

三伏养生:热养黄金期 健康正当时



2 暒背部 天灸滋养 疏通经络

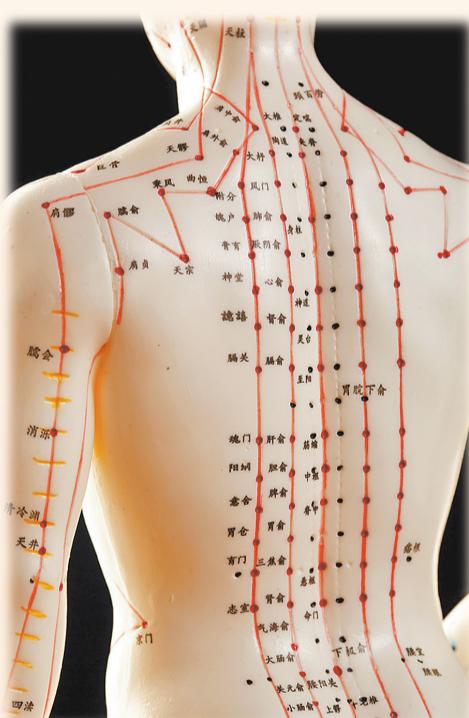
万物生长靠太阳,太阳是阳气的来源。孙思邈认为,太阳能温通百脉,效果好比天然艾灸,太阳真火能够灌注五脏六腑,祛除身体里的阴寒。三伏天,身体筋脉舒张开了,正好是疏通经络、促进气血流通的黄金期。

洪如龙介绍,中医将晒太阳称为“天灸”,而其中最简单、最原始、最有效的驱寒古方是晒背。“背为阳,腹为阴”,中医认为,背部是人体阳气最盛的地方,既是抵御外邪侵袭的屏障,也是身体的承重梁。人体背部分布人体两条重要的经脉——

一条是督脉,总领一身阳气。督脉位于脊背正中,又称“阳脉之海”,主掌全身阳气的运行。经常刺激督脉,可以帮助畅通经脉,激活阳气。

另一条是足太阳膀胱经,这是人体最大的排毒通道。膀胱经位于督脉旁开1.5寸的位置,是人体循行最长的经脉,循于阳位,也是与脏腑联系最为密切的经脉,从上到下分布着12对五脏六腑背俞穴。五脏六腑之气血,皆输注于膀胱经的背俞穴。膀胱经淤堵,膀胱废物毒素排不出去,易引发疾病。

俗话说:“夏天开背,人活百岁。”晒背能养阳气、养心脏、养气血。保养好背部,人体可滋生源源不断的能量。



中医认为,背部既是身体的承重梁,也是抵御外邪的保护屏障。

4 艾穴位 温阳驱寒 精准调理

艾灸本身就具有温阳散寒、祛除瘀邪、疏通经络、调和气血、除湿排浊等功效。在夏季阳气旺盛时进行调理,可事半功倍地祛除体内沉积的寒气,改善因寒湿而导致的怕冷、手脚冰凉、关节疼痛、腹胀腹泻消化不良等脾阳不足之症状。

破肺部寒毒:艾灸大椎穴肺俞穴

洪如龙指出,肺主气,开窍于鼻,如果肺部受到寒邪侵袭,导致卫气不固,鼻窍不利,就会流清涕、咳嗽喘咳、多汗、容易感冒、手脚冰凉、怕冷、痰色白清稀。初伏是排肺寒的关键期,可以缓解冬天可能出现的各种呼吸道疾病。

