

# 夏季皮肤 分类调治

如何告别夏天的烦恼，拥有亮丽的肌肤？中医认为，良好的生活习惯是皮肤保健的重要指标，皮肤要告别注重养生。

## 分类调治——不同部位对应不同脏器

中医认为，人体的五脏六腑都是相互联系的，人体是一个有机的整体，而面部的器官和部位与各脏腑器官有着一定的对应关系，是整个人体的缩影。像面部两侧与肝胆、额头与心、唇上鼻周与脾胃一一对应。以长痘为例，额头长痘，表示心火过旺，脾气不好；左侧脸颊长痘，表示肝气郁滞、压力过大；三角区长痘，表示可能有胃肠不适，甚至长期便秘；右侧脸颊长痘，表示有肺火蕴热、肺气不宣等的“肺火型”证候；下巴长痘，一般表示体内激素失调、周期失衡。

## 内外并举——多吃防晒食物对抗色斑

女士们在夏天大多准备了防晒霜、防晒衫、遮阳帽以及遮阳伞等防

晒装备，但色斑和暗黄还是相约找上门。中医提醒，除了外部防晒保养外，夏季可多吃防晒食物。如每天喝一杯西红柿汁，这样对防治雀斑有较好的作用。西红柿中含有丰富的维生素C，它可有效减少黑色素的形成，从而使皮肤白嫩、黑斑消退。另外，西瓜皮还有大作用。暴晒后，可将西瓜皮捣汁，掺入蜂蜜做面膜，或敷在伤痛处，可减轻晒伤皮肤的肿痛和脱皮现象。

## 补水养生——保湿是护肤基本功

夏季是脸部皮肤最容易出油的季节，而油光必然会造成毛孔粗大的问题。日常护肤的第一步是净化肌肤。预防毛孔粗大与出油，应从洗脸开始，选择适合自己皮肤的洁面奶，以打圈方式洗脸，可深层清洁毛孔，洗脸时双手从头往下，以打圈方式至颈部，打圈洗脸可更深入清洁到毛孔深层。第二步确保水油平衡。中医认为：“补水养生，补气去火。”保湿是夏天的首要基本功，用来抑制油水不均而狂冒的油脂，水分足够了皮肤才会柔亮甚至缩小毛孔。

# 随着季节来排毒

一年四季，春夏秋冬轮回，人的身体既要从大自然中汲取营养精华，也难免遭遇自然界的种种考验。古人认为，人的五脏六腑与四季是相呼应的，每个季节都会积累不同的“毒”，将排毒与四季结合起来，养生可事半功倍。

## 春天——排肝胆毒

春天，对应的是肝胆，因此应抓紧时间排肝胆的毒。肝胆积毒，就会影响疏泄功能，表现为面部长斑、指甲发暗、乳腺增生等，饮食上可用春茶、春天的蜂蜜、柠檬、竹笋、芦荟、以蒿子秆为代表的各种青菜来疏肝利胆，多喝水也有效果。肝气不舒的人，往往心情不愉快、脸色发暗，可以用茉莉花、玫瑰花瓣代茶饮；面部有斑的人，可服用逍遥丸；乳腺增生的女性，可吃加味逍遥丸；枸杞、桑葚泡水，也有助于排肝胆毒。排毒不单要用药，更重要的是要调节心情。要多笑，还可以按摩太冲穴（位于足背第一脚趾和二趾之间的凹陷处）、行间穴（位于足背第一脚趾、二趾间红白肉分界处）。

## 夏天——排心火毒、热毒、血毒

炎炎夏日，对应的是心，排心火毒最重要。心火旺表现为口舌生疮、心烦、失眠，应该多吃点苦味食物，如苦菜、苦瓜；也可用竹叶5克或莲子心2~3克泡水喝，目的是通过小肠经利尿，将火排出去。需注意的是，竹叶、莲子心的寒性大，不能喝太多，以免伤到脾胃。平时可按摩少府穴（握拳时，小指尖所指处）、神门穴（即手腕内侧皱纹的小指一侧），也有效果。一天之中，心经的“值班时间”在午时，因此每天中午小睡一会儿有助于降心火。

