

夏日养生, 中医给你支招

口述:主任中医师 裘维焰 整理:钱旭群

夏季高温高湿,细菌繁殖活跃期,各种传染病,特别是消化道传染疾病的多发期。中医认为,夏季是阳气最盛的季节,气候炎热而生机旺盛。此时新陈代谢旺盛,阳气外发,伏阴在内,气血运行亦相应地旺盛起来。因此夏日养生尤为关键。本刊邀请到从事中西医结合临床工作30余年的主任中医师裘维焰为大家谈谈夏日养生。



裘维焰:主任中医师、研究员、兼职教授,浙江省“151人才”。浙江中医学院中医专业毕业,从事中西医结合临床工作30余年,曾师从先父和国家级名老中医。临床擅长胃病、肝病、胃肠功能紊乱等消化系统疾病,急慢性咳嗽等呼吸系统疾病,妇科内分泌功能障碍、失眠等疾病的中医辨证治疗;尤其在恶性肿瘤的中西医结合治疗、康复调理、抗转移复发等方面积累了丰富的经验,运用中医中药养生保健、亚健康保健和饮食疗法等方面也积累了丰富的经验。



富阳方回春堂
二维码

夏季养生养心为先

盛夏酷暑蒸灼,人易感到困倦烦躁和闷热不安,因此首先要使自己的思想平静下来,神清气静,做到神清气和,切忌暴怒,以防心火内生。中医认为“心与夏气相通”心的阳气在夏季最为旺盛,所以夏季更要注意心脏的养生保健,保持愉快而稳定的情绪,切忌大悲大喜,以免以热助热,心静人自凉,可达到养生的目的。

夏季养生基本原则

一是健脾除湿。湿邪是夏天的一大邪气,加上夏日脾胃功能低下,人们经常感觉胃口不好,易腹泻,出现舌苔厚腻等症状,应常服健脾利湿之物,可选择芳香化湿及健脾利湿之品,如藿香、佩兰等泡茶,或米仁、山药、茯苓、扁豆煮粥。

二是清热消暑。夏日气温高,暑热邪盛,人体心火较旺,因此常用些具有清热解毒清心火作用的药物,如杭白菊、淡竹叶、薄荷等来祛暑。

三是补养肺肾。按五行规律,夏天心火旺而肺金、肾水虚衰,要注意补养肺肾之阴。可选用枸杞子、生地、百合、桑葚以及酸收肺气药,如五味子等,可防出汗太过,耗伤津气。

四是冬病夏治。用内服中药配合针灸等外治方法来治疗一些冬天好发的疾病。如用药膏贴在穴位上,可治疗哮喘、鼻炎、慢性支气管炎等。

五是以清为多。夏天气温高,出汗多,胃口差,人体要适应自然环境、季节气候的变化,夏天的特点是“热”,故养生的关键在于“清”。

六是适量运动。运动量不宜过大,也不能过于剧烈运动,应以少许出汗为宜。早晨,到草木繁茂的园林散步锻炼,吐故纳新;傍晚,若漫步徜徉于江边湖畔,习习凉风会使你心静似水,暑热顿消。

夏季饮食宜食宜忌

一是饮食宜清淡。以清淡质软、易于消化为主,少吃高脂厚味及辛辣上火之物。清淡饮食能清热、防暑、敛汗、补液,还能增进食欲。多吃新鲜蔬菜瓜果,既可满足所需营养,又可预防中暑。主食以稀为宜,如粥等。适当饮些清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶等。冷饮要适度,不可偏嗜寒凉之品,否则会伤阳而损身。

二是预防胃肠道疾病。多吃些醋,既能生津开胃,又能杀灭病菌,预防胃肠疾病。各种营养保健粥来开胃,并调理身体,在煮粥时加些荷叶(称荷叶粥),味道清香,粥中略有苦味,可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用。在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤,有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。

三是注意补充营养物质。补充充足维生素,补充水和无机盐,特别要补钾,如豆类或豆制品,水果、蔬菜等都是钾的很好来源;多吃些清热利湿、凉性蔬菜的食物,如苦瓜、桃、

西红柿、黄瓜等;适量地补充蛋白质,如鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类是最佳的优质蛋白;多吃“杀菌”蔬菜如葱蒜等,这些蔬菜含有丰富的植物广谱杀菌素。

另外,我建议适当吃些辛味的东西,如辣萝卜,以及葱白、姜蒜等,也有发散、行气、活血、通窍、化湿等作用。民间俗成,冬吃萝卜夏吃姜,夏天应多吃些姜,姜是暖的食物,夏天人身体毛孔张开多食用姜有利于湿寒气排出;多喝红豆、米仁汤可排除身体湿气、利尿。

