

小满节气,这两个动作帮您养护脾胃

5月21日将迎来二十四节气中的小满,它作为一年里的第八个节气,标志着炎炎夏日的序幕正式拉开。此时阳气蓬勃旺盛,天气日渐炎热潮湿,自然界进入生机繁茂的阶段。人体与天地相应,随着外界环境变化,体表肌理逐渐向外散发热气,体内也变得温热潮湿,因此人们常感困倦不适,各类疾病也更易趁虚而入。做好以下两件事,便是顺应时节的养生良方。

揉腹透热,调和身心

揉腹之法:双手在劳宫穴重叠,轻置于肚脐之上,以顺时针方向,由小至大缓缓按揉9圈;再逆时针方向,由大到小按揉9圈,如此循环往复。



透热之法:将双手掌心紧贴肚脐及小腹部位,稍作停留,直至腹部产生温热舒适之感。此方法能畅通腹气、驱散肠寒,还可调和心气、促进消化,让脾胃功能运转更加顺畅。

脾经刮痧,祛湿强体

脾经刮痧有助于排出体内多余水分,推动气血循环,增强肠胃蠕动功能,提升身体免疫力。脾经的循行路线起始于大脚趾的隐白穴,沿着腿部内侧一路上行,直至腹股沟处的冲门穴,途中还会经过大都穴、公孙穴、三阴交、地机穴、阴陵穴、血海穴等重要穴位。



小满时节,重点养护脾胃经,激发脾经运化水湿的能力,便能以清爽之姿、充沛活力,从容迎接夏日的到来。
(周口市中医院 张珂畅)

半夏,化痰降逆的良药



生半夏



法半夏



姜半夏



清半夏

半夏为天南星科植物半夏 *Pinellia ternate* (Thunb.) Breit. 的干燥块茎。每年夏、秋两季采挖半夏,经过洗净后除去外皮和须根,再进行干燥处理。半夏的化痰止咳作用尤为显著,是中医治疗呼吸系统疾病的常用药物之一。

半夏在中医药领域使用历史悠久,其药用价值在古代医书中就有记载。《名医别录》记载,半夏可“消心腹胸膈痰热满结,咳嗽上气”;《医学启源》记载,半夏能够“治寒痰及

形寒饮冷伤肺而咳,大和胃气,除胃寒,进饮食”。

半夏的药用部位是块茎,根据不同的炮制方法,可衍生出多种炮制品,如常见的生半夏、法半夏、姜半夏、清半夏等。其中,法半夏长于燥湿且温性较弱,姜半夏长于降逆止呕。

半夏不宜与川乌、制川乌、草乌、制草乌、附子同用;未经炮制的半夏不宜内服。

(周口市中医院 曲永红)

四季的中医养生

结合中医理论中的“天人相应”原则,调养身体应顺应自然。

春季:养肝护阳,生发为主

对应脏腑:肝。

养生重点:

1. 饮食:宜清淡,多吃绿色蔬菜(如菠菜、芹菜),少酸多甘(如大枣、山药),助阳气升发。
2. 起居:“夜卧早起”,避免熬夜,早晨适当运动(如散步、打太极拳)。
3. 情志:保持心情舒畅,避免抑郁或发怒,以防肝气郁结。
4. 防病:初春温差大,注意防风保暖,预防流感、过敏。

夏季:养心健脾,清热祛湿

对应脏腑:心、脾。

养生重点:

1. 饮食:清热解暑(如绿豆汤、苦瓜),适度吃辛辣食物(如姜)驱寒湿,忌过度贪凉。
2. 起居:“夜卧早起”,适当午睡,避免烈日暴晒,及时补水。
3. 情志:静心养神,避免烦躁,可练习冥想或深呼吸。
4. 防病:防中暑、腹泻(避免生冷食物过量),空调房注意保暖肩颈。

秋季:润肺防燥,收敛阳气

对应脏腑:肺。

养生重点:

1. 饮食:滋阴润燥(如百合、银耳、梨),少辛多酸(如山楂、葡萄),忌辛辣燥热。

2. 起居:“早卧早起”,注意保暖,尤其保护口鼻和颈部。

3. 情志:避免悲秋情绪,多接触阳光,保持乐观。

4. 防病:预防呼吸道疾病(如咳嗽、咽炎),皮肤干燥者可涂抹润肤霜。

冬季:补肾藏精,避寒保暖

对应脏腑:肾。

养生重点:

1. 饮食:温补为主(如羊肉、黑豆、核桃),适量进补(体质虚者可选阿胶、人参)。
2. 起居:“早卧晚起”,保证充足睡眠,避免过度出汗。
3. 情志:静心敛神,减少剧烈情绪波动。
4. 防病:防寒保暖(尤其腰、足),心血管疾病患者需警惕低温诱发不适。

四季通用养生原则

1. 顺应自然:根据节气调整作息与饮食。
2. 适度运动:如练八段锦、打太极拳、散步,以微汗为度。
3. 调和情志:保持心态平和,避免过喜、过怒。
4. 饮食有节:三餐定时,勿暴饮暴食,少食生冷油腻。

温馨提示

中医养生需结合个人体质(如气虚、阴虚、湿热等),在专业医师指导下调理。四季更替是大自然的馈赠,顺应规律才能收获健康。

(周口市中医院 卢建政)

本版图片由周口市中医院提供

本版组稿 郑伟元