



今天是第107个“三·八”国际妇女节,恰逢春季,本期我们从情志、饮食及运动三方面浅谈一下女性的春季养生,希望每位女性会养生、懂养生,做健康美丽女人!

为女性开一张养生良方

□天津中医药大学
第一附属医院妇科
主任医师 闫颖

畅神怡志养气质

中医学认为,春应于肝,肝胆之气在春天旺达舒畅。而女性以血为本,以肝为用,中医把肝看做女子的“先天之本”。肝藏血,主疏泄,肝的疏泄功能正常,人体的气机运行才可通畅。

在养生方面,女性首要调肝养血,保证肝脏的条达舒畅。具体到日常生活,就是要不生闷气,尽可能少生气,因为这些不良情绪会让肝气郁滞,而造成气机的不通,出现“不通则痛”的病机。所以,保持情志的愉悦是女性养生的关键,畅神怡志才是女性养颜的良药,是储蓄能量、养足精神、展现气质的法宝。

这里介绍几种最常见的宣泄恼怒情绪之法:

谈话法:把在日常生活中受到

误解、委屈而产生的不满、烦恼、愤怒的情绪,通过与亲人、朋友的交谈,或向领导及上级机关的申诉,尽情地倾诉出来,以使自己郁积的不良情志得到正确的疏泄。

书写法:把各种明显意识到的不良情绪,通过赋诗、写日记等疏泄出来,也可直接给造成自己某种屈辱和不幸的人写信以宣泄自己的不满。

运动法:把过于强烈而难以遏止的愤怒等不良情绪,通过打球、捶击枕头或被褥、撕碎废纸等方式予以疏泄。

省酸增甘补后天

孙思邈在《千金方》中指出,春天饮食宜“省酸增甘,以养脾气”。这句话指出春天要少吃酸味的食品,多吃点甘味的食品,以补益人体的脾胃之气。女性在饮食养生方面,宜从气血调入手,最宜食清淡甘平之物,不宜多食膏粱厚味之品。肥甘滋腻之物容易助湿生痰,发生肥胖,造成形体的臃肿,出现焦躁情绪,加重心理负担。荤腥辛辣之物可助热生火,引发疔疖、痤疮,加上女性的运动量相对较小,新



陈代谢相对缓慢,毒素不能及时排出,从而出现便秘、腹胀、皮肤干燥、毛孔粗大的困扰。而中医所说的甘平之食物,不仅指食物的口感有点甜,更重要的是要有补益脾胃的作用。

结合女性的生理特点和春季的时令特征,建议女性不妨多吃些富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,这些食物能更好地滋阴养风、祛瘀排毒。食物中,首推红枣。《本草纲目》载:

“枣味甘、性温,和阴阳,调营卫,生津液,通九窍,健脾胃,益肝肺,助经脉,补血安神。”无论生食熟食,都具有养颜补血、益气生津、和肝养胃、软化血管,促进食欲、增强记忆力之功效,是滋补佳品。

运动锻炼少生病

《内经》指出:“春三月,夜卧早起,广步于庭。”“久卧伤气”“动则升阳”,过多的睡眠会困遏阳气的生发,导致新陈代谢低下,气血运行不畅,而运动锻炼则可升发人体阳气,减少“春困”的发生,符合“春夏养阳”的法则。

众多寿星的长寿秘诀之一就是春光里散步。针对运动而言,适度为佳,过犹不及,一般微汗即止。散步不拘于形式,不要太快,顺其自然,不疲劳就好。人体经过一夜的睡眠,各种功能都处在抑制状态,通过散步,可使人体精神振奋,提高学习和工作效率。同时,全身关节筋骨得到适度的运动,心肺功能也得到锻炼,可改善冠状动脉的血液循环及促进食欲。俗话说:“人老先从腿上老。”经常散步对延缓衰老也很有帮助。

指压穴位 轻松缓解痛经

□北京中医药大学东方医院
推拿理疗科主任 付国兵

的现象皆是导致黄褐斑的重要因素,中医认为这与肝失疏泄、肾气不足有关。通过中医疏肝解郁、补益肝肾等治疗,可以达到恢复体内平衡,清除面部色斑的效果。

中医认为,肝肾除了是我们知道的器官外,同时还指相关的系统,包括免疫系统、内分泌系统,虽然有些抽象,但通过治疗确实能有效地改善体内失衡所导致的亚健康表现,这正是中医美容“以内养外”的精髓所在。