夏天气温高、太阳毒，灼热之下人容易积累热毒，表现为心烦、出汗、小便少等，建议通过吃西瓜、喝绿豆汤来应对。

一到夏天，人们爱在外就餐。平时吃得太杂、太乱，摄入了太多食品添加剂，就会在身体里积累血毒，出现头昏、恶心等症状，这些都是轻微

中毒的表现，尤其是肝脏解毒功能差的人就更明显。建议多吃葡萄、西瓜、绿豆、绿茶等来解毒。平时还可以按摩少府穴。

夏季暑热和雨雾交织，潮湿的空气加上持续高温，人几乎天天在“蒸桑拿”，这个季节最重要的是排湿毒。湿毒重的人，感觉恶心、苔腻、口气重、食欲差、大便不爽，应多喝丝瓜汤、冬瓜汤、薏仁粥、绿豆汤。如果恶心严重，可以将薄荷、生姜凉拌着吃，如果还不行要用藿香正气水。

夏季对应的脏腑是脾胃，排脾胃的毒也很重要。仲夏季节湿气重，若吃得太多太好，体内易形成湿热，表现为严重的口臭、大便臭且不爽。这时要吃利湿的食物，绿豆汤、青菜最好。可按摩足三里（外膝眼下三寸）、丰隆穴（位于外踝尖上八寸）。脾胃的“值班时间”在上午，一般是7~9点，可在早饭后用山楂、陈皮、薏仁泡水喝，有助于消化化湿。

炎热的天气里，人稍微一活动就会大汗淋漓，此时排汗对身体是好事，如果汗排不出来，积累在体内，反倒变成一种毒，长时间待在空调房里的白领一族最要注意。排汗的方法包括适当运动、洗温水澡、泡温水浴，也可以适当吃点辛辣的食物，帮助身体把汗发出来。

长夏还是排虫毒的季节。小孩子吃东西不讲卫生，肚子里难免有蛲虫、蛔虫，建议家长去小儿科请医生开药驱虫。

## 秋天——排肺毒、痰毒、肠毒、皮肤毒

秋天对应的是肺，排肺毒最当令，也叫气毒，表现为呼吸不畅、胸闷、咳痰，应多做深呼吸，以排出肺内的浊气。清晨天刚亮，正是肺经的“值班”时间，这时站在阳台上，舒展肢体的同时做深呼吸，很有益处。有的人喜欢早晨走出家门，到空气新鲜的地方去喊山、喊河，涤荡肺腑之气，也是不错的办法。平时按摩合谷穴（位于手背的虎口处，第一掌骨与第二掌骨凹陷处）、太渊穴（手腕横纹上，拇指根部即是），对排肺毒

## 四大美容 护肤佳品

### ■ 常吃山药有益肌肤

山药富含薯蓣皂，内含各种荷尔蒙基本物质，有促进内分泌荷尔蒙的合成作用，作用于皮肤时，能促进细胞的新陈代谢、提升肌肤的保湿功能并改善体质。

### ■ 决明子治疗青春痘

青春痘患者到药店去买决明子，每天晚餐后泡着喝，隔日痘痘就会消失，体重也会减轻。

### ■ 柠檬浴让皮肤白皙

将柠檬切成两半挤成汁，加冷水加些糖饮用，挤过的柠檬皮可用于洗脸沐浴。

### ■ 牛奶面膜去皱美白

牛奶含丰富的乳脂肪、维生素与矿物质，具有天然的保湿效果，能防止肌肤干燥，并可修补干纹。



（北商）

也大有好处。

秋季排痰毒也很重要，痰多、痰稠的人要多吃萝卜、百合、杏仁、银耳、梨（雪花梨最好），有助于润燥、排痰。

肺与大肠相表里，秋季也要排肠毒。肠毒表现为便秘、口臭、脸上起痘、牙痛、口腔溃疡，饮食上应以蔬菜、萝卜为主，以达到大便通畅的目的。大肠经的“值班时间”是早晨5~7点，正是起床的时间，这时喝一杯温水，能很好地起到通大便、排肠毒的作用。此时若无大便，可按摩天枢穴（位于肚脐两侧旁开1.5寸）。

肺主皮毛，秋天皮肤容易痒、干燥，因此要排皮肤毒。方法有：适当出汗、洗温水澡、喝绿豆汤。如果皮肤痒得很厉害，可以用5克荆芥泡水代茶饮，能止皮肤痒，而且很安全。严重者可服用荆防败毒散或防风通圣散。

