

中医养生

立春养生 重在调理肝气

2月4日是立春节气，立春标志着冬的结束，春的起始。

“春为发陈”，春天是自然推陈出新的季节，即利用春阳发泄之机，退除冬蓄之故旧。所谓一年之计在于春，立春后是人体机能、新陈代谢最活跃的时期，适时养生，可以为这一年的健康打下坚实的基础。

春属木，与肝经相应，宜养肝气。在春天，肝气旺盛而升发，使人的精神焕发，可是如果肝气升发太过或是肝气郁结，会损伤肝脏，到夏季就会发生寒性病。因此，把肝这个“解毒工厂”经营好，才不会得病。立春可以选取肝经上的穴位进行调理，预防疾病，如大敦穴和太冲穴。

大敦穴位于足趾，大趾末节外侧，趾甲根角旁开0.1寸(指寸)。足大趾趾甲外侧缘与下缘各作一垂线交点处。

操作要点：

1.按摩：用大拇指指尖用力掐揉

200次至局部有酸胀感为度。

2.艾灸：用艾条温和灸5分钟~20分钟，以局部有温热感无灼痛为宜。

3.刮痧：用刮痧板一角按揉1分钟~3分钟或至局部有酸胀感为宜。

太冲穴在足背，第一、第二跖骨间，跖骨底结合部前方凹陷中，或触及动脉搏动。

操作要点：

1.按摩：用大拇指指尖用力掐揉200次，力度适中以局部有酸胀感为度。

2.艾灸：用艾条温和灸5分钟~20分钟，以局部有温热感无灼痛为宜。

3.刮痧：从脚趾关节向足尖方向刮拭3分钟~5分钟，蘸润剂保持润滑，以免刮伤皮肤。

饮食上，立春后要减少鱼肉滋补，多吃些富含纤维素的蔬菜和粗粮及清淡易消化的食物，多喝汤、粥。食材上，山药、南瓜、莲子、粳米等可以适当吃一些。

春季衣物的选择尤其要上心，应



秉承“春捂秋冻不生杂病”的原则，注意背部、腹、颈、膝、足等部位的保暖。每个时令变换、四时流转，都是大自然发生变化的大节点，让我们抓住这大好春光，唤醒阳气，把身体调养起来吧。

(周口市中医院康复中心主治医师 张珂畅)

跟我识中药

中药传说之车前草



相传，尧舜禹时期，江西雨水过多，河流因泥沙淤阻，因此逐年发生水灾。老百姓的水田被淹没，房屋被冲倒，无家可归。舜帝知情后，要禹派副手伯益前往江西治水。

他们采用疏导法疏通赣江，工程进展很快，不到一年就修到了吉安一带。当年夏天，因久旱无雨，天气炎热，很多工人出现发昏发烧、小便短赤的症状，病倒的人不计其数，大大影响了工程的进展。

舜帝知道后，派禹带医师前往工地诊治，但无济于事，急得禹和伯益将军在帐篷前来回踱步，坐立不安。一天，一位老大爷捧了一把草要见伯益将军和禹，禹命老大爷入帐，问其何事，老大爷说：“我是马夫，观察到马群中一些马匹撒尿清澈明亮，食欲很好，另一些马匹却不吃不喝，撒尿短赤而少。后来，我发现那些食欲很好的马匹经常吃长在马车前面的一种草。我就扯了这种草喂那些生病的马，结果第二天这些病马全好了。我又试着用这种草熬成水给一些有病的工人喝，结果他们的病也好了。”禹和伯益听后十分高兴，于是命令手下都去扯这种草来治病，结果患病的士兵喝了这种草熬成的水后，不到两天就痊愈了。

因为马匹是在马车前面吃的这种草，所以就将这种草药命名为“车前草”。

本品为车前科植物车前(Plantago asiatica L.)或平车前(Plantago depressa Willd.)的干燥全草。夏季采挖，除去泥沙，晒干。

