

近报顾问委员会成员



陈道遵

1964年生, 山东莘县人, 国家中医特色调理师、中药调剂师、国家高级健康指导师。

少年时就熟读《黄帝内经》, 并把其理论应用到实践当中。30多年来拜访各地中医大师, 并得到著名中医真传, 在民间广泛搜集宝贵秘方, 汲取中医之精华。

记者: 什么原因会引起苦夏?

专家: 苦夏, 中医称之为“疰夏”, 主要症状为不思饮、恶心、头昏乏力、倦怠思睡、舌苔腻、汗多等。中医认为, 小暑时节气候炎热, 令气血也由脏腑大量输送体表, 这时脏腑的气血就显得相对亏虚。又因天热下降, 湿热交争困于脾胃, 脾胃功能也随之减弱, 从而导致人体各种不良反应的一个季节性症候。

记者: 苦夏是不是由于暑热引起的? 要多注意防暑、降温?

专家: 一般来讲, 苦夏是由于天暑地热, 人体与气候不适应, 造成神经功能失调的暑热症状。预防苦夏可以从饮食、运动、精神调养、合理安排生活起居、适当降温等多方面进行防治。

记者: 暑热天气的“中暑”是不是就是“热着了”?

专家: 老百姓所认为的“热着了”, 其实就是中暑的一种表现。在三伏天里, 人体内的血流

中医专家支招, 轻松度“苦夏”

“暑景方徂, 时惟六月。大火飘光, 炎气酷烈。”(见三国·魏·繁钦《暑赋》)。天气炎热, 让人心烦气躁, 吃不下又睡不好。烦躁、乏力、头晕、胸闷, 中医讲这是“暑伤气”, 民间则说是“苦夏”。苦夏其实并不是病, 但却让人浑身难受。该如何正确调养, 避免苦夏呢?

加快, 心脏负荷大, 加之气温高、通风差, 体热不能及时向体外散发而造成中暑现象, 严重的患者心力衰竭, 危及生命。

记者: 如果出现了苦夏症状, 该怎么缓解?

专家: 对于患苦夏的人, 可以服用藿香正气丸, 醒脾化湿; 或薏仁、白扁豆、荷叶、大米粥以养脾胃; 或辅以香砂养胃丸以健脾助消化, 都能有效预防苦夏症状。

记者: 为了更轻松度过高温天, 在饮食上我们该注意点什么? 有没有推荐的食谱或药膳?

专家: “药养不如食养”, 预防苦夏也不例外, 我们首先要从饮食上着手。在这儿我给大家推荐一款清热解暑的食谱:

冬瓜海带汤: 取冬瓜50克, 植物油、盐、鸡精各适量。将冬瓜皮切块洗净, 海带用水泡40分钟, 洗净切丝。锅中倒油, 油热倒入冬瓜和海带, 翻炒2分钟, 大火再烧8分钟, 加盐、鸡精即可, 此汤具有清暑利水的功效。

记者: 有种说法是, 热天吃肉会更热。中医认为这有道理吗? 如何在热天吃肉呢?

专家: 中医认为, 鱼上火, 肉生痰湿, 在这个炎热的夏季, 脾胃自身已经在受这个大环境湿气的困扰, 如果, 在这个时候吃肉, 势必给脾胃带来更大的负担, 加重苦夏症状的反应, 因此, 建议最好不要吃肉, 即便是吃肉, 也要科学搭配, 才能达到相互补益的效果。

建议大家吃肉时搭配苦瓜。苦瓜具有清热祛心火, 解毒, 明目, 补气益精, 止渴消暑, 治痢等

功效, 在炎热的夏季, 它是肉类最佳搭配, 因此做肉类佳肴的时候, 不要忘记苦瓜。

记者: 气温高比较容易缺水, 饮水量也大, 有什么比较解暑的茶或者泡水? 冲泡的剂量又该怎么把握呢?

专家: 气温高, 人体失水严重, 人们需要不断地喝水, 导致身体的营养元素大量流失, 这又对身体健康不利。给大家介绍两款宁神养心、清热解暑的茶饮:

一、宁神养心茶: 取浮小麦、麦米粒各50克, 炙甘草25克, 红枣5颗, 花生100克, 加水共煮, 30分钟即可, 代茶饮用。此茶有养心宁神、润燥和中的功效, 对失眠、神经衰弱、精神紧张或精神恍惚的疗效好, 适合平时多饮用。

二、清热解暑饮: 将鲜荷叶边、金银花、西瓜翠衣(西瓜皮)、丝瓜皮、鲜竹叶心各6克, 鲜扁豆花1枝, 用400毫升水共煎, 煮取汁200毫升, 可代茶饮用。此茶具有清透暑热的功效, 可预防暑病。

记者: 按摩或者刮痧等理疗能不能帮助缓解“苦夏”? 具体该怎么操作呢?

