



肺脏与秋气相应 按揉五穴有助强肺气

肺气与秋气相通,所以肺金之气在秋季而旺盛,肺的制约和收敛功能也表现强盛。

秋日渐凉,人体气血运行随“秋收”之气而衰落,逐渐向“冬藏”过渡。秋季气候清凉干燥,肺脏清虚娇嫩,喜润勿燥,肺开窍于鼻,与皮毛相合,大肠又与肺相表里,故秋季易见鼻干咽燥、声音嘶哑干咳、大便干结、皮肤干裂等“秋燥症”。肺主气、司呼吸,对全身之气有重要的调节作用,秋季养生就要以养肺为先,增强肺气,进而减少冬天患上呼吸系统疾病的风险。

人体膻穴,内应脏腑,转输经络气血,故而秋季养生,可借助按揉迎香、中府、鱼际、太渊和三阴交诸穴,强健肺气,从而达到《黄帝内

经》“养收之道”的要求。

迎香穴:手阳明大肠经腧穴,在鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中。该穴位居鼻旁,主治鼻塞不闻香臭,作用刺激可恢复嗅觉,故而得名迎香。秋季是过敏性鼻炎等呼吸系统多发季节,经常用指腹按揉(压),不仅可以有效缓解鼻炎等带来的鼻塞、流涕症状,保持鼻腔畅通,还能调补肺气,预防肺病。

中府穴:手太阴肺经腧穴,在胸前壁外上方,平第1肋间隙,距前正中线旁开6寸。简便取穴为正坐位,以手叉腰,先找到锁骨外端下方凹陷处(云门穴),再直下1寸,平第1肋间隙处即为该穴。秋季坚持按揉该穴,可有效调理胸闷、咳嗽、气喘、胸痛等肺部病证,同时要注意的是该穴所在位置肌肉较薄,按揉时要把握好力度,以有酸胀、耐受为度。

鱼际穴:手太阴肺经腧穴,在手第1掌指关节后凹陷处,约当第1掌骨桡侧中点外侧的赤白肉际处。鱼际穴为肺经五输穴中的荣

穴,因“荣主身热”,所以清泄肺热的作用很强,主治肺系实热引起的咳嗽、哮喘、咯血、咽喉肿痛、咽干、失音等病证。如患有慢性支气管炎,可经常按揉,增强肺气,减轻哮喘发作。

太渊穴:手太阴肺经腧穴,在腕掌侧横纹桡侧,桡动脉搏动处。该穴为肺经五输穴中输穴、原穴和八会穴中的脉会,脉气旺盛之处,对肺功能有明显的调整作用,主治外感、咳嗽、气喘等疾患。同时因“气血同源”和“气能载血”,太渊穴又可对血液运行失常及咳血等出血等疾患有较好的效用,经常按揉该穴,亦可调节血压。

三阴交穴:足太阴脾经腧穴,在小腿内侧,当足内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后方。脾为肺之母,“脾为生痰之源,肺为贮痰之器”,按揉三阴交穴,可增强脾的运化功能,调补气血,增强肺气,促进肺与皮毛气血相通,有效缓解“肺燥”,减轻秋季肃杀之气对人体的影响。

据《中国中医药报》

老年人勿盲目进补 贴秋膘非人人适合

过去“贴秋膘”,是夏天之后易消瘦,需增加体重,抵御冬天寒冷。此外,天气逐渐凉爽,人们往往胃口渐佳。身体健康、脾胃功能尚好,又在夏天明显消瘦、消耗较大的人,适当进补是有益的。

但专家表示,不是人人都适合“贴秋膘”。立秋时南方湿热仍然较重,所以在南方可暂缓“贴秋膘”。还有脾胃虚弱的人,易乏力困倦、腹胀、腹泻、食欲不振,尤其是老人和小孩,盲目进补反而增加脾胃负担。此外,患有肾病、“三高”、肝病、胃病的患者,也不能盲目“贴秋膘”。

专家表示,“贴秋膘”也要忌暴饮暴食,进补时注意避免生冷、辛辣之物,饮食以滋阴润肺为宜。银耳、百合、藕、蜂蜜、梨等既清热又润燥,能够提高抗秋燥的能力。滋阴润燥的荤食,如鸭肉、河鱼、河虾也可适当食用。

据《人民日报》

中药名和常见食材相近 不可混为一谈 更不能替换使用

随着中药的应用愈发广泛,很多中药在日常生活中也逐渐普及。

然而,一些中药的名字和常见食材相近,有的人理所当然地认为将食材进行一些加工便可自制中药,如陈皮、木瓜等。下面归纳了5个常见误区,看看你是否中招?

