



男女老幼如何去火

盛夏到来,阳光似火烧,好像也点燃了人体内的火。男女老幼由于体质不同、生活习惯各异,体内的火也有所区别。因此,针对不同的对象,去火的方法也不一样。

男性要去肺火和胃火

抽烟喝酒是很多男性的不良嗜好,其直接的后果就是肺火重,表现为咳嗽、咳痰、嗓子疼。去肺火的策略是清润、化痰,可以多吃白萝卜、雪花梨、莲藕、百合、枇杷、杏仁、柚子等,平时可按摩鱼际(第一掌骨中点桡侧)、少商(拇指末节桡侧)两个穴位。

很多男性爱大口吃肉、大碗喝酒,觉得这样才“爷们儿”。酒为热性,肉生火生痰,再加上不爱运动,就会导致胃火重,表现为脸上长痘、口气重、便秘等。这样的人要多吃绿豆粥(汤)、苦瓜、苦菜、黄瓜、西瓜、冬瓜、马齿苋、

芹菜、薏米,平时按摩内庭(足背第二、三趾间)、厉兑(足第二趾末节外侧)两个穴位。

女性多心火和肝火

由于平时心思重、想得多,很多女性常有心烦、失眠、口舌生疮、舌红等问题,这是心火旺的表现。去心火需苦寒,可用莲子心 3 克或竹叶 5 克泡水代茶饮,也可吃苦瓜、草莓等降心火的食物,平时可按摩少府(在手掌面,握拳时小指尖处)、少冲(在手小指末节桡侧)两个穴位。

肝火多见于更年期女性,表现为爱发脾气、头痛、头晕、口苦等。去肝火重在解毒,可以用菊花 5 克泡水喝,既能降火又能明目,还可多吃荠菜、丝瓜等疏肝的食物,平时可以按摩太冲(足背第一、二跖骨结合部前凹陷处)、行间(足背侧第一、二趾间)两个穴位。

老年人容易有肾火和肺火

肾火往往是肾阴虚的火,症状有五心烦热、头晕、腰酸耳鸣等。去肾火需滋阴,可吃黑木耳、枸杞、桑葚、猪腰、海参、西红柿、猪血、蜂蜜、牛奶、鸭血、鸭肉、蛤蜊等,平时可按摩太溪(内踝后方,内踝尖与跟腱之间的凹陷处)、涌泉(在足底部前凹陷处)两个穴位。

老年男性的肺火多为肺燥引起的火,表现为干咳、便秘,可以吃百合、枇杷、莲藕、白萝卜等润肺的食物。老年人怕寒,用冰糖、银耳、雪花梨一起煮水喝更好。

青少年一般多肺火和脾胃火

青少年火力旺,再加上爱吃糖果、坚果、油炸食品、含糖饮料、高热量洋快餐等,一般多肺

火和脾胃火。

肺火表现为经常感冒、咽喉痛、脸上长痘、爱流鼻血,可以多吃雪花梨、柚子、百合、白萝卜等去火。脾火的表现为便秘、牙痛、口腔溃疡。去脾火要利湿,建议多吃绿豆粥(汤)、西瓜,也可以用竹叶或荷叶 3 克泡水喝。

婴幼儿肺胃之火较盛

婴幼儿是“纯阳之体”,肺胃之火比较盛,表现为鼻涕干、尿黄,可以喝牛奶、绿豆粥去火。

另外,脑力劳动者多注意防范心火、肾火;体力劳动者留神肺火、胃火;管理者要去肝火、肺火;写字楼里的白领注意心火、肝火。

(生时)

如何预防夏季热感冒

夏季天气炎热,人体出汗较多,昼长夜短,睡眠不足,抵抗力减弱。夏季人们通常不重视防治感冒,又都喜欢吹空调,因此更容易导致着凉,并产生各种并发症。发烧、流鼻涕、嗓子疼、浑身乏力,甚至还会腹泻。别以为天冷才会感冒,热天气里一样会有折磨人的热感冒造访,给人体健康带来很大困扰。

