

四季青

霜降养生

★ 孙琪年

《诗经》佳句“蒹葭苍苍，白露为霜”为我们描绘出了深秋的丝丝寒意：茂盛的芦苇上，白色的露水结成了霜。寒邪最易损伤肾阳，除了及时增添衣服外，还可选用生姜、大枣等食材煲汤以温肾驱寒。

露之所凝结为霜，
季秋不忘添衣装；
大枣生姜煲锅汤，
综合调理亚健康。

【疾病疗养】

第三状态亚健康

亚健康是指人体处于健康和疾病之间的一种状态，是人体的第三状态，与西医说的慢性疲劳综合征相似。处于亚健康状态者，不能达到健康的标准，表现为一定时间内的活力降低、功能和适应能力减退的症状，但不符合现代医学有关疾病的临床或亚临床诊断标准。

亚健康的主要特征包括：①身心上不适应的感觉所反映出来的种种症状，如疲劳、虚弱、情绪改变等，其状况在相当时期内难以明确；②与年龄不相适应的组织结构或生理功能减退所致的各种虚弱表现；③微生态失衡状态；④某些疾病的病前生理病理学改变。

亚健康的临床表现多种多样，躯体方面可表现为疲乏无力、肌肉及关节酸痛、头昏头痛、心悸胸闷、睡眠紊乱、食欲不振、脘腹不适、便秘、性功能减退、怕冷怕热、易于感冒、眼部干涩等；心理方面可表现为情绪低落、心烦意乱、焦躁不安、急躁易怒、恐惧胆怯、记忆力下降、注意力不能集中、精力不足、反应迟钝等；社会交往方面可表现为不能较好地承担相应的社会角色，工作、学习困难，不能正常地处理好人际关系、家庭关系，难以进行正常的社会交往等。

经常参加群体性活动，请

有经验的中医医师以中药或膏方、针灸、推拿治疗或习练医学气功，可以有效地纠正人的亚健康状态。

【食疗食养】

秋燥宜润吃生梨

梨又名快果、玉乳、蜜父等，主要分布于我国华北、东北、西北各地。中医认为，梨味甘、微酸，性凉，归肺、胃经，有润燥、生津、清热、化痰的功能，可用于肺燥咳嗽、热病津伤烦渴、消渴、噎膈等病症患者的调养与康复。现代研究发现，梨含有蔗糖、果糖、葡萄糖等糖类，苹果酸、枸橼酸等有机酸类成分。

食养举隅——雪梨陈皮粥

梨 1 只，去皮、核，切成块；陈皮适量，用纱布包裹；粳米 100 克，洗净。常法煮粥。有清热理气作用，可供有肺气不降、肠胃积热见症的咽痒咳嗽、腹胀腹泻或便秘、口臭患者食用。

“元时始自胡地来”

胡萝卜又名红萝卜、丁香萝卜、红菜头等。明代医药学家李时珍在《本草纲目》中认为，“元时始自胡地来，气味微似萝卜”，故名胡萝卜。我国多地均有种植。中医认为，胡萝卜味甘、辛，性温，有明目、下气补中、利膈宽肠的功能，可用于消化不良、久痢、咳嗽、夜盲症等病症患者的调养与康复。现代研究证实，胡萝卜的主要营养素是β-胡萝卜素(在体内可以转化为维生素A)，并含有B族维生素和维生素C、糖类、脂肪和少量蛋白质，有增强免疫、抗癌、延缓衰老，及调节肠道微

生态等作用。

食养举隅——胡萝卜玉米排骨汤

胡萝卜 1 只，去皮、切成块；甜玉米 1 只，去壳、切成段；猪排骨 300 克，洗净、切成块。常法煨汤。有润燥滋补作用，可供有阴虚肠燥、肺燥见症的便秘口臭、干咳少痰患者佐餐用。

【药饵调养】

补血“大王”驴皮胶

驴皮胶的“学名”叫做阿胶，为动物驴的去毛之皮煎煮、浓缩而成的固体胶，并以产于山东东阿者为上品。阿胶是一味常用的补血中药，其性平，味甘，归肝、肺、肾经，有补血止血、滋阴润燥等功能，可用于治疗阴血亏虚之体弱形瘦、面色无华、头晕耳鸣、心悸失眠、虚劳咯血等病症。古代中药专著《本草纲目》说：“阿胶，大要只是补血与液，故能清肺益阴而治诸证。”现代研究发现，阿胶主要含有多种氨基酸及 20 多种微量元素；能促进造血功能和凝血过程、提高免疫功能、抗辐射损伤、抗疲劳、延缓衰老，有耐缺氧、耐寒冷、防血管渗漏作用。用于治疗时，常与人参、鹿角胶、黄连、艾叶、蒲黄、仙鹤草、天门冬、紫苑、桑白皮、海蛤壳等配伍，中医膏方常以阿胶收膏；用于药膳常入粥、羹、汤等，市售之各种含阿胶食品也可养生者适当选用。