【性味与归经】甘、寒。归肝、肾、肺、小肠经。

【功能与主治】清热利尿通淋，祛痰，凉血，解毒。用于热淋涩痛、水肿尿少、暑湿泄泻、痰热咳嗽、吐血衄血、痈肿疮毒。

【用法与用量】9g~30g。

车前草具有抗菌消炎、消肿利尿及清热明目等作用。对于治疗流行性腮腺炎、尿潴留、慢性活动性肝炎等疾病具有一定成效。

(供稿：周口市中医院主管中药师 曲永红)

每周一方

治疗口苦中药方

症状：口苦、胃胀、口干，舌质红、苔黄腻、脉弦滑。

证型：肝郁脾虚，湿热蕴于中焦。

治则治法：疏肝健脾，清热利湿。

方药：党参 15g、白术 10g、茯苓 15g、黄连 6g、醋郁金 12g、木香 12g、

龙胆草 12g、生地 12g、炙甘草 10g。每日一次，水煎 400ml，早晚分服。

名医讲堂

节后饮食有讲究 健康安全最重要

春节小长假，医院科室来了一位腹痛腹胀的肝硬化病人，一查腹部DR，显示肠梗阻。经询问得知，患者这几天经常参加宴席，吃不易消化的食物多。因为肝硬化病人本身脾胃就虚弱，消化能力差，所以容易引起肠梗阻，所幸经过中西医治疗，他的肠梗阻治好了。

那么，春节过后如何健康饮食呢？

首先建议大家饮食应多样化，肉蛋奶类食物也是要摄入的，每天也要吃一些蔬菜水果、杂粮等，注重粗细搭配，尽量保证每天摄入50克~100克的粗粮，蔬菜水果应注重颜色搭配，品种越多越好。

给大家推荐两种水果：

一、苹果。苹果内含有半乳糖醛酸对排毒挺有帮助，其果胶也能避免食物在肠内腐化。苹果中的纤维素和果胶具有吸附胆固醇的作用，能够降低血液中胆固醇的含量，促进肠道内有害物质的排出，预防心脑血管疾病的发生。

二、西红柿。西红柿含有丰富的胡萝卜素、维生素C和B族维生素，尤其是维生素P的含量居蔬菜之冠。其具有润肠通便、调节血压、美容养颜等作用。

另外，需要注意保持饮食的酸碱平衡。亲朋好友聚会，吃肉食较多，肉

食属于酸性食物，吃酸性食物多了，容易引起尿酸高，引发痛风，为了维持人体的酸碱平衡，建议多吃碱性食物，如蔬菜、水果、海带等。

如果过多食用肉类食物而引起消化不良，可以用山楂、炒麦芽煮水喝，因为山楂擅消肉食，它的功效是消食健胃、行气散瘀、化浊降脂。

如果辣椒吃多了，出现上火症状，可以用夏枯草、菊花泡茶饮用。夏枯草归肝胆经，具有清肝泻火、明目、散结消肿的功效。菊花具有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒的功效。夏枯草和菊花泡茶，可以组成凉茶饮料。

如果饮食过量，引起胃胀腹胀，可以用炒麦芽煮水喝。炒麦芽能够恢复脾胃升清运化的功能，可以促进营养的吸收，有开胃健脾、消积行气的作用。

如饮酒需适量，最好是不饮酒，因为饮酒诱发心肌梗塞的事例很多，酒精具有兴奋交感神经的作用，会引起心跳速度明显加快，从而增加心脏的负荷，导致患者出现心梗的情况发生。另外，饮酒会引起血压升高，有诱发脑出血的风险。如果饮酒了，可以用葛根花沏茶饮用，葛根花是一味中药，有醒酒的效果。如想降血压，可以喝杭白菊茶和夏枯草茶。饮用枸杞泡的茶，可以滋养肝肾、明目。葛根花



茶、杭白菊茶、枸杞茶都有保肝的效果。如果肝气郁结，可以喝佛手花茶、玫瑰花茶疏肝解郁。

名医简介：罗华兵，毕业于河南中医药大学，医学学士，周口市中医院肝胆脾胃科一病区副主任，副主任医师，擅长用中西医结合的方法治疗肝癌、肝硬化腹水及各型肝炎、肝衰竭、自身免疫性肝病、肝性脑病、肝肾综合征等疾病。

协办单位

周口市中医院

本版个别图片来自网络，版权属原作者，若涉版权，敬请联系我们邮寄稿酬。