

出一身健康的汗

正值“秋老虎”肆虐的季节，不少老人仍然被汗所困。其实，8月正是通过适量排汗将病邪排出体外的最好时机。排汗不仅可以促进代谢，还可以扩张毛细血管，加速血液循环，增强血管壁弹性，缓解血管压力。但如何出一身健康的汗，无疑也是一门学问。

“汗法”由来已久

中医专家邝秀英表示，通过发汗以祛邪外出解除表证的治疗方法称“汗法”，也称解表法，可使腠理（即皮肤毛孔）开、气血流畅、营卫调和，以解除肌表的邪气。“汗法”是古代医家在观察热病的过程中，见到汗出之后，高热即退而总结出来的。其主要适用于外感表证，或虽汗出而寒热不解的表证等。

“老人经常吹空调，容易感染风寒，出现身痛、怕冷、鼻塞流涕等症状时，就需要以适度发汗的方式来振奋人体的阳气。通过汗液的排泄，风寒之邪很容易会随之排出体外，达到治疗的目的。”邝秀英解析，“然而，出汗虽有助治病养生，但也要注意切忌出汗过多。因‘汗为心之液’，过度出汗不但会损伤到人体的‘心阴’，还会导致阳气受损。”



那么，老人如何才能出一身健康的汗呢？邝秀英认为，微微出汗是最好的出汗状态，通过运动、穴位贴敷、食疗等多种方法，可有助人体的代谢废物随汗液而排出。

运动排汗。最适合老人出汗的运动项目是游泳，能帮助人体排汗又不至于体温上升太过。其次是快步走、慢跑，或八段锦、五禽戏、太极拳等传统养生功法，以达到温和排汗的效果。

“而在运动时间的选择上也有一定的讲究，8月适合运动的时段分别是7~9点，以及下午5~6点。注意运动不能过于剧烈，以免过度消耗体力及阳气。”邝秀英说。

穴位贴敷。“三伏贴”是老百姓最熟悉的穴位贴敷疗法，是冬病夏治的一大特色。该疗法可以调节免疫、祛病强身，特别是对于一些顽固慢性的疾病能起到十分显著的治疗作用。但错过“三伏贴”的老人也不必紧张，因为穴位贴敷疗法其实一年四季皆可进行，只是贴敷的药物组成成分，跟三伏天期间的有所不同而已。

临床常用的穴位贴敷用药有归元散、健脾和胃散、双柏散、通络祛痛散。归元散具有补气滋阴、安神固精之功，适合气虚下陷、头晕、神疲乏力者，以及高血压、失眠患者使用；健脾和胃散具有健脾和胃、祛湿止泻之功，适合脾胃虚寒导致经常腹泻、胃口欠佳者服用；双柏散具有活血化瘀、清热解毒、消肿止痛之功，适合疮疡初期，局部红肿热痛或包块成形而无溃疡者等热证人群使用；通络祛痛散则能活血通络、散寒除湿、消肿止痛，多用于骨性关节炎属瘀血停滞、寒湿阻络证，症见关节刺痛或钝痛、关节僵硬屈伸不利的人群。具体的贴敷位置，需要专业医生结合患者病症加以判断。

食疗养阴。邝秀英提醒，老人在排汗后要注意及时补充水分，如口干日久无法通过喝水缓解的话，可尝试用食疗的方式来补充人体的阴液。

“准备沙参、玉竹、淮山各20克，瘦肉200克。药材冲洗干净后，将适量清水加入锅中，水煮沸后，加入上述食材，先以武火煮10分钟，再以文火煮30分钟，加入食盐调味即可。”邝秀英说。

（陈晓琨）

肝脾虚弱喝点鸡内金粥

平时脾胃虚弱、食欲不佳的人可喝点鸡内金粥。

取鸡内金6克，干橘皮3克，砂仁3克，粳米30克，白糖少许。先将鸡内金、干橘皮、砂仁研成细末，然后与粳米同煮粥，待熟时放入白糖即可。温服，早晚各一碗。

中医认为，鸡内金味甘性平，能健脾益胃、消食化积，是健胃消食的良药。对于应酬饮酒后导致的消化不良，鸡内金也是一味不错的中药。推荐用10克鸡内金研末，煎浓汤，一日三服。

（据《快乐老人报》）

喝淡竹叶粥缓解冠心病

长夏过后，很多人因暑热耗气伤阴而出现种种症状，气阴两虚型冠心病患者更为不适，可见心悸气短、倦怠懒言、头昏目眩等表现。建议大家日常可喝点淡竹叶粥来益气养阴、化瘀通络。

取西洋参3克，丹参10克，淡竹叶6克，粳米30克；洗净所有药材，等锅中的水烧开后，将丹参、淡竹叶、

粳米放入锅中煎煮；待粥快熟时，放入西洋参，转小火熬煮20分钟即可。

方中，西洋参可补气养阴、清热生津。丹参可活血祛瘀、清心除烦。淡竹叶能清心火、泻胃火，还有渗湿利尿的功效。几味同用，对气阴两虚型冠心病有一定的缓解作用。

（据《快乐老人报》）

腰背痛 按昆仑穴

中医认为，劳累或者运动过度所造成的腰背疼痛，一般都是由于肌肉紧张、经络不畅、气血不通所导致的。这个时候刺激膀胱经上的昆仑穴可“化血为气”，起到疏通经络的作用，有助改善腰背疼痛等问题。

推拿科专家曲崇正表示，昆仑穴在足跟部踝后方，在外踝尖与跟腱之间的凹陷处。在古人看来，昆仑山便是最高的山峰，因脚外踝突起比其他的踝关节都高，所以将脚外踝比作昆仑，取名昆仑穴。

中医认为，刺激昆仑穴具有安神清热、舒筋活络的作用。临床中，本穴多用于治疗坐骨神经痛、颈项僵硬、腰骶疼痛、下肢瘫痪、膝关节炎、神经性头痛、眩晕、踝关节扭伤、膝关节周围软组织疾病、足踝肿痛



等症。

取穴时，老人取正坐位垂足着地，在外踝尖与跟腱之间的凹陷中，按之有明显的酸痛处即是昆仑穴。

按摩时，用手指按住昆仑穴，再向后面的大筋拨动3分钟即可。

（陈晓琨）

