

梅雨季“湿气缠身”？

中医师分享祛湿三步法

本报记者 徐小翔
通讯员 陈瀛

“入梅以来,很多患者体检指标正常,但就是浑身沉、提不起劲,根源往往就在‘湿’这里。”浙江省中山医院传统疗法中心赵渊渊主治中医师解释。哪些办法可以祛湿?

拔罐:疏通经络

赵渊渊解释,拔罐通过负压刺激穴位和经络,促进气血运行,让积聚在皮肉之间的湿气有排出的路径。

对于平时久坐、运动少的人,拔罐之后肩背松动、腿部轻快的感觉尤其明显。

刮痧:祛湿清废

赵渊渊介绍,刮痧通过特制的刮痧板和润滑介质,在体表特定部位反复刮拭,使皮下出现红色或紫色的痧点。这

个过程的实质是疏通皮下毛细血管,促进局部血液循环,把淤积在经络里的湿气和代谢废物“清”出去。

刮痧尤其适合湿气初起、身体困重,但还没发展成明显病症的人群。

艾灸:温阳祛湿

赵渊渊介绍,艾灸的温热刺激能温通经络、行气活血,尤其适合寒湿偏重的人群。一般来说,传统疗法中心常用的四种灸法,分别是:葫灸、隔姜灸、隔药饼灸和铺灸(督脉灸)。

除了上述疗法外,还有一些日常居家祛湿的方法。

首先是运动。每天20分钟的快走或者八段锦,让身体微微出汗。其次泡脚。晚上9时左右,用艾叶煮水泡脚,水温控制在40℃左右,泡到后背微微发热。还有食疗。可以适当食用薏米、赤小豆、冬瓜、



图据AI生成
丝瓜、芡实等,其具有健脾利湿的作用。

还可以将艾叶、白芷等芳香化湿的药材研磨成粗粉,制作成香囊随身携带。这些药材散发出的芳香气味能醒脾化湿、辟秽和中,还能驱赶蚊虫。

补虚强身的“定风草” 教你这样食用

天麻又名“定风草”,有息风止痉,平抑肝阳,祛风通络的作用,平时可以这样食用。

天麻竹荪粥:天麻9克、粳米150克、竹荪9克,白糖适量。将天麻洗净,浸泡1小时,切成薄片;竹荪泡发,粳米淘洗干净。锅中加水,放入天麻、粳米,待粥将成时加入竹荪,调入白糖即可。适用于风痰内蕴而出现眩晕头痛、痰多胸闷的人群。

天麻蒸鸡蛋:天麻6克、鸡蛋1个。将天麻洗净,晾干,磨成细粉。在鸡蛋一头开一小孔,灌入天麻粉,用浸湿的宣纸贴住鸡蛋上的小孔,将孔向上放入蒸笼内,把鸡蛋蒸熟,去壳食用鸡蛋和天麻粉。早晚各服1次。益气力、强筋骨、补虚损。 据养生中国

戴一天辐射量=拍117次胸片 这四种首饰尽量别戴

不久前,大连周水子机场海关截获一袋所谓的“保健石”,经检测,其辐射量达105微西弗每小时,佩戴一天受到的辐射剂量,相当于拍摄117次胸片。旅客恍然大悟:佩戴“能量石”的三个月里,其女儿总是无故流鼻血。专家提醒,这四种首饰尽量别戴。

相思豆:“红豆生南国,此物最相思”,但诗句里的红豆和相思子并不是同一种东西。相思子,又名鸡母珠、美人豆,是剧毒植物。鸡母珠毒蛋白原本被坚硬外壳包裹,加工项链、手链时需要打孔穿线,表皮一旦破损,毒素就容易析出。一旦误食,单颗即可

致命;若不慎吸入粉末,会引发呼吸困难、发热、恶心、肺积水等中毒症状。

核桃手串:核桃极易发霉,发霉后会产生强致癌的黄曲霉毒素。除发霉核桃外,市面上还有药洗核桃:不良商贩为快速清理核桃青皮,会用84原液浸泡核桃。这类核桃长期把玩,会造成皮肤红肿、刺痛;过敏体质人群接触后,还会长水泡、诱发接触性皮炎。

染色玛瑙:市面上大量低价、色泽艳丽的玛瑙,大多由廉价灰白玛瑙原料染色加工而成。

染色药水主要含有高腐蚀性硝酸钾、硝酸钠、硝酸银等化学物质,部分原料具有剧

毒。同时,染色玛瑙重金属含量普遍偏高,重金属会在人体内持续蓄积,存在致癌风险,还可能诱发基因突变。检测显示,染色玛瑙内铬、汞、砷等重金属含量超标,长期佩戴会损伤人体中枢神经系统。

仿真饰品:仿真饰品多由廉价合金打造,部分商家为提升饰品光泽,会在表面电镀、涂刷过量铅、镍、镉等重金属。饰品贴身佩戴时,有害物质会随汗液析出,通过皮肤被人体吸收。短期接触会刺激皮肤长出红斑;长期佩戴易引发接触过敏,皮肤滋生红斑、丘疹,情况严重时会引起水泡,甚至破溃糜烂。 据央视财经

培补阳气好时节 手脚冰凉喝姜枣茶

姜枣茶原料:红枣4颗、枸杞10粒、生姜4片(红枣要掰开去核)。制作:将原料放入茶壶内加适量水,煮成淡红色即可。体寒怕冷,可加重生姜量,祛寒湿的效果更好。煮好的姜枣茶,最好每天上午喝完,因为上午是阳气生发的时间。红枣补中益气,养血安神。生姜性温,可发汗解表、温中和胃、温肺止咳。枸杞具有延缓衰老、调节血脂血糖等作用。注意:糖尿病及肥胖患者、阴虚火旺体质者、脾胃热盛者不适宜喝。

据健康杭州