



秋膘你贴对了吗

入秋后,天气逐渐变凉,气候也变得比较干燥。正是这种气温渐低的“凉”,常常容易诱发各种疾病,尤其是呼吸系统的问题,咽炎、咳嗽等各种症状也随之而来。因此,秋季养生从“肺”着手,“养阴防燥”是基本原则,秋季治未病变得至关重要。

见习记者 张如意
本报记者 陈晓丽

秋季养生以“滋阴润肺”为主

都说“上医治未病”,其实这最早源自于《黄帝内经》所说的“上工治未病,不治已病,此之谓也”。山东中医药大学第二附属医院副院长刘伟介绍:“治”是“治理”、“管理”的意思,是指在身体无病时应进行健康管理,在疾病初发轻浅阶段或疾病处于先兆萌芽状态应干预调理,以免酿成大病重病。

刘伟进一步表示,结合现代医学的理论,综合各家说法,可以将人群的健康状态分为三种:一是健康未病态,二是欲病未病态,三是已病未病态。“治未病”就针对以上三个状态,包含了三个层次:“未病先防、既病防变、病后防复”。

而从秋季的特点来看,天气由热转寒,即处于“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动,也随着“夏长”到“秋收”而相应发生改变。

刘伟表示,秋季养生不能离开“收、养”这一原则:“秋天养生一定要把保养体内的阴气作为首要任务。《黄帝内经》中所说的‘秋冬养阴’,就是指在秋冬养收气、养藏气,以适应自然界阴气渐生渐旺的规律,从而为来年阳气生发打基础,不应耗精而伤阴气。”

中医认为“燥”是秋天的主气,燥易伤肺,肺失滋润,宣发与肃降的功能就会受到影响,从而出现干咳少痰、气急鼻燥、唇干口渴等肺燥的症状。因此,秋季养生要从“肺”着手。“秋三月,肺气旺”,肺不但气旺,也是最易被侵犯的脏器。使肺气旺而不受外邪之侵,是秋季非药物性养生的基本方法。

与此同时,秋季在燥气

中还暗含秋凉。经夏季过多的发泄之后,机体组织系统均处于水分相对贫乏的状态,如果这时再受风着凉,极易引发头痛、鼻塞等一系列症状,甚至使旧病复发或诱发新病。

贴敷、膏方等疗法治咳嗽腹泻见效快

“一到秋季,病房里就多了很多咳嗽、腹泻的患者。”山东中医药大学第二附属医院治未病中心主任韩兴军表示,根据不同病情,辨证论治,用不同的药材对患者进行穴位贴敷,效果非常明显。

韩兴军表示,例如很多孩子咳嗽并且咳白痰通常是秋季受凉所致,大多都是打针吃药几天都不见效。“我们就以麻黄、细辛等温肺化痰的药材贴敷于患者的膻中穴、肺俞穴、涌泉穴等,一般三天左右病情就明显缓解。”

在秋季进补方面,韩兴军表示,“人有9种体质,平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、特禀质、气郁质、血瘀质等。阴虚要滋阴,阳虚要温补,血瘀要疏肝,我们根据人体不同的体质,配制不同的膏方给病人服用。”

不过要提醒大家注意的是,进补膏方一定要在医师指导下服用,同时还根据人体质的变化,每个疗程的膏方的配方有所变化。例如阿胶属于滋阴类补品,如果是阳虚类体质服用,吃多了反而对身体不利。

此外,山东省中医药大学第二附属医院针灸科主任贾红玲表示,针灸也是治疗秋季高发病的有效手段。“现在在门诊上患颈椎腰腿疼和关节炎的患者也多了,主要是因为秋凉、寒邪入侵所引起的。针对这种情况,我们一般会以‘针灸治疗,结合药物’的原则来治疗,患者在家也可以做灸疗,但注意一定要在医师的正确指导下

下进行。”

颈椎腰腿疼的患者还应注意,寒从脚起,平时多泡脚,做好足部保暖,可有效预防、缓解疼痛,尽量不要再吹空调。

经常按摩相关穴位,可缓解秋燥凉燥

贾红玲为大家介绍了几种秋季养生的重要身体穴位,每天按摩,可起到很好的保健效果。

补肺气润肺阴的主要穴位有膻中、天突、中脘、足三里和气海。例如,膻中穴是任脉上的主要穴道之一,在胸部当前正中线上、两乳头连线的中点。如果你有胸闷、咳嗽、吐逆、心悸等症状,用拇指或中指的指腹按摩膻中穴10秒左右即可,一般每天按摩3-5遍,立刻就能取得良好的效果。