**误区一:
橘子皮晒干就是陈皮**

随着水果品种的丰富,橘子的种类也变得多种多样,如砂糖橘、蜜橘、贡柑、芦柑等,还有一些嫁接、杂交的品种,不胜枚举。但能制作成中药陈皮的橘子,在《中国药典》中却有明确规定,以广陈皮为例,用的是生长在广东新会的橘及其栽培变种成熟果实的果皮。

从橘子皮到陈皮一般要经过开皮、翻皮、干皮、陈化4个步骤。

**误区二:
用豆豉代替淡豆豉**

家用豆豉具有咸味,与中药“淡豆豉”稍有区别。

在古代,豆豉、淡豆豉并没有

明显的区别,中医用药也不明确标明。自明代起,医家开始意识到淡豆豉和豆豉的药性差异。此外,全国各地制备淡豆豉的方法各异,直至今日,关于淡豆豉寒热之性的争议尚存。有的淡豆豉在制备时使用了清瘟解毒汤和青蒿,可谓“一味药就是一张方子”。

因此,豆豉和淡豆豉不仅是咸与不咸的区别。

**误区三:
用水果木瓜代替中药木瓜**

《中国药典》规定,中药木瓜来源于蔷薇科植物贴梗海棠的干燥近成熟果实。

而日常吃的水果木瓜,其原名为“番木瓜”,来源于番木瓜科番木瓜属的成熟果实。

这两种“木瓜”来源不同,性状更是大相径庭,当然更不能相互替代了。

**误区四:
错把蔬菜穿心莲当成中药**

蔬菜穿心莲是一种被称为花

蔓草的南方蔬菜,俗称穿心莲。吃过的人都知道,它的叶片肥厚、多汁,味道稍有些酸涩。

而中药穿心莲是来源于爵床科植物穿心莲的全草,它的叶子狭长且薄,有明显的苦味,晒干后入药。蔬菜穿心莲的药用功效尚不明确,因此,不可用来替代中药穿心莲。

**误区五:
自制煎膏直接用生蜂蜜**

每逢秋季,在家自己熬制秋梨膏时使用的蜂蜜是有讲究的。

中药熬制膏滋时,需要将蜂蜜事先炼制,一般炼成“中蜜”(炼蜜有“嫩蜜”“中蜜”“老蜜”之分)。蜂蜜炼制一来能够除去水分和杀灭细菌,二来还可以防止“返砂”。欲炼成一锅成功的“中蜜”,需要不断练习。一般蜂蜜的温度处于116℃至118℃,满锅出现均匀的淡黄色气泡,这时用手捻感觉蜂蜜有黏性,但两手指离开没有长白丝,此时就达到了“中蜜”的状态。

据人卫健康微信公众号

出远门易水土不服 出发前准备要做足

“水土不服”在临床中被称为“旅行者腹泻”,旅行期间或旅行归来后,每日有3次或3次以上未成形大便,且伴有发热、腹痛或呕吐等症状,就可能与这个疾病有关。

旅行者腹泻本质属于菌群失调,近八成水土不服是由肠致病性细菌引起的。一般来说,炎症性肠病、糖尿病患者、服用H2受体阻滞剂或抗酸剂者(胃酸减低)、老人、儿童以及胃肠功能弱者更易感。

预防水土不服的诀窍,是出门前做足准备。首先,在身体状态较好的情况下出行。其次,要了解目的地天气、饮食等,携带足够衣物,并在吃上做好文章,防止病从口入。拒绝不洁净食物,尽量不吃过多生冷食品,也不饮用未烧开水。为避免消化不良,当地特有食物种类根据自身情况浅尝辄止。有需要的2岁以上儿童及成人,至少在出行的前两周接种疫苗,可有效预防旅行者腹泻的发生。体质太弱的人外出到异地前,可事先进行一些中医调理,以提高免疫力和脾胃适应能力。

据养生中国