应用举隅——阿胶银耳羹

阿胶 10 克，水发银耳 1 小碗，枸杞子、冰糖各少许。现将阿胶加少量黄酒隔水蒸使之烊化，然后加入水发银耳、适量水烧煮，至银耳将酥烂时加入枸



杞子、冰糖继续小火煮至银耳完全酥烂。有补血养阴作用，适合于阴虚血亏之身体瘦弱、神疲乏力、面色无华者食用，其他人群也可作为养生食用。

【运动摄养】

五行掌之五——摸法

摸法行气肾经，锻炼时面向北方。(1)起式左脚向左前方迈一大步，前弓后箭，两臂自然下垂，肘微屈，掌心向下，指尖向前，置于小腹左前方，肚脐以下。(2)随吸气，暗示清气从足心涌泉穴沿大腿内侧后缘的肾经上升至腰部两肾；同时左腿伸直，右膝屈曲，重心后移右腿，左足尖微上翘，双手随吸气由左向前、向右收回，顺时针画圆，至右下腹吸气尽。(3)随呼气暗示浊气尽出，清气降至涌泉穴，同时双手向左、向前摸出，意守掌心劳宫穴，手指微微上翘，以产生气感；同时屈左膝，伸右腿，重心前移至左腿，至呼气尽时还原成起式。

自我按摩头面部

头面部的经络穴位很多，

头面部按摩有健脑、明目、降气等作用，按摩的方法也有多种。代表性的如：①干浴面，双手搓掌至微热，两手小指相贴，掌心向内自下颌处向上“摩”脸至额部，两手分开至侧面自上而下“摩”脸，如此内上外下浴面。②干梳头，双手十指弯曲，以指代替梳子紧贴头皮作“梳头”样，自前额向后按摩头皮。如此反复。③鸣天鼓，双手搓掌至热后将掌心贴紧耳部，手指方向向后，中指、无名指、小指贴于后枕部，食指抬起压在中指上，然后突然下滑使食指打在后枕部，耳中可闻“咚”“咚”声，犹如打鼓之声，故曰“鸣天鼓”。



五行掌功法演示
手机扫码观看
(密码：324565)

康乃馨

脾虚也能引起肥胖

★ 上海市中医医院内分泌科 张毅



身边经常有这样一群人，时常抱怨自己的身材，想不通为什么自己吃的不多体重却日益增长？为什么有人怎么吃都

不胖，自己连喝水都会胖？这真的是命吗？其实从中医的角度来说这是病。这类人群所表现的症状特点我们称为脾虚。

脾在中医的理论中属于一个比较重要的脏器，被称为后天之本，因为脾的主要功能是运化，何为运化？《黄帝内经》有云“饮入于胃”。这段话的意思就是说人体摄入的食物通过脾的运化变成营养成分（精微）然后传送到全身以供机体的生命活动。如果脾的功能出现了障碍就会出现运化失常。运化失常就会出现食物中的有效成分不能被完全提取，不能称为“精微”，不能被机体有效地利用；运化失常就会出现食物中的精微不能被运送（散精）到机体各处就会产生积聚。一方面是食物的精华不能被充分提取变成不易被利用的物质，另一方面精微物质不能被运到身体四周，机体

的生命活动缺乏动力。所以表现出吃的不多，多吃了会腹胀、乏力、容易出汗、大便便溏，特别是吃了生冷的食物更容易出现腹泻、皮肤油腻、肢体肌肉松弛不精致。脾胃还运化水液，脾胃运化功能失调水液代谢便有障碍，水湿就会积聚体内，这些综合因素最终会导致人体发胖。

从现代医学来说这种类型的肥胖与现在所说的代谢障碍，代谢功能紊乱是一致的。对于这类人群有一个最简单的办法判断，就是每天刷牙时看看自己的舌头，如果舌头又胖又淡，边上有牙齿印，舌苔比较腻的就可以明确自己处于这种状态。

那么消除这类的肥胖有办

法吗？答案是肯定的，我们应该怎么做？第一，调整自己的生活状态，养成健康的生活方式。忌生冷油腻以调护脾胃，《黄帝内经》所说的“脾为阳脏，喜燥恶湿”“饮食自倍，肠胃乃伤”就是这种情况。适当运动以利于周身阳气的输布帮助体内物质运送。第二，可以使用中医药来调理自身的脾胃功能，笔者使用健脾化湿宣阳中药治疗该类患者具有一定疗效。第三，对于一些体重超重明显的患者可以配合一些药物（如奥利司他，GLP-1 激动剂）来抑制油脂吸收，改善胰岛素抵抗状态。对于患者来说平时也可以吃一些山药、米仁，按揉丰隆、足三里来进行自我保健。