四是夏季要少食糖,忌吃过于生冷、粘腻、过热、不洁之品,忌吃或少吃麻雀肉、羊肉、龙眼肉、荔枝、花椒、肉桂以及炒花生、炒瓜子等炒货,忌食隔夜荤腥油腻菜肴。

每周五上午,裘维焰医师在富春街144号(郁达夫公园对面)富阳方回春堂坐诊。

福利:拿着这期本刊到富阳方回春堂可义诊一次。

“名中医”谈谈不孕不育

不孕不育是幸福家庭的一大障碍,这期本刊请到临床33年,杭州市基层名中医,建德市名中医,擅长不孕不育的张荣坤医生为大家解读一下有关不孕不育的一些知识。

中医治疗不孕 主要在于调经养气

不孕不育成因复杂,并非单独发病,而是男女双方150种疾病的共同临床表现,其共同的结果是无嫡生子女。而在这150种病因中,95%以上的病变是器质性病变,比如输卵管阻塞、宫外孕、多囊卵巢综合征、子宫内膜异位症、子宫肌瘤、盆腔粘连等。而这些疾病只能通过腹腔镜外科手术解决原发病,恢复正常解剖生理功能,才有可能正常怀孕和分娩。

治疗不孕,首先要明确病因。导致不孕的原因除了器质性不孕以外,还有可能是由于内分泌失调所引起的。中医擅长调经、治未病。排卵异常、月经失调等内分泌失调所引起的不孕有调理作用,而对于器质性不孕则不擅长。

中医认为,不孕症主要是肾气不足,肝郁气滞以致冲任气血失调而引起。历代医家对不孕症的证治极为重视,根据“求子之道,首先调经”的指导思想,治疗以调经为主,有较完整的理论体系和长期的临床实践,积累了相当丰富的临床经验,至今仍具有指导意义。由此可见,中医治疗不孕,主要在于调经养气。

大同镇村民鲍某,30岁结婚,到了34岁的年纪,夫妻俩却一直没怀上孩子。这在农村里可算是个大事了,结婚晚就已经被长辈催了无数次了,结果婚后4年都没能要个孩子。

鲍某经人介绍来找我诊治。经常规检查,察舌按脉皆无异常,也无心理问题。诊断后确诊该患者为功能性不射精症,此病大多属肝气郁结,疏泄失常之故,治当疏肝开郁通精,方中麻黄通精,香附、郁金、柴胡、枳壳疏肝开郁,全方共成疏肝开郁通精之效,后以此方治愈功能性不射精症多例。

我处以开郁通精方:生麻黄、香附、郁精、枳壳、柴胡、当归、甘草各10g,七剂。服完这七剂,患者于同年10月8日来复诊,我告知病已愈。嘱再观察3至6个月,如其妻不孕再来诊。后不久患者来电话说其妻已经怀孕,足月产下一男婴。

先找出病因 再对症治疗

中医认为情志的变化影响脏腑功能,脏腑功能影响气血,脏腑功能失调,气血紊乱,因而难以受孕的情志影响生育的说法至今也得到西医的认可。即我们今天所说的长期处于压力、紧张、焦虑状态所引起的不孕,也叫做应激性不孕。

其实不仅是中医,就连西医对很多病因引起的不孕症也力不从心。如今也并没有任



张荣坤:1984年毕业于浙江中医药大学中医系,系杭州市基层名中医,建德市名中医,浙江省中医男性学会委员,建德医院中医科主任,杭州市131科技人才。从事中医内科、男性科、肿瘤(癌症)临床33年,擅长不孕不育(肾虚)、心衰(气虚)、间质性肺炎(气虚痰阻肺络)等疑难病的治疗。

何一种有效的治疗方法,可以百分之百确定能够治疗不孕症。对症治疗,及时找出病因,就能够治疗,提高生育的几率。治疗方法不对,纵然是花费再多心力也是白费。

因此,治疗不孕不育千万不能盲目,治不对症,应该首先找出病因,再对症治疗,而不是道听途说,别人认为什么有效就尝试什么,因为就算是症状类似的疾病也有可能是不同原因引起的。

每周日下午,张荣坤医师在富春街144号(郁达夫公园对面)富阳方回春堂坐诊。

福利:拿着这期本刊到富阳方回春堂可义诊一次。口述:中医师 张荣坤 整理:钱旭群