气衰弱,属肝经循行之时。因此,人们在这个时间段睡觉有利于养阴,睡眠也更香甜。虽然有提倡“晚睡”之意,但并不是让人们熬夜,而是指在没有困意的情况下,可适当推迟睡眠时间,但原则上不应超过23时。

午时是指中午11时~13时,此时阳气最盛、阴气衰弱,是气血流注心经之时。在此时间段,人们应小憩30分钟~1小时,这样既有利于养阳气,又可弥补

“子觉”之不足。现代研究结果也证明,午睡有降血压、提高免疫力、保护心脏等好处。此外,夏季睡眠强调早起,早起能顺应大自然的节律,使人们阳气生发、体力充沛。

运动——温和避汗

盛夏之季,运动也必不可少。但是,运动要讲究强度、时间和方式,人们应选择在气温较凉爽的早晨或傍晚进行体育锻炼,运动方式要温和,不追求剧烈活动、大汗淋漓。中医认为,“汗为心之液”,如果出汗量过大,会导致心血虚损、心神失养,人们容易出现心胸憋闷、心慌气短、失眠多梦等症状;同时,运动后不宜大量饮用冰镇饮料,不宜立即用冷水洗澡,否则有损身体健康。

适合夏季的运动项目有散步、游泳、打羽毛球、钓鱼等。其中,散步是有氧运动,老少皆宜,既不需要特殊的装备,又不受限于时间长短和场地。人们只要坚持每天走8000步~10000步,以不疲劳、微微出汗为度,就会走上“健康之路”。游泳是夏季适宜的运动项目之一,不仅能锻炼肢体功能,还有益于血管健康,被誉为“血管体操”,以10分钟~30分钟为宜。

(作者供职于辉县市中医院)

中医养生是我国传统医学的重要组成部分,是一种具有独特理论体系和实践经验的保健方法。随着人们生活习惯的改变,慢性病的发病率逐渐升高,中医养生方法也逐渐受到人们的关注和认可。中医养生作为一种具有悠久历史和广泛应用特点的保健方法,对于慢性病患者的康复具有重要的作用。下面,本文将介绍中医养生在慢性病康复中的应用。

调整饮食结构

中医认为,饮食与健康密切相关,不良的饮食结构容易导致慢性病的发生和发展。因此,在慢性病患者的康复中,中医养生注重调整饮食结构,选择富含营养、易被人体消化吸收的食物,并根据不同病情和体质特点,制定个性化的饮食方案,从而达到治疗和预防慢性病的目的。

推拿按摩

推拿按摩是传统的中医治疗方法之一,通过对人体进行推拿按摩,可以调节气血,促进身体健康。在慢性病患者的康复中,中医推拿按摩可以刺激经络、调整气血、缓解症状、改善身体机能,从而促进慢性病患者的康复。

针灸治疗

中医针灸是一种独特的治疗方法,通过在穴位进行针灸,达到调节气血、治疗疾病的目的。在慢性病患者的康复中,中医针灸可以通过刺激穴位,调节气血,改善病情,促进身体康复。

中药调理

中药是中医养生的重要组成部分,中药具有独特的药理作用和治疗效果。在慢性病患者的康复中,中药调理是一种常见的治疗方法,可以根据患者的病情和体质特点,制定个性化的中药方剂,并结合饮食和生活习惯的调整,达到治疗慢性病和促进身体康复的目的。

运动养生

中医养生注重动静结合。运动是非常重要的养生方式。在慢性病患者的康复中,中医养生主张适量运动,可以根据患者的体质和病情,选择适宜的运动方式,如打太极拳、练气功等。适量运动可以调节身体的气血,缓解症状,提高免疫力和抗病能力,从而促进身体康复。

中医养生在慢性病康复中具有重要作用。患者可以通过调整饮食结构、按摩推拿、针灸疗法、中药调理、运动养生等方式,促进身体的康复。

中医养生具有独特的理论体系,强调整体调理和个性化治疗,可以有效提高患者的生活质量和治疗效果。因此,在慢性病患者的康复中,中医养生应得到广泛的应用。同时,我们也要注意中西医结合,充分发挥各种医疗手段的优势,为患者提供更加优质的医疗服务。

(作者供职于中牟县人民医院中医康复科)