破肺部虚寒,可以选择艾灸大椎穴、肺俞穴。

大椎穴位于第7颈椎棘突下凹陷处,称为“诸阳之会”,能振奋阳气、散寒解表、提升免疫力,常用于外感风寒、发热头痛及阳气不足的调理。

肺俞穴位于背部第3胸椎棘突下旁开1.5寸,是肺脏之气输入于背部的特定穴位。可宣通肺气、止咳平喘、驱散肺寒,改善肺系功能。

对于体质虚寒,有鼻炎、爱感冒的小朋友,三伏天坚持艾灸,可以排寒排风,像打开冰箱一样,让身体的寒风、冷汗冒出来。

破脾胃寒毒:艾灸神阙穴

中医认为,脾主运化体内水湿。洪如龙指

出,脾阳虚的人,如果夏天吹空调、吃冷饮,脾胃运化功能失调,就容易消化不良、恶心呕吐、小腹冷痛、腹胀、容易拉肚子、四肢无力、面色发黄、大便不成形。

脾胃虚寒的人,可以艾灸肚脐神阙穴。

神阙穴是脾胃经的交汇点,可以调节脾胃功能,促进消化吸收和排泄。艾灸神阙穴,可以温阳散寒、调理脾胃、增强免疫力,同时可改善妇科问题、缓解虚寒性腹痛腹泻,并有助于调节整体气血运行。

此外,肚脐附近还有着关元、气海、天枢等穴位,这些同样是艾灸的常用穴,有补阳益气的作用。

破子宫寒毒:艾灸八髎穴

容易宫寒的人,会出现痛经、经血暗黑、有血块、手脚冰凉、怕冷、白带清稀量多、腰膝酸软。

洪如龙建议,可以尝试艾灸后腰的八髎(líao)穴:在腰部(臀部上方),骶骨上的四对骶后孔,分为上髎、次髎、中髎、下髎,八个穴位,统称为八髎穴。

八髎是支配盆腔内脏器官的神经血管汇聚之处,是调节人一身的气血的总开关。疏通八髎,可以调节上下焦气血运行,它还是妇科要穴,调理胞宫。

此外,上热下寒、腰背酸痛、寒湿重的人,也可以艾灸八髎,让热力传达到腰骶部,起到温通经络、行气活血、驱寒除湿的作用。

当下,我们已进入三伏天。今年的三伏天比往年稍短,7月20日入伏,8月19日出伏,正好30天。

许多人可能不太喜欢三伏天,毕竟这是盛夏最热的阶段。但在中医看来,三伏天阳气最旺,是养生的黄金期。盛夏的热,正好是除病的“药引”,通过以热制热,让人气血更足、祛除寒毒,有效防治秋冬疾病。

本期养生堂邀请泉州市医药研究所所长、中医主任医师洪如龙和泉州市中医院针灸科行政副主任、主任医师潘文谦,为大家提供专业建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

1 调阳气 以热制热 驱寒防病

“伏”在古籍中指夏天阴气将起,迫于残阳而未生,阴伏藏于阳下。利用夏日阳气升发的特点,《黄帝内经》强调夏季防寒护阳的重要性,有时比防暑更为重要。洪如龙解释,这是因为人体出汗多,毛孔开泄散热,身体阳气向外扩散,体内阳气容易出现虚耗。人体就像地窖或者水井,夏天的体内温度要比冬天低,形成“外

热内寒”的特殊状态。

现代生活习惯,不少人过度依赖空调、贪食冷饮、穿着单薄等,使寒邪更容易乘虚而入。潘文谦指出,这些行为可能导致一系列健康问题:从表浅的风寒感冒,到深层的脾胃虚寒,表现为畏寒乏力、食欲减退、腹胀腹泻等症状。因此,夏季需要通过养阳祛寒来治已病、防未病,适当通过内服补阳食物或外用辛温通阳来调整人体阴阳。

不过,“以热制热”并非追求高温,而是通过一些比较温和的方式,促进身体的血液循环,加强新陈代谢,驱除人体阴寒、寒湿的旧疾,预防秋冬由于天气寒冷而诱发疾病。



3 三伏贴 冬病夏治 驱寒固本

三伏天是“冬病夏治”的黄金窗口。利用人体阳气最旺盛的时节,针对冬天怕冷、咳嗽、过敏等因虚寒、抵抗力低下而引起的疾病,使用一些温热的药物敷贴“三伏贴”,有助人体提升阳气,驱逐寒邪。

