

四季青

处暑养生

★ 孙琪年

处暑节气表示炎热暑天快要结束了,此时人们可以享受秋凉的惬意,但秋燥也往往随之而来。故这个时节养生应该围绕润燥、养肺展开,如喝点蜂蜜水、备点川贝母;同时,也要防止过凉伤身。

暑气渐去暑不再,
秋凉伴着秋燥来;
早卧早起肺气清,
蜂蜜川贝润燥咳。

【疾病疗养】

慢性腹泻令人烦

慢性腹泻是临床常见的一个症状,可伴发于多种慢性疾病中,这里仅指慢性肠炎、肠功能紊乱引起的腹泻,确诊时需排除肠道、胰腺等部位的肿瘤,及其他疾病引起的腹泻。其中有的患者常表现为,腹泻多出现在凌晨,大便中多夹有未消化食物,多因饮食不当或进食生冷而诱发或加重。中医认为,其因与阳气不足有关。冬令疗养,应以温补阳气、健脾益肾为原则。饮食方面,红枣芡实粥、羊肉山药煲等都可供选择;另外,保暖、适量运动等也应坚持。

动脉粥样硬化病

顾名思义,是由于动脉内壁因“粥样物质”的附着而增厚、弹性减弱的一种疾病。这种“粥样物质”与患者的脂质代谢紊乱有关,多见于高脂血症者。一般现有脂质和复合糖类积聚、出血及血栓形成,进而纤维组织增生及钙质沉着,从而使动脉管腔变小、流经的血流量减少。由于动脉作用是将心脏输出的含氧血液输送到全身,故动脉粥样硬化的后果是使身体某些组织器官因缺血、缺氧而发生病变,直至坏死,如心肌梗死、脑梗死等,严重影响患者的身体健康或生活质量。“管好嘴、迈开腿”是预防该病发生、发展的两大原则,即平时要注意合理膳食,摒弃“大鱼大肉”样的高脂

饮食,因糖在体内可以转化为脂肪,因此,还应避免高糖饮食,使体内脂肪的来源得到有效控制;运动的好处,除了可以强健肌肉、内脏以外,还可以消耗体内过多的脂肪。此外,国内外已有不少研究认为,少量饮用干红葡萄酒,对改善血管弹性有一定的作用。

【食疗食养】

当今时蔬数毛豆

毛豆 为未成熟的大豆,我国多地均有种植。中医认为,毛豆味甘、性平,归脾、大肠经,有健脾益气、宽中润燥、清热解暑的功能,适用于疝积泻痢、腹胀羸瘦、疮痈肿毒等病症患者的调养与康复。现代研究证实,毛豆含有不饱和脂肪酸、纤维素、卵磷脂,及微量元素钾、维生素C等成分。三国时期嵇康在《养生论》所说的“豆令人重”,实属偏见。

食养举隅——茭白毛豆炒鸡丁

茭白 1 枝,去壳、切成丁;毛豆 200 克,去壳;鸡胸脯肉 100 克,洗净、切成丁;红甜椒半只,洗净、切成丁。常法烹饪。有健脾养胃、理气和中作用,一般人群均可佐餐用。

“豆辈”食材 ABC

(1)大豆 又名黄豆,为豆科植物大豆的种皮黄色的种子,功能健脾消积、利水消肿,可用于食积泻痢、腹胀食呆、脾虚水肿、疮痈肿毒等病症患者的调养与康复,除可直接烧煮外还可磨豆浆。

(2)豆腐 最普通的豆制品之一,功能益气和中、生津润燥、清热解毒,适用于赤眼、消渴、休息痢等病症患者的调养

与康复,也是人们餐桌上的常见品。

(3)豆干 也称豆腐干,为最普通的豆制品之一,含有蛋白质、卵磷脂和几种微量元素。

(4)黄豆芽 为黄豆种子培育出的可食用芽菜,功能清热利湿、消肿除痹,适用于脾胃湿热、大便秘结等病症患者的调养与康复。现代研究证实,黄豆芽含有维生素 B₂ 和 E 等成分。

【药饵调养】

清肺化痰川贝母

贝母有川贝母与浙贝母之分,川贝母是一味常用的化痰中药。该药性凉,味苦、甘,归肺经,有润肺散结、止咳化痰的功能,常用于治疗虚劳咳嗽、吐痰咯血、心胸郁结、肺痿、肺癰、癰瘤、乳癰等病症。其中古人特别看重它的化痰作用,正如中药古籍《药品化义》所说:“贝母,味苦能下降,微辛能散郁,气味俱清,故用入心肺,主治郁痰、虚痰、热痰及痰中带血,虚劳咳嗽,胸膈逆气,烦渴热甚,此导热下行,痰气自利也。取其下利则毒去,散气则毒解,用疗肺痿、肺癰、癰瘤痰核、癰疽疮毒,此皆开郁散结,血脉流通之功也。又取其性凉能降,善调脾气,治胃火上炎,冲逼肺金,致痰嗽不止,此清气滋阴,肺部自宁也。”现代研究发现,川贝母主要含有多种生物碱;主要有镇咳作用、祛痰作用、抗溃疡作用,及降压作用、中枢抑制作用等。用于治疗时,常与杏仁、知母、批把叶、鱼腥草、石菖蒲、郁金等相配伍;用于药膳时,可入主食、点心、菜肴。

