

早在五月份,许多人已经“热成了狗”,而真正的高温季节还在路上。不过炎热的夏季正是“冬病夏治”的好时机!别再抱怨酷热难当,特别是平时总是比别人怕冷、虚寒体质的人,好好利用夏天,使宿疾消除,让体质打个“翻身仗”!专家介绍,冬病夏治是利用“春夏养阳、秋冬养阴”的原理,利用夏季人体阳气最旺盛之际,采用艾灸等治疗手段激活增强体内的阳气,治疗某些属于虚性、寒性的疾病,最大限度地以阳克寒,达到标本兼治、预防保健的作用。冬病夏治除了大家熟悉的“三伏天灸”外,还有长蛇灸、隔姜(蒜)灸、中药贴敷、泡脚等。



总是畏寒怕冷

夏季养阳祛寒正当时

相关链接:

高温天杀到,如何舒爽度夏?

长蛇灸

武侠小说中经常看到这样的描写,某人一旦被打通任督二脉,武艺得以升华至出神入化,可见督脉对人体有多重要。在中医看来,督脉为一身阳经之海,具有调节全身阳经气血的作用,阳气可维持体温、保护人体、抵抗外邪入侵的作用。

专家介绍,长蛇灸其实就是艾灸隔物灸中的一种,这种灸法施灸时沿脊柱铺敷药物、姜或蒜,形如长蛇,故名“长蛇灸”。其施灸面广,艾柱大,火气足,温通力强,非一般灸法所及,整个督脉通过灸补可振奋一身阳气,温阳祛寒,强身健体、运行气血,可以说是艾灸界的一个“王炸”了。长蛇灸临床上还用于治疗强直性脊柱炎、慢性腹泻、慢性咳嗽、痛经等疾病。虽说也可以自己动手,不过小编建议,长蛇灸还是在医院进行最为稳妥。



【具体的方法】

准备 800 克—1000 克生姜,用料

理机打成泥,挤出姜汁后,将姜末均匀沿脊柱铺成 5 厘米宽、2 厘米厚的条状。然后用艾绒搓成直径 2 厘米的条状放在姜末条上,然后用打火机或线香点燃艾绒。一条艾绒燃尽后(约 15 分钟),再放另一条艾绒条点燃,一次治疗约需三个艾绒条。每次治疗约一小时,7—10 天治疗一次,四次为一疗程,根据各人的情况选择。治疗结束后,取下艾绒和姜末,皮肤可见红晕,有时可能会有水泡,这些都是正常的反应,注意预防感染即可。

隔姜(蒜)灸

将生姜切成直径 3—5 厘米大小,厚度为 0.2—0.3 厘米片状,或选择独头蒜,将蒜切成同样厚度大小的片状(大小可根据穴区部位所在和选用的艾炷的大小而定),中间用针穿刺数孔。在施灸处涂抹少许跌打万花油或姜汁,将姜片放在施灸部位,然后放置艾炷在其上,点燃。待患者有局部灼痛感时,略略提起姜片,或更换艾炷再灸。一般每次灸 5—10 壮,以皮肤局部潮红为度,如起水泡更可以增加温阳祛寒祛湿效果。

专家提醒,如果是为了补阳祛寒,培元固本,改善体质,可选择足三里、关元、膏肓、肺俞、肾俞、脾俞、风门等穴位来灸。

【特别提醒】

无论长蛇灸还是隔姜灸,过饥、过饱、过劳、大醉等情况都不宜艾灸,以防出现晕厥。除非特殊情况(如急性病),艾灸时间最好选择在白天。灸后不能受风

寒,尤其注意颈部、脚部的保暖;除非盛夏,否则建议不光脚穿鞋。灸后 2 小时内不宜洗澡,不能喝冷水。施灸期间不吃或少吃寒凉食物:如西瓜、螃蟹、冷饮、凉茶等。

泡脚

一谈起泡脚,很多人想到这是数九寒天的养生大法,其实夏天也适合泡脚。根据冬病夏治的原则,夏天如果能坚持每周或伏天泡脚,也能对冬天易发的疾病有一定的治疗效果。

【小贴士】

夏季泡脚不需要非得出汗才能起到作用,这是与冬季泡脚相比最大的不同之处。最佳时间是每晚睡前(21—22 时),水温 40℃—45℃ 为宜,泡脚时间不宜过长(15—20 分钟)。泡脚时可加入生姜、艾叶泡脚,能促进局部血液循环祛寒补阳、固本培元,还能达到改善虚寒体质的作用。

中药贴敷

著名的“三伏天灸”就是中药贴敷的一种,主要是选择在特定的日子来贴,夏季最热的时候,此时阳气旺盛,经络气血流通,皮肤腠理完全开泄,药物最容易由皮肤深入穴位经络,疏通经络,调节脏腑,为温煦肺经阳气、驱散内伏寒邪的最佳时机。

