

冬病夏治 别错过三伏天灸

杨梅连核吃
清肠解毒不靠谱

□广东省中医院针灸科主任
李滋平

天灸疗法源远流长,最早文字记载在南北朝,《荆楚岁时记》曰:“八月十四日,民并以朱水点额头,名为天灸”“八月朔日,收取摩星,点太阳穴止痛,点膏肓穴治癆瘵,谓之天灸”等。明朝李时珍的《本草纲目》、清初张璐的《张氏医通》均较为系统地介绍用天灸疗法治疗疟疾、哮喘等疾病。在晋代葛洪、鲍姑两位著名医家的影响下,天灸疗法在岭南地区盛行并广泛开展。

广东省中医院自1984年率先在全国开展天灸疗法,每年进行“三伏天灸”的有20万余人。为了方便推广,医院于2009年研制出新型的天灸浓缩膏剂,形成散剂、膏剂一系列治病的“岭南传统天灸疗法”优化方案,促进了天灸疗法的传承和发展。“岭南传统天灸疗法”分别于2011年、2012年入选广州市、广东省非物质文化遗产名录,医院还被评为了“广东省省级非物质文化遗产传承基地”。

肺系病症及痛症最适宜

天灸是中医灸疗法中非火热灸法中的主要方法,又称发泡疗法。天灸疗法是具有中医特色的时间治疗学与特定中药相结合,在特定穴位专门治疗某些疾病的有效治疗方法。三伏天灸处方常选用白芥子、甘遂、细辛、生天南星等植物中药,其多性温热、味辛辣,具有较强的刺激性,通过皮肤吸收,起到温经通络、行气止痛的作用。天灸贴药还可以刺激体表的穴位,通过经络的传



吴远团摄

导改善经气血的运行,对五脏六腑的生理功能和病理状态产生良好的调整作用,最终纠正阴阳盛衰,使其趋于平衡,从而达到防治疾病的目的。

根据30多年来的临床观察,我们发现天灸适合任何体质的人群,但对体质偏阳虚以及风寒湿型痹症(疼痛)者,疗效更佳,尤其对肺系相关病症及痛症有特别好的疗效。

五行学说中,庚属金,肺亦属金,故庚与肺相配,三伏之日,肺脏气血通畅,药物易于深达脏腑,是治疗肺脏疾病的最好时机。加之三伏日是一年中心气温最高,阳气极旺的时候,人体腠理开泄,气血趋于体表。此时进行敷贴治疗最易刺激穴位、激发经气,也是温煦阳气、驱散寒邪的最好时机。多年随访发现,接受三伏天灸的哮喘病人,在冬天的发病次数、频率以及发病时

的严重程度都有明显好转。因此,建议哮喘等肺系相关疾病的病人坚持做3-5年巩固治疗。

中医说:“不通则痛,不荣则痛”。根据中医治法,寒者热之的原理,天灸药方中的药物大部分是温热药物,结合三伏天乃一年中阳气最足的时间段,通过振奋人体阳气,从而达到温化寒湿、祛风止痛、活血祛瘀的作用,从根本上治疗该病。此外,天灸所用药物大都带有较强的刺激性,可以扩张局部血管,促进血液循环,从而达到温通经络、消肿止痛的目的。

每年天灸时间如何确定

根据人体阴阳消长规律,顺应四时气候变化的规律,在一年中之长夏与冬季里要选取两个节令进行天灸,

“夏养三伏,冬补三九”,促进人体阴阳转化的过程,以改善体质、防治疾病。

三伏是指初伏、中伏、末伏。按农历的规定,夏至以后第三个庚日为初伏,第四个庚日为中伏,立秋以后第一个庚日为末伏。在传统中医学说中,“冬至一阳生,夏至一阴生”,从冬至开始到夏至,阳气由开始复生达到顶点,阴气由顶峰开始消退退于尽头。三伏天时,自然界阳气旺盛,人体阳气亦最旺,当腠理开泄,经络腧穴更为敏感,三伏天灸所贴药物更容易渗透皮肤,通过经络气血直达病处,最大限度地鼓舞人体正气,协同体内阳气生发以扶正祛邪,达到防病治病的目的。