中医养生在慢性病康复中的应用

□李蕊

中药煎煮有讲究

□张建龙

这些药材在失去水分之后,有效成分会以结晶的形式保存,如果人们在煎煮中药之前先使用清水将药材浸泡一下,就可以使药材中的细胞吸收水分并破裂,从而让有效成分顺利地析出。

一般来说,人们只需要在煎煮药物之前,使用清水将药物浸泡30分钟~60分钟,再将浸泡过药物的水一同倒入砂锅煎煮即可。

入药顺序

人们在煎煮中药的过程中,大部分药物都是同时下锅煎煮。但是,部分药材需要使用不同的下锅时间,否则可能会对药材的效果造成一定的影响。

比如质地相对坚硬的矿石类、贝壳类、角甲类药材,以及附子、川乌头等有一定毒性的药材,通常需要在其他药材下锅之前先煎煮1小时~2小时,这样可以有效增加这些药材在药液中的溶解度,降低药物的毒性;而像一些新鲜的花朵类、叶片类药材,容易因为煎煮时间过长,导致有效成分被破坏。因此,这些药材需要在其他药材下锅之后,隔一段时间再下锅,一般在煎煮完成前的5分钟~10分钟下锅即可。

火候与时间控制

在煎煮中药的时候,最终的药效与火候和时间有着密切的

关系。在通常情况下,锅中的水未沸腾的时候,人们需要使用武火,也就是大火煎煮药材;而在药液沸腾后,则需要改为文火继续煎煮。

另外,药材煎煮的时间通常需要根据药材的性质决定,比如滋补类药材需要在煮沸后再煎煮40分钟~60分钟;解表类药材需要在煮沸后再煎煮10分钟~15分钟;而药性猛烈的药材应当在煮沸后再煎煮20分钟~30分钟。

在使用中药对患者的疾病进行治疗与调养的过程中,如果使用了错误的方法,不仅无法治疗疾病,还容易导致患者的身体受到不良影响。因此,只有掌握

正确的煎煮方法,才能够保证药效,使患者得到有效治疗。

注意事项

煎煮中药的水量以高出药材3厘米~4厘米为宜;把药材放进锅里之前,可以先用热水焯一下,可以去除一些不需要的杂质;煎煮中药的时候,一定要盖紧锅盖,避免药气流失;药液沸腾后,改用文火煎煮,煮至剩下一半药液的时候,再加入一倍的水,继续煮30分钟;把煮好的中药过滤出药渣,如果药渣里还有有效成分,可以加水再煮一遍。

(作者供职于呼和浩特市新城区毫沁营乡卫生院)

糖尿病患者如何科学饮食

□张子文

近年来,糖尿病的发病率一直呈升高的趋势,且发病年龄越来越年轻化。糖尿病作为常见的内分泌代谢性疾病,会直接影响患者的新陈代谢,其中以糖代谢紊乱较为显著。

若血糖控制效果不佳,糖尿病会对患者的身体造成较大的伤害,会导致患者的多个器官功能受损,尤其是对眼睛、心脏、血管、肾脏、神经的损害较为显著。部分患者还会出现卒中、急性心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等严重的并发症。因此,糖尿病患者在日常生活中的,一定要做好血糖管理,避免血糖反复波动而引起各种严重的并发症。那么,糖尿病患者怎样饮食更科学呢?下面,我为大家详细介绍糖尿病患者科学饮食方面的知识。

少食多餐

少食多餐是一种比较健康的进食方式,糖尿病患者也需要建立这种良好的饮食习惯。具体而言,在日常

生活中,患者可以每4小时~5小时进食一次,但进食量要严格控制,以七分饱为宜。少食多餐主要是为了缩短摄入食物的间隔,使身体始终保持稳定的能量来源,从而避免发生低血糖的情况。

控制碳水化合物的摄入量

若糖尿病患者摄入的碳水化合物过多,会引起血糖突然升高。因此,在日常饮食中,糖尿病患者为避免血糖波动过大,需要控制碳水化合物的摄入量。患者要精细控制碳水化合物的摄入量,如面包、饼干、馒头、面条等。另外,糖尿病患者禁止摄入一些能够使血糖骤增的食物,如可乐、糖果、果汁、果酱等。