【推荐穴位】

肺俞、风门、大椎、脾俞、肾俞、命门、身柱、中脘等。

到了高温天,有的人觉得整个人怕热(甚至觉得自己身体里面冒热气)、容易出汗、口渴想喝水、浑身乏力,甚至出现恶心、呕吐、胸闷、食欲下降、头晕、眼花等的症状。从中医的角度来说,夏天正是暑热之邪应气之时。如何舒爽度过夏天?且听中医专家给你一一道来。

1.注意补充水分,不可贪凉饮冷

在夏天补水必不可少,夏天容易出汗,大量的出汗会导致津液的丢失,同时气随津脱,出汗太过会导致气虚,反而加重疲乏、头晕的症状。从西医的角度来说,汗出得多,也会导致体内的电解质紊乱。因此,在夏天要注意补充水分,不要等到口渴才来喝,一般每天摄入的水量以 1000~2000 毫升为宜。

如果觉得喝开水比较寡淡,冲泡点柠檬水也是可以的。柠檬味酸、甘,性寒,具有化痰、止咳、生津、健脾的功效。适用于暑热口干烦渴、消化不良、维 C 缺乏、孕妇烦热恶心等症。

但要注意的是,在夏天不要贪凉饮冷,否则寒凉之品容易损伤脾胃的功能,引起消化能力的进一步下降。

2.不可用过温热之品

夏季正是暑热之气当令的时候,如果体质不是十分虚寒,服用温热滋腻之品,反而容易火上浇油,使热气更盛。另外,例如榴莲、荔枝、龙眼之类具有温性的水果也要适可而止。建议根据自身的体质,使用一些清补的药材和食材:百合、北沙参、麦冬、天冬、桑葚之类的。

3.适当吃些消暑食物

若觉得暑热难当,可以食用一些有清暑作用的食材:番茄、黄瓜、西瓜、桃子、樱桃、火龙果、香蕉、橙子、绿豆等。另外荷叶、砂仁、冬瓜皮之类的具有解暑、化湿作用的药材也可以进行食疗。

4.推荐消暑食疗方

荷叶粥

【原料】新鲜荷叶 1 张,大米 100 克,枸杞 5 克,冰糖适量。

【制作】取大米煮粥,待粥熟后加适量冰糖搅匀,趁热将荷叶撕碎覆盖粥面上,待粥呈淡绿色取出荷叶即可食用。

【功效】清热解暑。可作夏季清凉解暑饮料,或作点心供早晚餐温热食用,也可凉饮。

砂仁鲫鱼汤

【原料】砂仁 3 克,鲜鲫鱼 1 条,生姜、葱、食盐适量。

【制作】把鲫鱼去鳞去鳃,剖去内脏,洗净。将砂仁放入鱼腹中、投入砂锅内,加水适量,用文火烧开。锅内汤烧开后,放入生姜、葱、食盐,即可食用。

【功效】醒脾开胃,利浊止呕。适用于恶心呕吐、不思饮食或病后食欲不振的人群食用。

初夏常吃“三鲜”防病养生

初夏气温明显增高,易导致湿热之邪,这期间多注意饮食,可防病养生。农谚中就有“小满后,见三鲜”之说,这里的鲜指的是:黄瓜、蒜薹和樱桃。

黄瓜可清热解暑利水。黄瓜性凉,入脾、胃、大肠经,具有除热、利水利尿、清热解暑的功效,对天热引发的烦渴、咽喉肿痛有缓解作用。如果吃腻了炒黄瓜和拌黄瓜,可以尝试喝一杯黄瓜汁,能预防这个季节多发的口腔疾病。

美国营养专家研究发现,每天饮用一杯黄瓜汁能防止头发脱落和指甲劈裂。

蒜薹(即衡阳人所吃的蒜苗)可杀菌抗炎防腹泻。天热雨水多,容易出现感染和腹泻。蒜薹性温,具有温中下气,补虚,调和脏腑,以及活血、防癌、杀菌的功效,对腹痛、腹泻有一定疗效。蒜薹中所含的大蒜素、大蒜新素,可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌等细菌的生长繁殖。蒜薹不宜烹制得过烂,以免辣素被破

坏,杀菌作用降低。消化能力不佳的人最好少食蒜薹。

樱桃可养颜补血护眼。樱桃含铁量很高,是最佳的补血水果,又被称为“美容果”,中医古籍里称它能“滋润皮肤”“令人好颜色”,能和阿胶的一些功效相媲美。樱桃的钾含量也较高,对稳定血压很有帮助。同时,樱桃也有利于保护视力、提高免疫力。挑选樱桃时,要选表皮完好无小孔、饱满硬挺不软嫩、果梗翠绿的。