

肥胖人士如何实现『三伏掉秤』？

衡阳市中医医院专家来支招

通讯员 段新宇

对人体来说，一年中最热的三伏天，是人体阳气升发，经脉气血运行最旺盛的时候，也是一年之中掉秤最快的时间。

一、为什么三伏天更容易瘦？

1. 三伏天的高温会加速人体代谢，气温每升一度，人体的代谢速度会提高12%。同样的运动，三伏天的脂肪燃烧速度会整整提高三倍。此外，夏天阳气生发，基础代谢相应提高，能够轻松做到躺着也能瘦。
2. 天气变热会使食欲降低，人体热量摄入减少，口干舌燥，饮食偏于清淡化，从而减少盐分摄入。
3. 肥胖人多痰，痰饮阻于中焦，使脾运化水湿功能受限，体内湿气积聚，新陈代谢降低，容易导致腹部肥满、松弛、头身困重。

二、想瘦，吃啥很关键！

1. 必吃祛湿黄金组合

健脾祛湿粥

食材：薏米30克（炒制）、赤小豆20克、茯苓15克、山药50克、粳米50克

做法：食材浸泡1小时后煮粥，加入红枣调味。

作用：健脾利湿，适合脾胃虚弱者。

茯苓白术鲫鱼汤

食材：鲫鱼1条、茯苓20克、白术10克、陈皮5克

做法：鲫鱼煎至两面金黄，加水及药材炖煮30分钟。

作用：健脾化湿，改善腹胀、食欲不振等症状。

2. 提升代谢的温阳食材

生姜红枣茶

食材：生姜片、红枣（去核）、冰糖或红糖适量。

做法：生姜连皮切片，红枣切长圈；煮至姜味浓郁后关火，加入红糖。

作用：姜辣素可使体温升高0.51℃，持续饮用1个月可提升基础代谢率5%。

三、想瘦不想动？中医有良方！

1. 拍八虚

对于“虚劳过度”的打工人来说，上班的劳累已经让人力不从心，且体虚之人运动后阳气耗散，反而变得更加虚弱。最后出现越运动，身体的状况反而越差的情况。拍八虚则可通过刺激人体的八个关节部位，达到促进气血运行、疏通经络、提高新陈代谢的作用。

2. 晒背

《黄帝内经》中早有“背为阳，腹为阴”的理论。温暖的阳光照射背部可以补充体内阳气、祛除寒湿，尤其在三伏天——这个一年当中自然界阳气最盛的时节，确实是“养阳”的好机会。

强烈的紫外线也可能带来晒伤风险。建议选择阳光温和的上午8点—10点、下午4点—6点晒背，尤其注意避开紫外线强烈的时段（上午10点—下午4点）暴晒，有助于降低晒伤风险。

晒背时应以达到微微出汗为宜，千万不要硬撑着晒到大汗淋漓或是精神烦躁。初次晒背建议从5分钟开始，让皮肤和身体有一个适应过程。如果感觉舒适，可以适当延长或分多次进行，但不要一次暴晒太久。

3. 穴位埋线

穴位埋线减肥通过埋线对腧穴长期持续刺激，产生生理、生化作用，从而达到改善机体的新陈代谢、调整机体内分泌以及胃肠功能的目的。

4. 三伏贴

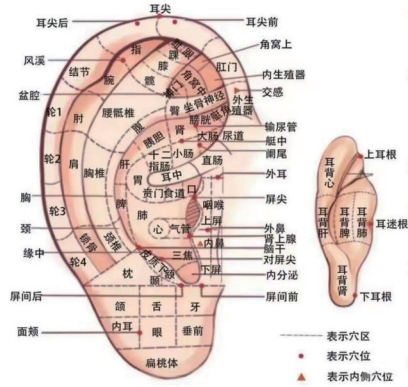
将中药敷贴于特定的穴位，如神阙、中院、水分、天枢、气海等，可起到疏通经络、调理气血、宽胸降气、健脾和胃、祛除寒湿和调节人体肺脾功能的作用，从而达到振奋阳气、促进血液循环、提高代谢和排湿瘦身的目的。