自行在家贴药不可取

天灸期间,总会有人觉得天灸贴药越多,疗效越好,这个观点是错误的。经络是全身贯通的,每个穴位都有其功能和主治,取穴过多易导致“经络疲劳”,影响疗效。我们近年来的临床研究发现,对于一个主要病症,贴6-8个穴位可以取得最优的疗效。

原则上三伏天灸每年贴3次,分别在初伏、中伏、末伏。为了加强及巩固疗效,我们会多加两次,共五次贴药。今年的贴药日期为:7月7日(初伏加强),7月17日(初伏),7月27日(中伏),8月6日(中伏加强),8月16日(末伏)。

还有人会问,天灸是不是贴药时间越长越好?其实不然。贴药的时间最长不能超过1小时,因为如果贴药时间太长,可能会出现水泡、皮肤过敏等症。

那么,是不是可以在网上买药,回

家自行贴药呢?网上购买天灸贴或天灸粉在家自行贴敷的做法是十分不妥的。首先,天灸疗效虽好,但并非适用所有人群。其次,穴位准确与否直接影响疗效,没有专业医务人员的指点,通常很难找准穴位。再者,天灸治疗期间,医生要根据患者的病症及不同体质等因素,选择不同的穴位进行治疗,而患者不熟悉中医辨证,治疗效果很难保证。

天灸要注意哪些细节

虽然天灸具有较好的疗效,但在应用过程中仍有需要注意的地方。

衣物选择:天灸多选择在背部、腹部、腰部、腿部进行贴药,建议女士不宜穿连衣裤、连身衣,尽量选择较宽松的衣物。

贴药时间:成人一般贴药时间为30-60分钟,小孩时间酌减,如3岁儿童为15-30分钟。2岁以下的婴儿因皮肤细嫩,应慎行天灸治疗,如因病情需要,建议贴药时间不宜超过10分钟。

禁忌证:孕妇、月经期妇女和体温超过38℃者,不宜天灸。

天灸反应:贴药后局部皮肤出现轻度红肿、轻度热痛感属正常现象。如局部皮肤严重红肿、水泡、溃烂、疼痛、皮肤过敏、发热等,及时到医院就诊。

生活习惯:贴药当日忌喝酒,忌生冷、辛辣等刺激性食物,天灸期间应清淡饮食,不宜食用“发物”(如烧鹅、牛肉、虾、蟹、花生、韭菜、芋头等),可以适当吃点温性的食物,如鸡肉、黄鳝等。贴药后不宜剧烈运动,以免青膏脱落,去除药物后2-3小时可以洗热水澡。

物垃圾非常有效。
按摩手法:先用力向下点按约10秒,随后改点为揉,也是10秒。如此反复3分钟,再换另一侧。

阴陵泉

阴陵泉穴位于小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中,在胫骨后缘与腓肠肌之间(将大腿弯曲90度,膝盖内侧凹陷处)。

本穴为足太阴脾经合穴,阴陵泉穴名意指脾经的经水及脾土物质在本穴聚合堆积,具有健脾利湿、通利三焦、清热利尿的功效。

按摩手法:拇指指端放于阴陵泉穴处,先顺时针方向按揉两分钟,再点按半分钟,以酸胀为度。每天早晚各一次,两条腿都要按摩。

□南京市中西医结合医院
脾胃病科副主任医师 孙刚

6月是杨梅上市的季节,但这种食物不宜多吃,尤其是一些迷信的吃法更不可取。苏州一位53岁男子王某,几天前连着两天吃了9斤杨梅,因为迷信“吃杨梅不吐核能清肠解毒”,一颗核都没吐,出现了持续腹痛、腹胀的症状。送医院检查后发现,王某的持续腹痛、腹胀源于肠梗阻,而罪魁祸首就是那9斤杨梅的核。医生从肠镜下夹出一整托盘的杨梅核,数量竟有上百颗。