情志所伤是导致色斑的另一重要原因。黄褐斑又称“肝斑”,烦躁、易怒是直接导致肝气郁结的因素,体内气机失常可加剧色斑形成,所以适当调节情绪,放缓心情,是平衡内心状态的良方。

药膳同源是中医的特色,选择适当的食材可以帮助延缓色斑出现。如山药可以健脾,补益气血;百合能清心去火,缓解情绪;大枣补血可常服;玫瑰花泡茶可以疏肝理气。中医美容提倡“以内养外”,通过调节体内平衡帮助女性青春常驻,和色斑说再见。

怎样按摩才是最有效的呢?坐在椅子上,用跷二郎腿姿势,两手四指在下,拇指在上抓住小腿,两拇指重叠指压三阴交穴位,以惯用的那只手的拇指在下面朝骨头方向施力,这样力道更强,治疗效果更好。

传统中医里的子午流注理论认为,人身之气血周流出入皆有定时,运用这种方法可以推算出不同的疾病,不同的疾病也可以在相应的时辰取特定的穴位进行治疗。每天17时~19时为肾经当令之时,用力按摩每条腿的三阴交穴各15分钟左右,能保养子宫和卵巢,促进任脉、督脉、冲脉的畅通,使得面色好、睡眠好、月经好。此外,如果在点穴之前,双脚是冷冰冰的,可先将双脚泡在热水里,待脚部温热后再进行指压,这样会起到更好的效果。

以内养外 摆脱色斑困扰

□上海中医药大学附属
岳阳中西医结合医院
皮肤科副主任医师 范斌

青春常驻是很多女性的追求,皮肤作为人体最大的器官,能直接反映健康衰老状态,为提高“颜值”,相关化妆品、保健品、美容手术等如雨后春笋般层出不穷,爱美人士更是为美一掷千金,毫不吝惜。可是美容化妆品的质量问题、美容手术操作不当所导致的过敏甚至毁容的报道不在少数。为此,提倡“以内养外”的中医美容,以其安全有效、调节体内平衡等优点,日渐获得爱美女性的认同。

那么中医美容如何“以内养外”呢?我们先拿面部皮肤异常来说,如色斑可直接影响“颜值”,特别是女性在妊娠后会出现妊娠斑,年事稍长者两颊会出现片块状的黄褐斑,这类色斑皆是由于体内气血失常、肝肾亏虚所致,所以仅外用化妆品后出现的反跳,甚至色斑加重的情况就可以解释了。

中医认为,“气”是推动血行的动力,“血”是濡养肌肤的关键,所以气血运行失常是导致色斑的基础。由于工作劳累,抵抗力下降,引发气血亏虚,面部肌肤得不到滋养,从而导致局部血液循环代谢失常,色素沉淀形成色斑。而黄褐斑女性常伴有易怒、失眠、月经失调等表现,这些体内环境失衡

美白养颜 喝点蜂蜜柚子茶

□浙江省衢州市中医院
周红霞

原料:胡柚、冰糖、蜂蜜。

做法:

1.将整个胡柚洗净外皮后晾干,刨取最外层果皮放入清水中浸泡半小时。

2.将刨过皮的胡柚剥开,取果瓢放入容器中备用。

3.将清水泡过的胡柚外皮捞出用搅拌机搅碎,连同果瓢一起放入不锈钢锅中,开大火,边煮边搅拌。

4.按10斤胡柚2斤冰糖的比例(可根据个人口味调整),加入冰糖一同熬煮,让水分不断蒸发直至果浆浓稠。此过程需要1.5小时~2小时,要注意搅拌,以免糊锅。

5.熬好的柚子茶放凉后,根据熬出的果浆量以10:1(果浆:蜂蜜)的比例加入蜂蜜,搅拌均匀后装入密封玻璃容器中,冰箱冷藏可保存90天以上。

早晚各一次,取一汤匙蜂蜜柚子茶加适量温水搅匀后服用。常服能起到养颜美白、润肠通便、镇咳化痰、调节血脂的功效,对酒后宿醉、头痛有较好的缓解作用。

胡柚主产于浙江常山,果实呈圆球形或扁球形,色泽金黄,果肉富含多种维生素和人体所需的16种氨基酸以及磷、钾、铁、钙等元素,营养价值很高,有“中华第一杂柑”之美誉。胡柚的外层果皮具有芳香健胃、驱风下气、祛痰等作用,所含柚皮甙能软化血管,对高血压等疾病有一定防治作用。经常食用可以清热降火、嫩白皮肤,尤其适合天天面对电脑辐射,皮肤遭受辐射损伤、气色暗淡的白领女性。