四、注意事项

1. 忌过度依赖空调（适当出汗很重要）
2. 忌冰镇饮料（冰镇饮料会降低代谢）
3. 忌极端节食（合理控制热量）

护眼新模式 不能错过的“青山耳穴”

■衡阳晚报全媒体记者 邓定蓉 通讯员 谭 艳



耳部穴位分布图。

数字化时代，电子产品无处不在，随之而来的是各种眼部问题：干眼、近视、视疲劳……近视已成为全球性的公共卫生难题。在我国，近视呈现出低龄化、高发、进展快的特点，是儿童青少年视力的“头号杀手”，中医特色疗法——青山耳穴，凭借其安全、无创、操作简便且效果显著的优势，在眼科辅助治疗中崭露头角。

容易造成近视的原因？

1. 在光线不好的地方看书、写作业。
2. 长时间近距离用眼，使用电子产品。
3. 频繁眨眼或者常揉眼睛、眯眼。
4. 用眼姿势不正确，在读书写字时经常驼背、歪着坐，甚至是躺着、趴着学习。

青山耳穴为何能防控近视？

中医《灵枢·素问》记载“耳者宗脉之所聚也”。耳廓上的穴位与全身组织器官有密切的联系，通过刺激这些穴位可以调节眼部气血运行，放松睫状肌和眼外肌，缓解眼部疲劳，从而起到防治近视的目的。

耳穴治疗适合人群

1. 假性近视并有向低度的真性近视发展趋势的人。
2. 容易出现视疲劳调节障碍的人。
3. 远视储备不足的群体。

疗程

双耳贴压，每次贴压时间2—3天，5次为一疗程，疗程间休息1至2天。

注意事项

1. 防潮湿和污染：耳穴压豆的胶布应保持干燥，避免潮湿和污染，如果胶布因为出汗等原因掉落，应及时更换；
2. 儿童皮肤娇嫩，耳穴按压时力度适中，不宜过重；
3. 在治疗期间，患者需要保持良好的生活、饮食习惯，注意用眼卫生，以便达到较好的治疗效果；
4. 治疗期间，如出现耳部红肿、瘙痒等过敏症状，应立即停止治疗并就医。

缕缕馨香 疗愈身心

衡阳市中医医院肿瘤科一区安宁疗护病房开展“芳香呵护”体验活动

衡阳晚报讯（全媒体记者 邓定蓉 通讯员 刘萍）近日，衡阳市中医医院肿瘤科一区安宁疗护病房开展了一场特别的“芳香呵护”体验活动。

芳香疗法起源于古老的中医典籍《黄帝内经》曾载“芳香入脾，辛香走窜”，古人以天然植物精油的芬芳之气调理气血、安神宁心。该院肿瘤科一区安宁疗护病房将这份传承的疗愈智慧融入安宁疗护，让植物的精华化作守护生命的温柔力量。

据介绍，该疗法具有以下作用：安神醒脑，抚平焦虑的涟漪。薰衣草等精油的馨香，通过嗅觉神经直达边缘系统，缓解紧张情绪，尤其适合肿瘤患者因病情产生的焦虑、烦躁；宁心益智，点亮心灵的微光。迷迭香的木质香气，可改善思维清晰度，在安宁疗护中帮助患者保持平静专注，减轻癌性疲劳；闻香助眠，拥抱一夜好眠。甜橙的果香与安息香的温润交织，营造助眠氛围，改善癌因性失眠，让深夜不再被疼痛与不安占据；身心同调，中医视角的整体呵护。结合中医穴位按摩，以精油为媒介，通过芳香透皮作用于经络，调和气血，辅助缓解癌痛、恶心等不适症状，实现身心整体照护。

科室开设了家属芳香护理工作坊，传授基础的精油安抚手法，让家人在陪伴中传递触手可及的安心。患者反馈“闻着像晒过太阳的草地，身体松弛了许多”。当癌痛被温柔安抚，患者便能重新拾起对生活的期待，让生命即便在艰难时刻，也能在馨香中保持从容的姿态。