从西医角度分析,过量食用杨梅核,除了可能引发肠梗阻外,还可能引发胃石症等情况。如果儿童把核吃进去,一旦刺破胃黏膜,有可能造成胃出血。而脾胃本就虚弱的人这样吃杨梅更危险,所以杨梅连核一起吃的做法不可取。

有人将“吃杨梅不吐核能清肠解毒”与中医联系起来。那么,这种民间偏方在中医古籍是不是有记载呢?中医支持这种做法吗?从中医角度分析,杨梅本身就不宜多吃。宋代的《开宝本草》曰:“多食令人发热”,清代的《本草求真》曰:“多食发瘧疾”。还有的人不适合多吃杨梅,比如清代的《本经逢原》中提示“血热火旺人,不宜多食”,这说明中医自古就不提倡多吃杨梅。

那么,杨梅连核一起吃有清肠解毒的功效吗?杨梅的确有很多食疗功效,但中医没有说过杨梅连核一起吃能清肠排毒,也没有相关理论依据。杨梅的主要功效包括止渴、祛痰、止咳等方面。比如《本草拾遗》中记载杨梅可“止渴”,《开宝本草》中记载杨梅“主去痰,止呕逆,消食下酒”,《本草求真》中记载杨梅能“治心烦口渴,消热解毒”。这些中医著作中都没有关于杨梅能“清肠排毒”的记载。所以,不建议大家多吃杨梅,更不要带核吃。

(杨璞整理)



防病治病 巧按穴

饮食避蚊 行之有效

□广东省第二中医院
急诊科副主任医师 黄汉超

夏季蚊虫滋生,很多人为了预防蚊虫叮咬各显奇招,但无论怎么防范,被蚊子“偏爱”的人却未能幸免。研究发现,蚊子具有“趋食性”,这也是为什么蚊子“偏爱”叮咬某一类人群的原因。蚊子叮咬某一类人是由这类人向蚊子发出的“信号”,让蚊子便捷地找到“食物”。比如说喜欢出汗的人,血液中的酸性增强,所排出的汗液使得体表乳酸值较高,对蚊子产生吸引力。此外,蚊子的触角里有一个受热体,它对温度十分敏感,只要有一点温差变化,便能立即察觉得到,肌体散热快,也会对蚊子产生吸引力。

饮食调理体质

那么,有哪些方法可以适当改变体质,来抑制人体向蚊子发出“信号”的强度呢?其实,我们可以通过饮食调理来适当改变体质,使汗液的酸性浓度降低以达到避蚊的作用。

吃碱性食物能防蚊虫叮咬:在降低汗液酸性浓度的饮食调理上,平时可以多吃一些大蒜和富含维生素B的食物,如糙米、豆类、干果、花生仁、西红柿、绿色蔬菜、奶类、河鲜、海鲜以及动物的肝、肾、脑等。另外,也可多吃一些碱性食物,如洋葱、葡萄、海带、黄瓜、茶等。

除了在饮食上驱蚊外,很多食物都可以外用驱蚊,如用切开的洋葱摆放在身边,能防止蚊虫靠近自己。其次,用维生素B₁片泡水喷洒全身也能预防蚊虫叮咬。也可将薰衣草、猪笼草、天竺葵、七里香、薄荷、夜来香、逐蝇梅等散发香味的中草药做成香囊来驱蚊。

有些食物吃多了会增加皮肤的乳酸分泌量,从而更易招蚊子,所以应少吃富含钾的食物、咸味食物、甜品、奶制品和肥肉等,如香蕉、土豆、咸菜、蛋糕、奶酪、五花肉等。

选择食疗避蚊

虽说市面上有许多驱蚊利器,但在蚊虫无孔不入的夏季,不但要驱除蚊虫,还要预防蚊虫叮咬,饮食避蚊是一个行之有效的辅助方法。在此,向大家推荐以下两款避蚊食疗方:

★西红柿豆腐汤

材料:豆腐150克,西红柿3个,葱末、生姜末适量。

做法:将豆腐和西红柿洗净切块,放入锅中,加水750毫升;煮滚后转小火煮至水剩500毫升,放入生姜末、葱末,即可出锅。

★凉拌黄瓜

材料:黄瓜两根,蒜瓣5粒,辣椒适量。

做法:将黄瓜洗净,蒜瓣切碎备用。把黄瓜对半切开,拍扁,再切断放入干净的碗中,加入蒜蓉、辣椒酱、盐、白醋和青瓜搅拌均匀,拌好后放入冰箱冷藏20分钟更佳。

□天津中医药大学第一附属医院
针灸特需病房 郭爽

中医里“痰”的概念比我们平时咳吐出的痰液范围要广很多,往往与“饮”并称。痰饮是指由于外感六淫、饮食所伤及内伤七情等,引起肺、脾、肾、三焦等各脏气功能失常,水液代谢障碍,停留或渗注于体内某部位所致病症。

□河南中医药大学第一附属医院
医院副主任医师 李松伟

风、寒、暑、湿、燥、火,中医称为“六气”。如果在身体内外太过或不及,导致身体生病,“六气”就变成侵犯人体的六淫邪气,即“六邪”。暑是夏季的主气,为夏季火热之气所化。暑气过盛,身体不能适应就会变为暑邪,所以夏季防暑非常重要,需注意以下三个方面。

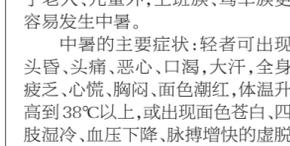
莫忘健脾胃

中医有五脏应五季之说。夏应心,所以夏季暑邪过盛,汗出过多,易伤心血。很多人到了夏天会感到心烦燥、精神不振等,就是这个道理。夏季养心,不能忘健脾胃。

从中医五行与五脏的对应关系上讲,心属火,脾属土。火生土,心火与脾土是母子关系。

夏季防暑,健脾很重要。从饮食上讲,一是不要胡吃海喝,饮食过饱,吃得太多,脾胃负担过重,就需要更多的“脾脏之气”来运化水谷,这时候容易“子盗母气”。夏天吃得过饱,容易伤及心气。心气虚,抵抗暑邪的能力就会减弱。二是不要吃太多辛辣刺激性食物。夏天天气炎热,昼长夜短,人们外出聚餐的次数增多,“要解馋,辣加威”,进食过多辛辣刺激的食物容易助长心火,于防暑很不利。

夏天如果出现烦躁、失眠、不思饮食等症状,可以喝“大枣茯神粥”,选材为大枣5枚、粳米50克、茯神10克。茯神是茯苓菌核中间带有松根的部分,入脾、肺、心三经,这里用茯神是因为它有健脾养胃、宁心安神的功效,本身又是菌类,可以说是夏季调养之上品。大枣有养血安神、补中益气



□解放军第302医院
中医科主任 王睿林

病状,应立即将病人抬到阴凉通风安静处休息。清醒者可补充大量含盐的清凉饮料,或静脉滴注葡萄糖生理盐水;如病人中暑倒地,还应按压人中穴;体温升高者予物理降温,凉水擦浴,头部、腋窝、腹股沟放置冰袋等,同时按摩四肢皮肤,使皮肤血管扩张,加速血液循环,促进病人恢复。如果出现心力衰竭、呼吸困难、昏迷,要及时送往附近医院进行救治,不能耽误。此外,家中还应备些防暑中药。

按穴位 祛痰湿

下面与大家分享两个祛湿化痰的要穴。

丰隆

丰隆穴位于小腿外侧,犊鼻至外踝尖连线的中点,胫骨外缘向外约两横指处。

本穴为足阳明胃经的络穴,是非常有效的健脾化痰要穴,既能化有形之痰,又能化无形之痰,对清理人体多余的营养或代谢后产生的废

的作用。用茯神同大枣熬粥,可以健脾养心、安神益智。

莫忘养心肾

很多人到了夏天,容易出现头晕、烦躁、健忘、失眠、多梦、口腔溃疡等,这跟心火过盛有关。在五行与五脏的对应关系中,心属火,肾属水,心肾两脏相互作用、相互制约,维持正常的生理活动。这在中医上讲“心肾相交”“水火相济”。夏天暑邪过盛容易导致心火旺盛,不能下交于肾,这时候就容易出现头晕、失眠、健忘等症状,所以夏季调养心肾同样重要。

