



进入长夏时节，天暑下迫、地湿上蒸，暑湿最容易伤脾。中医认为，“春夏养阳、秋冬养阴”，尽管外邪猖獗，但懂得利用三伏天“阳气极盛”的特点，再加以适当的养生推动，反而可以很好地养护脆弱的脾胃。

脾胃真的很脆弱 要好好地爱它哦

穴位按摩养脾，为三伏天保驾护航

三伏天时，适当增加穴位按摩，可以达到很好的保养效果。广州中医药大学第一附属医院脾胃病科主任医师余世峰在接受记者采访时表示，穴位按摩养脾胃很简单，市民在家也可以操作：

1.腹部按摩

两手掌心搓热，先用一掌心贴住腹部，绕肚脐顺时针按摩数十次，再以另一掌心逆时针揉按腹部数十次，如此反复交替，按摩多次。按摩时间以晨起后、饭后半小时及睡前为宜，用力应均匀、柔和。

2.揉按中脘穴

中脘穴：位于剑突下至肚脐连线中间点，揉按中脘穴可治疗胃、胆、胰腺、大小肠等脏腑的相关疾病，尤其是对胃部疾患有疏利中焦气机、补中气、疏理中气之效。

以一手拇指或掌根对准穴位缓缓下压，至腹部皮肤微微温热后，往复旋转揉按36圈（顺、逆时针方向），另一只手重复上述操作，用力均匀、柔和。可选任何空闲之时操作，注意避免腹部着凉。

3.揉按天枢穴

天枢穴：位于肚脐旁开2寸，针灸或艾灸该穴主治腹痛、腹胀、便秘、腹泻、痢疾等胃肠病及月经不调、痛经等妇科疾病，还有改善肠腑功能、消除或减轻肠道功能失常所导致的各种症候。

双手掌心分别按于天枢穴上，缓缓下压，至腹部皮肤微微温热后，往复旋转揉按各36圈（顺、逆时针方向），另一只手重复上述操作，用力均匀、柔和。时间以晨起后、饭后半小时及睡前为宜。

4.揉按足三里

足三里：位于小腿外侧，犊鼻穴下四横指处，揉按足三里可治胃肠疾病、下肢痿痹、神志病、虚劳、外科疾病等，有强壮作用。

双手拇指分别按压左右两侧的足三里穴，用力按压至出现酸麻胀痛感，再缓缓放松、旋转揉按。重复此过程，每天按压100~300次，可选空闲时操作，用力宜坚定、均匀。

适当用中药作食疗，事半功倍

所谓“药食同源”，食疗一直是中医

强调的养生方式。日常以食物养生为主，而在湿热鼎盛的三伏天，不妨在菜单中适当加入一些中药，有助于机体更好地抵御外邪。专家推荐以下几味中药，适合大多数人。

1.白朮

白朮健脾益气，燥湿利水，止汗，味甘苦。可取10g~30g白朮，煲汤或煎水代茶，但阴虚燥渴、气滞闷胀者忌服。

2.薏苡仁

薏苡仁清热利湿，健脾胃，强筋骨。取10g~30g薏苡仁，煲汤、煮粥、煎水代茶，注意，孕妇及津枯便秘者忌用，滑精、小便多者不宜食用。

3.茯苓

茯苓利水渗湿，健脾宁心，用于水肿尿少、脾虚食少、便溏泄泻、心神不安、失眠者。用10g~30g茯苓煲汤或煎水代茶，注意阴虚火旺者忌服。

4.扁豆/扁豆花

扁豆主健脾祛湿，一般人均可食用，特别是脾虚便溏、饮食较少、慢性久泻者，也适用于夏季感冒挟湿、急性胃肠炎、消化不良、暑热头痛、口渴欲饮者。取10g~30g扁豆，煎汤、研末吞服、煮熟食用均可。

5.木棉花

木棉花清热、利湿、解毒，一般人均可食用。可用5g~10g木棉花煎水代茶。

■相关链接——

三伏天脾胃宜忌

宜：多吃“苦”，如苦瓜、苦笋、茶等；多吃富含维生素B、维生素C的蔬果；饭前喝一杯水，增进食欲。

忌：少吃大鱼大肉、肥甘厚腻、辛辣油炸的食物；避免烈日暴晒；少熬夜、忌烟酒，勿过量运动。

(林恒华)