养生厨房

干贝冬瓜球

□杭州市萧山区中医院药剂科
中药房主管药师 赵惠莎

主料:干贝、冬瓜。

配料:小葱、姜丝、淀粉、橄榄油、耗油、老酒、生抽。

做法:

1.先将干贝用清水冲洗一下,再用适量的老酒浸泡至涨发。

2.冬瓜去皮去囊,用挖球器挖成小球状,备用。

3.起油锅,下姜丝爆一下,接着倒入冬瓜球,翻炒片刻后,倒入泡发后的干贝,同时加入1小碗高汤,焖两分钟后,调入适量的耗油和生抽,再焖至冬瓜球熟透,勾薄芡,出锅装盘,放上葱丝即可。

干贝富含蛋白质、碳水化合物、核黄素和钙、磷、铁等多种营养成分,具有滋阴补肾、和胃调中功能,能治疗头晕目眩、咽干口渴、虚劳咯血、脾胃虚弱等症,常食有助于降血压、降胆固醇、补益健身。

冬瓜含有多种维生素和人体必需的微量元素,可调节人体的代谢平衡。冬瓜性寒,能养胃生津、清降胃火,同时冬瓜有抗衰老的作用,久食可保持皮肤洁白如玉,润泽光滑,并可保持形体健美。此外,冬瓜有良好的清热解毒功效,还是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。



成分都会遭到破坏,甚至效果相反,该清热的不能清热,该滋补的不能滋补。因此,中药若煎糊了应丢弃。

煎中药要加盖 绝大多数植物类中药,如木兰花、芸香科、菊科等植物都含挥发油,挥发油具有驱风、抗菌、消炎、镇痛等作用。但挥发油在水中的溶解度很小,绝大部分挥发油的比重都比水小,所以很容易随水蒸气一起蒸发出来,如果煎中药不盖锅盖,中药内的有效成分便随水蒸气“跑”出去,降低药物的疗效。

留取药液量 成人留取药液量为400毫升~600毫升,每日分两次服用;儿童取200毫升~300毫升,每日分2次~3次服用。

小儿捏脊 保健益智

小儿推拿手法,简单易操作,并且有诸多好处。捏脊是中医学特有的一种疗法,对于治疗小儿的一些疾病很有疗效,同时又有保健益智的作用。由于这种疗法不用服药,不用扎针,只用双手在宝宝的脊背部做推拿动作,因此叫做捏脊。

小儿捏脊有啥好处

捏脊能够调整脾胃,治疗腹痛、消化不良、食欲不振、便秘等疾病。然而中医讲“脾胃乃后天之本”,脾胃好了体质随之增强,能够减少呼吸系统疾病的发生;“以后天补先天”,脾胃好了肾气也得到补充,能够促进宝宝的生长发育,治疗遗尿、发育迟缓等疾患。同时,手法对宝宝皮肤的刺激可以增强安全感,缓解压力,因而可以改善宝宝的睡眠质量。

小儿捏脊怎么操作

捏脊的手法很简单,宝宝家长在家就可以进行。

捏脊前要先露出宝宝整个背部,让宝宝保持俯卧姿势,可以在床上,也可以在家长的膝头,保证宝宝背部肌肉放松即可。

操作:1.操作者位于宝宝背后,两手拇指伸直,在宝宝小屁股上方的皮肤处贴紧皮肤并向前推,将皮肤推起,然后双手拇指食中指把皮肤捏起来。2.用拇指顶起皮肤,拇、食、中指指端夹住皮肤并捏起,同时稍用力提拿,双手向前捻动皮肤,交替移动,一直操作到肩部。

值得注意的是,要保证室内温度适宜,对于背部皮肤有破损、患有疔肿、皮肤病的宝宝不宜捏脊。捏脊手法作用于督脉和膀胱经,属于温热类的手法,能够振奋阳气,扶助脾胃阳气,对于阴寒类病症有一定治疗效果,但是其性偏温,可以助火,不适于肝旺多怒、热毒壅盛的宝宝。(赵娜)