控制盐分的摄入量

现代医学研究结果证明,人体摄入过多盐分,会增强淀粉酶活性,促进淀粉消化和小肠吸收游离葡萄糖的作用。这样就会引起血糖升高,加重糖尿病患者的病情。除此之外,盐

味还能够刺激食欲,使患者增加饮水量,不仅容易使体重增加,还不利于血糖的控制。

中医食疗方法

中医认为,药食同源,主要是将日常饮食与中医养生相结合,达到预防或治疗疾病的目的。糖尿病为消渴证,多由阴虚内热造成。因此,患者的日常饮食需要多摄入清热滋阴的食物。

在日常饮食中,患者可以将金银花、玄参、麦冬、黄芪、山药等药食同源的药材用水煎服,作为茶饮。另外,糖尿病患者还可以多摄入养阴清热的药材和食物,比如桑叶、决明子、莲子等。如果患者是气阴两虚,可以摄入桑葚、枸杞子、葛根等;如果患者为阴阳两虚,可以摄入山药、茯苓、肉桂等。在日常饮食中,糖尿病患者可以将膳食与中医养生相结合,借助这些具有药用价值的食物来稳定血糖,控制疾病进展。

(作者供职于青岛市第八人民医院)

驱蚊中药的搭配方法

□杨逢春

随着夏季的到来,蚊虫成了我们生活中的困扰。蚊虫叮咬不仅使人产生疼痛感,还可能会传播各类疾病。然而,市场上所售的驱蚊产品往往含有化学成分,对皮肤和身体健康可能会产生负面影响。因此,许多人开始使用中药驱蚊。中药驱蚊是一种天然、有效且安全的驱蚊方法。下面,本文将介绍几种驱蚊中药的搭配方法,让我们在夏季远离蚊虫的困扰。

艾叶与薰衣草

艾叶和薰衣草都是常见的中药,它们都具有驱蚊的作用。艾叶可制成艾叶丸,或者将艾叶制成熏香,薰衣草则可以用来制作驱蚊喷雾或精油。两者搭配使用,既能有效驱蚊,又能散发出宜人的香味,使我们在夏季更加舒适。

薄荷与柠檬草

薄荷和柠檬草都是清凉解暑的中药,也是驱蚊的“好帮手”。薄荷和柠檬草的香味对蚊虫具有很强的驱避作用,将两者搭配使用,既能驱蚊,又能舒缓皮肤炎症和叮咬后引起的瘙痒感。

茵陈与白芷

茵陈和白芷搭配,可以帮

助我们在夏季远离蚊虫的困扰。茵陈具有驱蚊杀虫的功效,常用于治疗蚊虫叮咬引起的皮肤炎症和瘙痒;白芷也有较强的驱蚊作用,气味对蚊虫具有强烈的驱避效果。茵陈和白芷搭配使用,可以有效防止蚊虫叮咬。

龙葵与草果

龙葵和草果是另一种中药搭配方法,也是驱蚊的良好选择。龙葵具有较强的驱蚊作用,常用于制作驱蚊膏或驱蚊喷雾;草果则富含挥发性油,可以起到驱虫的作用。龙葵和草果搭配使用,不仅可以有效驱蚊,还能降低蚊虫叮咬后引起的瘙痒感。

注意事项

在使用中药驱蚊时,有几点需要注意。

首先,人们要购买优质的中药材。确保所使用的中药材质量可靠,最好选择正规的药店购买。

其次,正确使用中药材。人们可以根据需要选择适合自己的驱蚊制剂,如熏香、喷雾或外敷药品等;同时,按照正确的方法和剂量使用,以免造成不必要的副作用和过敏反应。另外,孕妇、婴幼儿和过敏体质的人群,要谨慎使用中药制剂,最好在专业医生指导下使用。

最后,中药驱蚊并不是一劳永逸的方法,效果可能因个体差异而有所不同。人们还可以结合其他驱蚊措施,如清洁卫生、不去蚊虫多的地方、使用纱窗或蚊帐等,加强防蚊效果。

(作者供职于焦作卫校药学院附属医院药剂科)

征 稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。

《节气养生》《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》等栏目期待您的来稿!

联系电话:17737160960
联系人:李歌

投稿邮箱:
258504310@qq.com

邮编:450046

地址:郑州市

金水东路与博学路交叉口东南角
河南省卫生健康委员会8楼医药卫生报社编辑部