应用举隅——川贝炖雪梨

雪梨 1 只,川贝粉 1.5 克,



冰糖少许。先将梨洗净、去皮,在靠近梨蒂处切一块备用,掏去梨核成“梨盅”;再将川贝粉、冰糖放入盅内,上锅蒸半小时后即成。有清肺润喉、化痰止咳的作用,适合于肺热咽燥、咳嗽咯痰者食用。

【运动摄养】

五行掌之一——推法

五行掌属动功,初学时,可分三个阶段。第一阶段以调身为主,自然呼吸,不用意念,练好架势,上体要中正安舒,不可前俯后仰,抬臂要肩、肘、腕端平,翘掌、立掌、勾手要保持一定的紧张度,以获得麻胀等气感,出脚保持四正八隅的方向,弓步有重心的虚实变换,马步要重心中正。第二阶段加入调息的内容,动作熟练后,重点放在呼吸与动作的同步配合,呼吸应细静匀长。第三阶段加入调心的内容,意守经络是重点,开始可把意念放在一侧,当产生气感后,同时意守两侧,注意不要刻意追求气感,做到似有似无,以免出偏。练功运动量大小,可按具体情况灵活掌握。推法行气肝经,锻炼时面

向东方。(1)起式自然站立,两足平行,与肩同宽,两膝微屈,两臂下垂,屈腕,掌心向上,指尖相对,靠近下丹田,如托物状。(2)以鼻缓缓吸气,暗示清气从两足大趾沿大腿内侧的肝经上升至两胁,同时两手如托物状,缓缓上移至胸前,与肩、肘、腕平时吸气尽。(3)随呼气暗示浊气尽出,清气由两胁沿大腿内侧肝经降至足大趾;同时反掌立掌,掌心向前,指尖向上,随呼气缓缓向左前方推出,两肘微屈,左腿随之向左前方迈进一步,呈弓步,重心在前屈的左腿上,右腿伸直。(4)至呼气尽时反掌,掌心向上,指尖相对,向下收回至小腹前;同时伸左腿,屈右膝,重心移至右腿。



五行掌功法演示
手机扫码观看
(密码: 324565)



处暑养生重在健脾润肺

★ 上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院消化内科 王 慧 王晓素

呼吸,与外界大气相通,又外合皮毛,开窍于鼻,燥邪伤人,多从口鼻而入,最容易对肺津造成损伤。

故而处暑节令养生,当以健脾润肺为主。现推荐几款食物单品供大众选择。

山药——
补脾养胃,生津益肺,补肾涩精

山药又名薯蕷,作为中药最重要的补益材料之一,怀山药与其他常用的补药,如人参、党参、黄芪等相比,最大的区别,也是它的最大优点是无任何副作用。因此被历来医家评价为“温补”“性平”,是“药食同源”的典范,即可以当成正常食物充饥使用,用者没有禁忌,适宜于任何人群、任何体质,包括老

人、儿童、孕妇和其他特殊人群。

太子参——
益气健脾,生津润肺

太子参是《中国药典》收录的中药,药用来源石竹科植物孩儿参的干燥块根。已被原卫生部确定列入“可用于保健食品的中药材名单”。太子参味甘、微苦而性平,偏微寒,既能益气,又可养阴生津,且药力平和,为一味清补之品。

蜂蜜——
补中润燥,止痛解毒

蜂蜜是一种天然食品,蜂蜜是由单糖类的葡萄糖和果糖构成,可以被人体直接吸收,而不需要酶的分解。蜂蜜比蔗糖更容易被人体吸收所含的单

糖,不需要经消化就可以被人体吸收,对妇、幼特别是老人更具有良好保健作用。一般人群均可食用,更适宜肺燥咳嗽、干咳无痰之人食用;适宜肠燥便秘,尤其适宜老年人、体弱者、病后、产妇便秘时食用;适宜胃及十二指肠溃疡患者食用;适宜高血压、心脏病、冠心病、肝病患者食用;适宜生长发育期的儿童食用;适宜神经衰弱、失眠患者以及肥胖者食用。

此外,亦具有健脾的食物有鲫鱼、胡萝卜、苹果、莲子、芡实、猪肚、鸭子等;祛湿的食物有赤小豆、薏米、莴笋、扁豆、冬瓜等。秋季饮食应“少辛增酸”“防燥护阴”,如核桃、乳品、百合、银耳、萝卜、秋梨、香蕉、藕等,少吃辛辣燥热与助火之品。

当太阳到达黄经 150° 是为 24 节气中的处暑。《月令七十二候集解》说:“处,去也,暑气至此而止矣。”处暑,是暑气结束的时节,“处”含有躲藏、终止的意思,顾名思义,处暑表明暑天将近结束。其意义有二,其一为暑之将止,其二为秋之伊始。暑虽将止,然秋阳肆虐,温度较高,加之时有秋雨绵绵,湿气较重,天气以湿热并重为特

色。中医认为,脾喜燥而恶湿,故湿邪外感,滞留体内,常先困脾,使脾阳不振,运化无权,水湿停聚,进而影响到胃的“受纳”能力。因此,这个时节不少人易出现胃口不佳。初秋的气候虽时有秋雨绵绵,秋阳肆虐,却又是夏天的回光返照。伴随着天气逐渐转凉,空气也逐渐干燥。空气中缺少水分,人体同样缺少水分。肺为娇脏,喜润而恶燥。肺主气而司