夏季调养心肾,一是要睡好“子午觉”。子时属阴,午时属阳,在子时和午时进入睡眠状态可以让人阴阳相合。二是可以用吴茱萸贴涌泉穴。涌泉穴位于足前部凹陷处,第2、3趾趾

夏季防暑牢记三点

缝纹末端与足跟连线的1/3处,把脚趾勾起来,脚底凹起来的坑就是了。涌泉穴是肾经的首穴,按揉它可以让肾经之气犹如源泉之水,灌溉周身。可以取吴茱萸10克,打成粉后用醋调配,在临睡前敷在脚心。吴茱萸有温中下气的作用,贴在涌泉穴上可以引火下行、调养心肾。

莫忘发汗敛汗

中医讲,汗为心之液。出汗的目的是带走身体多余的热量,帮助调节体温。所以,防暑要注意发汗和敛汗。一是注意敛汗,夏季切勿经常大汗淋漓。适当出汗,利于身体气血条

畅,但出汗过多则容易耗伤心血、心阳,表现为心慌、气短、烦躁、少尿等症状。很多患有高血压、高血脂症的人在夏天活动过多,出汗过多,容易导致血液黏稠度增高,这时候容易诱发室性早搏、脑出血等。所以,夏天要注意防暑降温、避免大量出汗,不要在气温过高的环境久待,活动更不要在过于剧烈,可以选择读书、练字、太极拳、听音乐、钓鱼等活动。

二是注意发汗,夏季要预防寒邪犯体。如今空调、冰箱已经进入寻常百姓家,很多人在夏天从早到晚待在空调房里,经常吃冷食,喝冰镇饮品。事实上,夏天出汗的好处非常多,可以帮助平衡血压、促进消化、保护骨骼、预防结石、增强免疫力等。长时间待在空调房里,出汗少的人,会感觉明显的头晕、身体沉困、四肢关节及肌肉酸痛等。这时候不妨在上午八九时或者傍晚时分,适当当地外出活动,微微出汗,这也是夏季养生的良方。

气温高也要防着凉

□北京中医药大学东直门医院
推拿疼痛科 王颖燕

近日,很多地区的温度已经在30℃以上。温度那么高,还会着凉吗?着凉也称受凉,易发生在环境温度变化较大时候,主要表现为寒战、高热、打喷嚏、鼻塞不暢、腹泻等。

夏季多潮湿闷热,是一年中天气变化最剧烈、最复杂的时期。人体为了适应炎热的气候,生理功能会发生一系列变化,如食欲下降、情绪低落、睡眠质量下降等,这样抵抗力就会降低。同时,高温、高湿的气候又给病原微生物繁殖创造了条件。

皮肤上有丰富的血管和汗腺,当环境温度增高时,皮肤血管就会舒张,同时汗腺分泌汗液,以达到散发体内多余热量的作用,汗孔、肌腠均处于开

家里常备几种小药

十滴水:有祛暑散寒、健胃之功效。主要用于中暑引起的头痛、头晕、恶心、呕吐、胃肠不适等。长途旅行、高温环境下工作者,可用此药预防中暑。

人丹:具有清热解暑、避秽止呕之功效,是夏日常用防暑成药。主要用于因高温引起的中暑头痛、急性胃肠炎(呕吐、腹痛、腹泻)、夏季感冒与水土不服等。

藿香正气液(水、丸、胶囊):这四种剂型的作用及药理基本相同,主要有祛暑解暑、化湿和中之功效。临床凡有外感风寒、内伤湿滞,表现为感冒、呕吐、泄泻的患者,均可使用。

戴戴整理)