同时,秋季燥邪盛行,每天用食指快速搓热迎香穴,即可湿润鼻腔,治疗各种难愈的鼻炎、鼻塞;天突穴位于左右锁骨正中间的凹陷处,是属于肺经的穴位,如果你有咳嗽、气喘、咽喉肿痛、暴暗、梅核气的症状,每天用手指按摩2-3分钟,即可缓解;我们平常所说的虎口也就是合谷穴,有空的时候按一下,就可以有效缓解牙疼、耳鸣、头痛、眼睛红肿、咽喉肿痛等症状。

秋季的后半期凉燥横行,每天坚持按揉鱼际、迎香、合谷,可以将肺炎等秋季易发病阻挡在外。另外,经常按摩足三里、丰隆、脾俞、内廷等可以健脾益气;按摩列缺、照海、太溪、涌泉穴等可以补养肾气。

现代生活条件下已不需要“贴秋膘”

《黄帝内经》中讲道:“秋三月,此为容平,天气已急,地气已明,早卧早起,与鸡俱兴,

使志安宁。”韩兴军解释道,这就是说秋天天气逐渐变凉,阳气削减,阴气上升,要早睡早起,情绪上保持不急不躁。

西医也有研究表明,秋天适当早起,起床前适当多躺几分钟,舒展活动一下全身,对预防血栓形成有重要意义。“我们每天在11点前入睡最好,因为子时是肝胆经运作,免疫系统自我修复的时间。现在很多年轻人熬夜,容易伤及心脏。”韩兴军讲道。

秋季膳食要以滋阴润肺为原则,养肺则要健脾胃,中医认为“虚则补其母”,五行中肺属金,脾胃属土,土生金也。贾红玲表示,秋季调理一定要注意倾泄胃中之火,以使体内的湿热之邪从小便中排出,待胃火退后再进补。应侧重于清热、健脾,多吃熟、温软开胃的食物,少吃辛辣油腻类和各种生冷瓜果,适当多吃酸味食物。

贾红玲提醒道,尤其注意的是,“贴秋膘”的习俗在当今社会并不适用,以前生活条件差,人体储存能力不断增强,为了防止冬天缺食物,秋天会适当进补,这才有了贴秋膘的说法。现在物质生活丰富,人体储存能量的能力还在,再贴秋膘反而容易高血压、高血脂、高血糖等。

“按照‘春捂秋冻’原则,秋季不要急于加衣,有意让肌体冻一冻,体内阴阳会更加调和。而经受一些寒凉之气的锻炼,这也是增强机体对秋季寒冷气候的适应能力的重要方法。”韩兴军说道。

此外,中医认为秋季应注意顺应自然界收藏的规律,节制房事,养精蓄锐,这点对于中年人特别重要。因为当人年过40以后,阴气由旺盛逐渐减弱,到了老年精力更加衰退,是自然的趋势。不过分透支体力,注意养肾保精,则能延缓衰老。

相关链接

拍打肘窝可缓解过敏性鼻炎

见习记者 张如意
本报记者 陈晓丽

肺开窍于鼻,鼻子与肺相通,秋季是过敏性鼻炎的高发季节。很多人一到秋季犯了鼻炎,就买很多“喷、通”鼻子的药,期望取得疗效。却不知肺主皮毛,治疗过敏性鼻炎的根本在于皮毛,重点在肘窝。通常情况下,拍打肘窝或者在肘窝处刮痧,有利于养护心肺,缓解过敏性鼻炎。

肝脏主要反映在筋上。人体的筋分为天筋、地筋和宗筋。天筋藏于目,而肝主目,久视伤血,保护眼睛是非常必要的;地筋隐于足,将脚底面向自己,把足趾向上翻起,会发现一条硬筋从脚底浮现出来。脾气越暴躁的人,这根筋就越硬,按摩这条硬筋,把它揉软,会有神奇的功效。凡是有肝病的人,这条筋是必按之处。没有地筋的人,代表肝气衰弱,经常拉筋利于滋养肝气。

后背反映五脏六腑,人体背部分布着许多重要的经脉和穴位,如主一身阳气的督脉(背部正中),以及督脉两旁的足太阳膀胱经。秋季经常在背部上进行拔罐、推拿、针灸等,有利于人体气机顺畅,阴阳结合,使人体的脏腑功能更加协调。

“肚子软如棉,百病都不缠”,腹部是人体上下交通的枢纽,一般情况下,人的情绪不好或抑郁症患者容易气滞,他们的肚子摸起来就比较硬。这些人群可以经常按揉元气出入之地——肚脐,或者哪儿硬揉哪儿,经过一段时间,情绪就会变好。

出品:健康工作室
设计:壹纸工作室
本版编辑:胡淑华
美编:马晓迪
组版:郭传靖