潘文谦举例道,呼吸系统疾病常好发于秋冬季节,到了夏日病情则相对稳定,属于缓解期,中医提倡“急则治标、缓则治本”,盛夏采用“三伏贴”治疗,用温热辛散药物精准贴敷于穴

位,借助人体毛孔张开契机,药物更容易渗透皮肤,实现驱逐阴寒之效。

现今,随着临床的广泛应用,三伏调理的适应症也愈发广泛,除了呼吸系统疾病外,还适用于骨关节病、脾胃病、妇科、儿科等疾病。

近年来,“冬病夏治”的理念广受欢迎。潘文谦介绍,三伏天期间,泉州市中医院敷贴人数激增,其中年轻人越来越多。长期吹空调、熬夜导致的关节痛、肩颈痛、女性痛经等问题,都可以通过“三伏贴”辅助调理。

儿童是敷贴“三伏贴”的另一大群体。三伏天推拿可借天时激发人体阳气,促进儿童骨骼生长,尤其对食欲差、易积食的儿童效果显著。医院针对儿童选用温和的天然辛温中药制剂,调整贴敷时间和贴数,结合推拿调理脾胃,效果显著。

潘文谦提醒,儿童皮肤娇嫩,贴敷时间不宜过长;对于成人来说,孕妇、感冒发热者以及一些有禁忌症的人群不建议贴敷“三伏贴”。

贴敷后要注意观察皮肤状况,若出现红肿、瘙痒等不适,应及时取下并咨询医生;贴敷期间,饮食要清淡,避免食用生冷、辛辣、油腻的食物。

5 养日常 热养妙招 内外兼修

除了这些方法外,日常生活中还有不少“以热制热”的养生妙招。

●温水洗澡:夏天用与体温相近的水温(约35°C—37°C)洗澡,可适度刺激皮肤血管扩张,有利于机体散发热量,避免冷水洗澡、擦汗。

●热茶散热:茶叶中的茶碱成分有利尿作用,能促进人体新陈代谢,带走身体热量。

热茶能刺激毛细血管舒张,使毛孔张开,促进汗腺分泌,有利于散热降温。

●温性调料:夏季适量食用生姜有助于温中散寒,肉桂、茴香等温性调味料,可稍微多放一点。羊肉、牛肉等熟性的肉类也可以温阳散寒,不过有牙痛等上火症状以及体质偏热的人忌食。

●热粥养胃:夏季湿暑交加,常让人没有食欲,这时可以自制养生热粥,解暑生津,调养脾胃。如薏苡仁红豆粥、百合莲子粥、绿豆

荷叶粥等。

●适度运动:夏天运动可加速身体新陈代谢,加强热适应,提高调节体温能力。但不要选择太阳最毒时段,以免大汗淋漓伤气血。一般建议在早上选择慢跑、打太极等较缓和运动方式。

●艾草泡脚:夏天,阳气聚集于体表,腠理反而寒凉。睡前可用40°C艾草水泡脚15分钟,微微出汗,就像是用绳索将“游离”的阳气拉回体内,有效缓解手脚冰凉、肠胃虚寒等症。



【本期医学指导】

洪如龙 泉州市医药研究所所长、中医主任医师,崇尚“人禀天地之气而生,治病求于自然”理念,擅长运用中医药治疗贫血、五脏虚劳、失眠、咳嗽、鼻窦炎、脾胃病、结肠炎、月经不调、更年期综合征、老年病、皮肤病等慢性疾病和调理脏腑功能。

潘文谦 泉州市中医院针灸科行政副主任、主任医师,福建

省第七批优秀援疆医生。兼任中华中医药学会针刀医学分会常务委员,国家远程医疗与互联网医学中心超声可视化针刀微创技术委员会常务委员,福建省中医药学会传统师承分会委员、治未病分会委员,泉州市医疗保障专家库专家。擅长用针灸、针刀、中医手法治疗颈椎病、腰椎间盘突出症、中风瘫痪、外伤截瘫、面瘫、肩痛、膝痛、富贵包等。