风热型

发热重,恶寒轻,咽干咽痛,甚至咽喉、扁桃体红肿疼痛,鼻塞或鼻流黄涕,口渴,痰粘色黄等。

风寒型

恶寒重,发热轻,头痛、关节疼痛明显,鼻塞声重,鼻涕清涕,口不渴,痰稀色白,咽喉疼痛不明显或仅见咽痒。

暑湿型

头晕、烦渴、呕吐或腹泻、不思饮食,伴有发热、恶寒、头痛或全身疼痛等。



专家支招

减少活动,注意通风

患了热感冒以后,如果活动量还跟平常一样,身体里就会释放出一种影响产生抗体的激素,这对摆脱热伤风是没有好处的。更不要在健身房等通风不好或者人多的地方运动。

喝些热的酸性饮料

如西红柿汤等。喝热酸性饮料能使咽喉局部环境酸化,从而控制病毒在喉部的繁殖。热伤风往往会大量消耗身体里的维生素 A,因此,最好吃一点鱼肝油或者维生素 A 片,这样病会好得快一点。

药膳调理防治热感冒

银花豆豉粥:金银花 9 克、淡豆豉 9 克,水煎去渣,加入粳米 60 克,煮粥食用。适合风热型热伤风病人服用。

香菜葱白饮:香菜 15 克、葱白(带根)3 段,将两者洗净,加水适量,煮沸后再煮 5 分钟即可。适用于中医辨证为风寒型的热伤风初期病人。

藿香叶粥:鲜藿香叶 20 克,煎汤待用。先用粳米 100 克煮粥,加入煎好的藿香叶煮沸,即成藿香粥,每天服用两次。具有健脾、化湿、解表的作用。

(新华)

肚脐是养生要穴

药粉敷脐降血压、脐上拔罐止腹泻

肚脐,中医称之为“神阙穴”,是全身 361 个穴位中唯一看得见、摸得着的穴位。其特殊性 & 与全身的广泛联系,是其他任何穴位无法比拟的,被称为“先天之结蒂,后天之气舍”,“五脏六腑之本,元气归藏之根。”

神阙穴是任脉上的腧穴,具有温通阳气、健脾和胃、强壮祛病、养生延年的功效,广泛应用在内、外、妇、儿等疾病的治疗上。现代研究也表明,穴位及经络都与神经末梢、神经束、神经节有着密切关系。这也就是脐疗能促进人体神经、体液调节,从而改善组织器官功能的道理所在。

脐疗的方法多根据经典医书《针灸甲乙经》而来,包括拔罐、药物贴脐、滴脐、敷脐、温脐等法,但禁止针刺,以免发生感染。

拔罐法:

肚脐拔火罐能回阳固脱,治疗长年不愈的腹泻;能扶正祛邪,治疗风寒型感冒;活血祛风,以治疗顽固性荨麻疹;调和中下焦,疏通胃肠气机,治疗肚脐周围痛及腹痛。拔罐操作简便,易于掌握,但拔罐时间不宜过长,特别是寒湿型体质患者容易出现水泡,所以每次以 10~15 分钟为宜。

灸脐法:

重灸神阙,有起死回生的效果。一般用艾灸或隔姜、隔附子饼灸 10~30 分钟,能温中散寒、温补下焦,治疗虚寒腹痛,脾胃虚寒引起

的呃逆、反胃、呕吐及脾肾阳虚导致的腹泻、水肿等。

敷脐法:

神阙与任、督、冲、带脉相通,因此用药敷肚脐能通过全身各经脉发挥作用。贴敷肚脐的药物多为辛香药物,可以迅速渗透,到达组织及微循环,获得调和阴阳、治疗疾病的目的。例如,敷黄连粉、牛黄粉能退烧;敷珍珠粉、丹参粉治失眠;敷砂仁、枳实能治疗消化不良;用吴茱萸、川芎各半研粉敷脐能降血压。

滴脐法:

是将药物化为水液,滴于脐中,与敷脐异曲同工。有人称用藿香正气水滴脐治疗中暑,这是一个误区。藿香正气类药物能解表化湿、理气和中,可用于夏季肠胃型感冒和部分中暑患者,但不适合所有中暑的病人。

肚脐是养生要穴,也是最怕着凉的地方。肚脐和腹部其他部位不同,脐下无肌肉和脂肪组织,作为腹壁的最后闭合处,皮肤较薄,屏障功能较差,易受凉或染风寒。有的女孩赶时髦穿低腰裤、露脐装,有可能因受凉引起胃肠功能紊乱,导致呕吐、腹痛、腹泻等。特别是月经期女性,盆腔处于充血状态,肚脐受凉会导致经血不畅,久而久之引起痛经、月经不调等问题。有的人觉得肚脐脏,喜欢抠它,这样做也有健康隐患。因为肚脐的肌肤非常娇嫩,经常抠有可能引发感染,因此应避免。(生时)