专家: 通过物理疗法可以预防苦夏, 尤其是咱们中医的按摩推拿是缓解苦夏症状行之有效的选择。如果出现全身乏力、食欲不振、头晕、心烦、昏昏欲睡等症状。按摩足三里、三阴交和肾俞3个穴位, 可有效缓解。

按摩方法: 先用拇指指尖缓慢垂直按压足三里, 一次3-5秒, 重复3-7次; 然后用拇指垂直按压三阴交3-5次; 最后, 两手握拳以拳心对准肾俞穴用力按揉半分

钟, 之后以掌根在肾俞穴揉搓, 如此反复2-3次, 腰部有温热渗透的感觉为佳。

记者: 热天还有一个大问题, 就是睡眠。很多人热得睡不着, 早上醒得早? 如何改善?

专家: 盛夏来临, 睡眠不好是常见现象, 以下几点帮助改善:

一是不要空腹睡眠。一般人晚饭吃得早, 而到晚上10点多才上床, 如果这个时候肚子饿了, 就少吃点坚果之类的食物, 另外, 喝杯蜂蜜水, 同时还防治肠胃疾病等。

二是室内温度不要忽冷忽热, 在休息的前2个小时要把空调打开, 等睡觉时再把空调关上, 因为人睡着后, 身体的温度就会自然降低, 又随着深夜时阴阳变化, 室外温度也会变低, 这样就能睡得安然, 也不至于因空调风伤及身体。

三是不要贪玩而影响平时形成的生物钟。不要玩手机和游戏, 更不要做一些兴奋的事情。

四是不要以洗澡代替热水泡脚。每晚临睡前用热水泡脚是一年到头必备的功课。只有把双脚泡热了, 才有可能睡个好觉。睡觉时头要凉, 脚怕凉, 盖被盖毯子首先捂住双脚。

五是睡觉前不看恐怖影视, 不和家人怄气, 不抽烟, 不喝咖啡不喝浓茶等, 要保持心平气和, 达到心静自然凉的境界。

六是这个季节北斗星指辛, 太阳黄经105度。所以人们睡觉时头北脚南最佳, 容易进入“深睡眠”。同时要补好白天的午时觉, 以养心经。
记者 阙乐乐

相关链接



今年农历六月有59天 下次要到2025年

6月24日, 丁酉鸡年农历六月已经到来, 但今年的农历六月有些特别, 因为后面还有一个“闰六月”, 一直到8月21日才会结束, 两个六月加起来共有59天, 而整个鸡年也因此有384天。

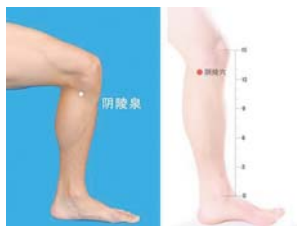
中国的传统农历规定大月30天, 小月29天, 一年12个月共354天或355天, 比一个回归年少11天左右, 因此每三年就少了1个月, 自然会出现时序和天时错乱的怪现象, 为此加入了“闰月”。

现行农历置闰方法是“十九年七闰”, 每隔2-3年增加1个月, 这就是“闰月”, 而农历的闰年也就有了13个月。每一个普通的农历月必须有一个节气和一个中气。凡是只有节气而没有中气的月份就设为“闰月”, 鸡年的六月正是如此。当月只有六月十六日的“立秋”节气, 而中气“处暑”落在下一个月的初二。

天文年历显示, 下一个有闰月的农历年份出现在2020年庚子鼠年, 闰四月, 而要想再碰上闰六月, 则需要等到2025年蛇年。

据《环球时报》

人体三个祛湿穴



► **阴陵泉:** 当胫骨内侧面髌后下方凹陷处, 将大腿弯曲90度, 膝盖内侧凹陷处。

经常对阴陵泉这个穴位进行按摩, 能够很好的排出体内多余的湿气, 同时还具有健脾理气、益肾调经的作用, 对于一些腰膝酸痛、身体水肿或者是腹胀、拉肚子的情况有着很好的治疗作用。

► **丰隆穴:** 是双穴, 两腿外侧都有, 在足外踝(高点)上八寸的地方, 外踝到外膝眼正好是十六寸, 实际上正好就是它们两个连线的中点, 也是肌肉很丰满的地方。

丰隆穴属于胃经, 是胃经的络穴, 又联络脾经。丰隆穴能调治脾和胃两大脏腑, 有很好的祛痰除湿的效果。

► **中脘穴:** 这个穴位位于我们的胸骨下端, 和肚脐线连接的中间, 也就是肚脐正中间向上大约4寸左右的位置。

经常按摩这个穴位能很好的控制食欲, 帮助消化, 具有很好的减肥作用。另外还具有促进肠胃蠕动的功效, 这样能够帮助身体快速的排出多余的脂肪还有废弃物, 起到排毒祛湿气的效果。