春天多食芽

□唐山市中医医院肿瘤科
副主任 王清贤

民间有句谚语:“春吃芽、夏吃瓜、秋吃果、冬吃根。”那么,为什么会有这样的说法呢?春生万物,气温由寒转暖,这个季节芽类蔬菜肥硕鲜嫩,可以促进阳气升发、疏通肝气、缓解春季气候干燥导致的“燥热”等,故应顺应时令,多吃绿豆芽、黄豆芽、蒜苗等。

◇ 绿豆芽

绿豆芽性凉味甘,入心、胃两经,具有清热解毒、利尿除湿的作用,适合湿热郁滞、口干口渴、小便赤热、便秘、

目赤肿痛等人群食用;同时,可以起到软化血管的作用,从而调理五脏功能。凉拌、清炒均可。

◇ 黄豆芽

黄豆芽味甘性凉,入脾、大肠经,具有清利湿热、消肿除痹的功效,适用于脾胃湿热、大便秘结、高脂血症患者。其所含维生素B₂量较高,适当食用黄豆芽有助于预防口角炎;所含维生素E能够预防动脉硬化,预防老年高血压。清炒、入汤均可。

◇ 黑豆芽

黑豆芽性味甘平无毒,有活血利

自煎中药学问多

□浙江省立同德医院中医科
副主任中医师 胡旭

在医院,很多患者会拿着中药包,询问该如何正确煎药。中药煎煮还真是一门大学问,下面就是中药煎煮过程中需要注意的事项。

煎药前需浸泡 药物在煎煮前一定要浸泡,这是因为来源于植物类的中药多是干燥品,通过加水浸泡可使药材变软,组织细胞膨胀后恢复其天然状态,易于煎出有效成分。一般浸泡30分钟左右即可,但也要根据药材质地的轻重和季节、温度的差异区别对待。花、草、叶可浸20分钟;根茎、种子、果实及矿石、甲壳类药材宜浸泡30分钟~60分钟,以药材浸透为准。

煎药用具的选择 中药汤剂的质量与选用的煎药器具具有密切关系。现在仍以砂锅为好,因为砂锅的材质稳定,不会与药物成分发生化学反应,传热均匀缓和。此外,也可选用搪瓷锅、不锈钢锅和玻璃煎器,但是不能使用铁锅、铜锅。主要是因为铁锅或铜锅的化学性质不稳定,易氧化,煎煮过程中会与中药的化学成分发生反应,影响中药汤剂的临床疗效。

煎药用水的选择 水是煎煮中药汤剂最常用的溶剂,一般宜选用洁净的冷水,如自来水、井水、蒸馏水等。

煎药的加水量也很重要,水量的多少直接影响汤剂的质量。加水少了,会造成药物煎煮不透,有效成分煎出不完全。加水多了,煎煮出的药液多,服药时不方便。中药材因其质地不同,吸水量差别也较大。煎煮花、

叶、全草类药物,加水量要多一些;煎煮矿物类、贝壳类药物,加水量就少一些。传统的加水方法是将药物放入锅内,第一次煎煮,水宜超过药物表面2厘米~3厘米,第二次煎煮的加水量以超过药物表面2厘米为准。这种加水方法,简便易行,又很容易掌握。

煎中药怎样掌握火候 煎中药火候的掌握要根据药物的性质。

解表类药物气味芳香,含挥发油的有效成分居多。久煎能使之过度挥发而造成损失,一般宜用武火急煎法,煎煮时间短,头煎药煎沸15分钟即可,二煎药煎沸10分钟即可。补益类药物滋腻质重,需久煎方能出汁,一般用武火煎沸,后改为文火煎煮,头煎药煎沸后,再用文火煎煮20分钟~30分钟,二煎药煎沸后用文火煎煮30分钟~40分钟。煎煮时间长的药物,在

煎煮过程中需搅拌2次~3次,以防底层药物焦糊。

大多数人都以为,中药煎煮越效果越好,煎煮时间越长有效成分越多,其实不然。煎中药是将中草药中的有效成分不断释放、溶解的过程,当中药与药液中的有效成分浓度平衡后,这一过程就停止了,再继续不断地煎,不仅不会使药物内的有效成分继续溶解,反而令药液中的有效成分不断蒸发而减少,甚至使有效成分在长时间的高温中遭到破坏,导致药效降低。

有些人不小心将中药煎糊了,便又加水再煎,这样做是不妥当的,因为焦糊的药物可能会发生质的改变。例如,滋补性中药煎糊后,其性味会由甘甜变成苦涩,不再起到滋补作用;活血化瘀药煎糊后,会变成具有止血作用的药物。大部分中药煎糊后,有效