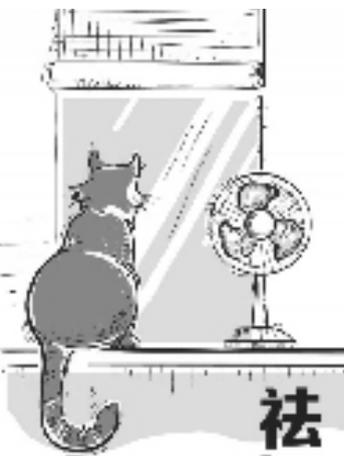


艾草香囊有益 饮食清淡为宜 “三步走”内外结合



祛湿防霉
安度梅季

本报记者 徐小翔
通讯员 王恒苍

黄梅天湿度、温度较高,霉菌更容易繁殖和传播。如何做才能有效防霉,健康度过黄梅天呢?全国老中医药专家、浙江省名中医陈永灿主任中医师认为,要从外防霉,体内祛湿。具体来说,可从以下三个步骤着手。



专家表示,日常通风的时间、方式都有讲究。

一是注意风向,梅雨天只开启下风方向的门窗,关闭朝南或东南方向(即上风方向)的门窗,以减少水汽进入室内。待天气转晴时,可打开所有的门窗,有利于加速水分蒸发。

二是注意时间,清晨7-8时空气流通、傍晚5-7时空气湿度低,这时开窗通风比较合适。

同时,可试试艾草香囊,有助防霉。梅雨季节高温高湿,蚊、蝇、霉菌迅速繁殖生长,容易传播疾病。这时,可在家中点燃艾条进行艾熏,因为艾草具有温经、祛湿、散寒、杀菌的作用,熏艾有助于防霉

除了防霉,梅雨季节雨水增多,外湿引动内湿,人的身体特别容易困重倦怠,这时需要调动脾胃的力量以排湿化浊。陈永灿表示,可以通过穴位按摩达到健脾祛湿的目的。

中医学认为,在穴位经络上按摩可引起局部经络反应,起到激发和调整经气的作用,并通过经络影响到所连接的脏腑、组织、肢体的功能活动,以调节机体的生理病理状况,使百脉疏通、五脏安和。因此,选择具有健脾祛湿作用的特定穴位进行按摩,可以调动脾胃经络和脏腑,达到祛湿目的。

阴陵泉穴:位于胫骨内侧髁后下方45度凹陷处。取最舒适的体

通风有讲究 艾草香囊可防霉



驱蚊。

另外,在床头悬挂或随身佩戴香囊也是不错的选择。

香囊制作一般选用苍术、艾叶、山柰、白芷、菖蒲、川芎、香附、肉豆蔻、藿香等,中医学认为中药香囊有散风驱寒、健脾化湿、理气通窍的作用,可芳香化湿、祛风避瘟。

按揉三处穴位 有助健脾祛湿

位(坐位、仰卧位均可),用两手拇指按压在两侧阴陵泉上,按而揉之,维持一定力度,用拇指对局部肌肉进行左右弹拨,每次按揉5-10分钟。阴陵泉被誉为“祛湿第一穴”,具有健脾理气、清利湿热的的作用。

丰隆穴:位于小腿前外侧、外踝尖上8寸,距胫骨前缘二横指。用大拇指或食指间关节按该穴3分钟,然后顺时针揉按穴位约5分钟。具有通调脾胃、祛湿化痰的作用。

足三里:位于外膝眼下3寸,距胫骨前缘1横指。用大拇指按压或顺时针揉按穴位5到8分钟,局部有酸胀感效果佳,具有补中益气、疏风化湿的作用。

饮食柔软清淡 试试养生药膳

陈永灿建议,梅雨季节饮食宜软柔清淡,略带苦酸。

清淡的食物可提振食欲,健脾渗湿,有利于消化吸收。苦味深入人心,能清解内火,酸味食物具有生津、止渴、开胃、敛汗的作用。

其中,白扁豆、白扁豆花、白芸豆、茯苓、薏苡仁、赤小豆、山药、莲子、芡实等都是不错的选择,可以做成白扁豆花馄饨、茯苓糕、赤豆凉糕、山药粥、芡实糕等。

下面,介绍三款健脾祛湿养生药膳供大家选用。

赤豆薏米汤

用料:赤小豆30克、薏苡仁30克、红枣20克、白糖10克。

做法:将赤小豆、薏苡仁洗净后入锅,加适量清水后大火煮开,再改小火慢煮1小时左右,最后加入红枣、白糖,再煮30分钟,至豆烂即可。

清热利湿、健脾益气。适合脾虚食少、纳呆便溏、小便不畅、身体肥胖的人群食用。

藿香炒鸡蛋

用料:嫩藿香叶150克、鸡蛋3个,油、盐、葱、青椒各适量。

做法:藿香叶洗净,切碎。鸡蛋磕破,倒入碗中,打散。切碎的藿香叶倒入蛋液中,加少许盐。葱、青椒切碎。热锅,倒入油,加入葱花、青椒末,炒香。倒入拌好的蛋液,炒至蛋熟即可出锅。

醒脾开胃、补中止泻、祛湿解暑。适合食欲不振、消化不良、暑湿感冒、疖夏的人群食用。

白扁豆花馄饨

用料:白扁豆花90克、瘦猪肉120克、白面粉150克、胡椒6粒、葱1根。

做法:采摘新鲜白扁豆花,将其择干净后放在清水里冲洗,焯水。焯扁豆花的水装入盆中冷却后,倒入白面粉中和面。将猪肉剁碎成肉泥,葱切碎,胡椒用油炸过后碾成细末,加入适量酱油、盐、鸡精等拌成馅。将和好的面擀成面皮后切成小三角形,包小馄饨。馄饨入锅煮熟即可食用。

健脾祛湿、调理气血。适合脾虚有湿,如大便偏软、消化不良的人群食用。