据《健康时报》



夏乏失眠, 吃点孢子粉

每年的三伏天都是失眠的高峰期。专家指出, 如果入睡时间长于半小时、早醒、眠浅多梦、醒后不易入睡、彻夜不眠等状况持续出现1个月以上, 就称得上是睡眠障碍。

睡眠障碍引起的危害不容小觑, 比如脸色不好、胃口不佳、精神萎靡、烦躁不安、记忆力减退等。另外, 长期失眠会诱发急性心衰、心绞痛、脑中风等疾病。

在失眠的对症调理上, 中医注重补心气, 调肺腑, 平阴阳。在传统滋补品中, 尤其推崇灵芝, 它是入心、肝、脾、肺、肾五经的上品, 医药古籍均记载其具有安心神的益处, 故常用于辅助调理气血不足、心神失养所致的心神不宁、失眠、惊悸、多梦、健忘、体倦神疲、食少等问题。《本草纲目》记载: “灵芝性平, 味苦, 无

毒, 主胸中结, 益心气, 补中, 增智慧……”

而灵芝孢子粉作为灵芝的种子, 凝聚了灵芝的精华, 具有灵芝的遗传物质和保健作用, 并且数十倍优于灵芝, 它含有大量的核酸、多糖、三萜、蛋白质、微量元素等有益成分。

但就像山核桃被坚硬的外壳包裹着一样, 灵芝孢子粉也有两层坚硬的外壁, 人体胃酸无法将其消化。吃多了这种没破壁的灵芝孢子粉, 人体的肠胃系统还会受到损伤, 引起消化功能障碍。

所以灵芝孢子粉都要经过破壁处理, 破壁后, 它里面的有效成分才得到充分释放, 有效利用率从而大大提高, 即使是消化功能差的老年人, 也能轻松食用并且吸收。
据《钱江晚报》

这些药材, 赶走暑湿

► **鸡骨草:** 味甘、微苦, 性凉, 入心、肺、肝、胃、肾经。具有利湿退黄, 清热解毒, 疏肝止痛之功效, 在春夏潮湿季节常用来煲汤作食疗, 以根粗、茎叶全者为佳。

鸡骨草瘦肉汤
原料: 猪瘦肉300克, 鸡骨草30克, 蜜枣15克, 食盐适量。

制作步骤: 猪瘦肉洗净, 切块, 飞水。鸡骨草浸泡1小时, 洗净; 蜜枣洗净。将适量清水放入煲内, 煮沸后加入以上材料, 猛火煲滚后改用慢火煲1.5小时, 加盐调味即可。

养生功效: 此款汤水具有解毒利湿、清热降火, 增强机体免疫力之功效; 特别适合消化系统及泌尿系统疾病患者饮用。虚寒体质者不宜食用。

► **葛根:** 性凉, 味甘、辛, 入脾经、胃经。具有解肌生津, 透疹, 退热, 升阳止泻等功效, 现代医学研究表明粉葛丙酮提取物有使体温恢复正常的作用, 对多种发热有效, 所以常用于发热口渴、心烦不安等病症的食疗。

葛根绿豆骨骨汤
原料: 猪脊骨500克, 葛根300克, 绿豆50克, 蜜枣15克, 食盐适量。

制作步骤: 猪脊骨洗净, 斩件, 飞水。粉葛去皮, 洗净切块; 绿豆浸泡1小时, 洗净; 蜜枣洗净。将适量清水放入煲内, 煮沸后加入以上材料, 猛火煲滚后改用慢火煲2小时, 加盐调味即可。

养生功效: 此款汤水具有生津止渴、清热解毒、醒酒除烦之功效; 特别适宜口干口苦、湿热泄泻、烟酒过多、皮肤疮毒者饮用。

► **荷叶:** 荷叶味苦涩, 性平, 归肝、脾、胃、心经。有清暑利湿、升发清阳、凉血止血等功效。用于煲汤, 荷叶鲜品的清热解暑功效好过干品。

莲蓬荷叶煲鸡汤
原料: 光鸡1只, 莲蓬30克, 荷叶20克, 红枣15克, 食盐适量。

制作步骤: 光鸡洗净, 斩件。莲蓬、荷叶浸泡1小时, 洗净; 红枣去核, 洗净。将适量清水放入煲内, 煮沸后加入以上材料, 猛火煲滚后改用慢火煲2小时, 加盐调味即可。

养生功效: 此款汤水具有消暑利湿、健脾升阳、散瘀止血之功效; 特别适宜暑热烦渴、头痛眩晕、水肿、食少腹胀、泻痢、损伤淤血者饮用。

据《羊城晚报》