### 冬天——排肾毒、寒毒、脂毒

冬天与肾相对应，要排肾毒。肾是产生尿液的脏器，排肾毒就是排尿毒。由于天气寒冷，人一般懒得动、喝水少，容易积累尿毒，表现为小便少且颜色深。傍晚5~7点是肾经“值班”的时段，这段时间必须喝水，以冲洗膀胱、肾这个“生理马桶”，能预防泌尿系统结石，还可按摩涌泉（足心前部凹陷处）、三阴交（脚内踝上3寸），敲打肾腧穴（在后背，位置与肚脐平，脊柱旁开1.5寸）。

冬季天寒地冻，寒气袭人，需要排寒毒。体内有寒毒，主要表现为怕冷、肚子疼、腹泻。有两个应对方法：一是做菜多放点姜和肉桂，二是临睡前用热水泡脚或洗个热水澡。

秋冬两季营养超标，运动又少，难免引起血脂升高、体重增长，这时就要注意排脂毒。山楂、黑木耳、黄瓜、西红柿、白菜、萝卜以及各种粗粮都是排脂毒的好食物。

一年四季排毒虽各有各的特点，但也有共通之处，即灵芝、蘑菇、海带、牛奶、猪血、绿茶、生姜、绿豆等，春夏秋冬食用都有排毒的效果；休息日不要吃得过饱，可在每个周末选择一顿饭只吃半饱，给肠胃也放个假，这也是四季通用的排毒方法。

（杨力）

# 炎夏谨防空调病

夏天，“空调”又成了热门话题，随之而产生的另一个热门话题便是“空调病”。长时间在空调环境下工作学习的人，会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退等症状，以及一些皮肤过敏症状，如皮肤发紧发干、易过敏、皮肤变差等。这类现象在现代医学上称之为“空调综合征”或“空调病”。

空调病一般表现为畏冷不适、疲乏无力、四肢肌肉关节酸痛、头痛、腰痛、发热、发烫、腹泻、恶心、呕吐，严重的还可引起口眼歪斜。

空调对身体有着很大的威胁，对血液、神经系统、胃肠等部位都会产生很大的影响。

## 注意事项

夏季温度高，皮肤腠理疏泄、开放，风、寒、火、湿等邪气易进入体内，再加之由炎热的室外进入温度较低的空调房间，腠理闭合，血管收缩，使邪气留于体内，导致空调病。使用空调，必须注意以下事项：

不要在车里开着空调睡觉。因车内通风较差，发动机排出的一氧化碳渗漏到车内，会使人体发生一氧化碳中毒。

从空调环境中外出，应当先在有阴凉的地方活动片刻，在身体适应后再到太阳光下活动；长期呆在空调室内的人，应该多到户外活动，多喝开水，加速新陈代谢。

经常保持皮肤的清洁卫生，这是由于经常出入空调环境、冷热突变，皮肤附着的细菌容易在汗腺或皮脂腺内阻塞，引起感染化脓，故应常常洗澡，保持皮肤清洁。

停车慎开空调。不要在静止的车内开放空调，以防汽车发动机排出的一氧化碳回流车内而发生意外，即一氧化碳中毒。

## 健康贴士

长期使用空调的人群，约有60%的人都有不同程度的身心失调反应，可通过以下几种食疗法来预防空调病。

### 扁豆荷叶粥

扁豆（去荚）15克，鲜荷叶1张，粳米100克，糖适量。将粳米及扁豆加上适量水煮粥，待粥熟后，加入适量糖，搅拌均匀后，趁热以荷叶覆盖在粥的表面，直至粥呈淡绿色，弃荷叶即可食用。适用于发热头重、脘闷泄泻、恶心纳呆等症。

### 桑菊浙贝茶

桑叶100克，菊花、浙贝母各50克。将三种原料研为粗末，用纱布袋分装，每袋15克，每次用1袋。适用于发热头痛、鼻塞咳嗽等症状。

### 芫荽生姜汤

芫荽（香菜）、生姜各10克。芫荽洗净切碎，生姜洗净切片。将生姜放入锅中，加水一碗，在火上煮沸两分钟，然后加入鲜芫荽即可出锅。适用于恶寒发热等症状。

（养生）