

传统医学

秋季进补

有讲究

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

过了处暑，秋意越来越明显，根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，秋季进补十分必要。但这段时间阳光与雨水交替，燥热也时时造访，因此应以清补为宜。

据市中心医院中医主任医师马献军介绍，秋季进补应根据气候和个人体质特点进行，总体来说，原则有三：一要忌燥，二不能寒凉，三不能太热。首乌、熟地、枸杞、女贞子、桂圆肉、沙参、玉竹等都是秋季进补的首选，适当食用这些滋阴温补药物，不会引起人体燥热，又起到了进补的效果。砂仁、豆蔻、苍术、炒果等是辛热药物，秋季炒菜和炖肉时要少用。进补不代表把药当食物吃，在正常的饮食中适当地加些药材即可。玉竹、沙参炖老鸭，桑椹、枸杞、红枣炖乌鸡，天麻炖鸽子、炖甲鱼，红枣炖银耳等都是富含蛋白质的食物，可以补充夏季消耗的体能，同时又能达到滋阴、润肺、温补的效果。进入深秋季节时，则可以喝牛肉汤、当归生姜羊肉汤等，既暖胃暖身，又补充体内阳气。



从“人中”观身体状况

中医讲究望、闻、问、切，据专家介绍，我们每个人可通过观察人中了解并掌握自己的身体状况。

1. 健康人的人中是整齐的，位置正中，人中沟清晰匀称，颜色黄里透红。
2. 如果人中狭长、沟道窄细或中细下宽、人中短缩、颜色灰暗，一般心脏都不会太好，易患心绞痛。
3. 人中颜色发红，尤其靠近嘴唇处发红，显示热邪侵入，体内有瘀血。
4. 人中颜色发黄，表明脾胃虚弱，如呈土黄色，则表明脾胃虚寒，可能有慢性病。
5. 人中沟肌肉松弛，则表明脾胃虚弱，气血不足。
6. 人中色青，则表明内里有寒湿，女同志可能痛经，男同志可能睾丸有问题。
7. 人中颜色时青时黑，表明肝肾可能有病。
8. 人中颜色暗绿，表明可能有胆囊炎、胆绞痛。
9. 人中颜色淡白，表明可能有慢性溃疡性结肠炎。
10. 人中颜色发黑，说明寒症重，可能有生殖泌尿系统疾病。

(小文)

中医知点

常灸足三里 可延年益寿

艾灸在日本传统养生中有举足轻重的意义，日本人推崇“婴儿灸身柱，促发育；十七八岁灸风门，预防感冒；二十四五岁灸三阴交，促生殖健康；三十以后灸足三里，促长寿；老年时灸曲池，促耳聪目明，预防中风”的艾灸保健习俗。

其实，日本人善艾灸的习俗来自于中国，特别是其中“灸足三里，得长寿”的“养生秘诀”，更是为古今医学大家和养生大家所珍视。

“足三里”的位置及找穴方法

“足三里”在小腿外侧之前上部，胫腓两骨间。如何找准“足三里”呢？有两个方法：

其一，正坐在椅子上，屈膝，足掌放平，自然平铺地面，用虎口围住膝盖，食指放于膝下胫骨前缘，四指并拢，中指指尖处即是穴位。具体位置在外膝眼之下方三寸，胫骨外缘，胫骨前肌与伸趾长肌之间。

其二，伸足取之，在膝下胫骨粗隆最高点下一寸，外开一寸处。它和“阳陵泉”的关系是斜上下各差一寸，即“足三里”比“阳陵泉”低一寸，再外开一寸处。“阳陵泉”在胫骨粗隆与腓骨小头之间，向下呈三角形，下角即是穴位，此穴压之酸痛，可用之证实“足三里”的位置。

以上说的尺寸是按骨度法从外踝尖至膝眼折作一尺六寸计算的。

“足三里”的特性

“足三里”为足阳明胃经之合穴，是五俞穴之一，其性属土经土穴，“合治内腑”凡六腑之病皆可用之。“胃者五脏六腑之海也”，所以，胃为水谷之海，能包容五谷。

胃和脾相表里，均为仓廪之官，其主要职责是受纳、运化水谷，输布精气、津液于全身。“足三里”为胃经之主要穴位，它有理脾胃、调气血、主消化、补虚弱之功效。



灸“足三里”能调理消化系统，使之功能旺盛，吸收营养增加能量，对全身各系统都有强壮作用。金元时代，四大医学家之一的李东垣特别注重脾胃，认为脾为后天之本，是生化的源泉，是生命的根本。灸“足三里”有温中散寒，健运脾胃，补中益气，宣通气机，导气下行，强壮全身的作用。

灸“足三里”的意义

1. 常灸“足三里”可以养生保健：能增强体力，解除疲劳，强壮神经，预防衰老，对结核病、伤风感冒、高血压、低血压、动脉硬化、冠心病、心绞痛、风心病、肺心病、脑溢血及其他病症都有防治作用。灸“足三里”能祛病延年，所以自古以来把灸“足三里”叫做长寿灸。
2. 防治肠胃病：“足三里”是胃经的穴位，主消化系

统，有“肚腹收于三里”之说。对于腹部疾病，如胃肠虚弱、食欲不振、羸瘦、腹膜炎、肠雷鸣、腹泻、便秘、消化不良、肝脏疾患、胃痉挛、急性慢性胃炎、口腔及消化道溃疡、急性慢性肠炎、胰腺炎、腹水膨胀、肠梗阻、痢疾、胃下垂等，灸足三里穴相当有效。但胃酸过多、空腹时烧心者，不宜灸“足三里”，灸其邻近处的“阳陵泉”有良效。

3. 灸“足三里”有健步作用：能加强下肢体力，防治四肢肿满、倦怠、股膝酸痛、软弱无力诸症。对胫腓骨神经痛、坐骨神经痛、小儿麻痹、脚气、末梢神经炎等均有防治作用。
4. 有补益肾气的作用：对耳鸣、眩晕、腰痛、尿频、遗尿、小便不通、遗精、阳痿、早泄、哮喘等有效。
5. 一些疑难杂症：头痛、失眠、贫血、神经衰弱、乳痛、气厥、半身不遂等均可灸“足

三里”。
6. 其他各种慢性病，如眼疾、视力减退、鼻病、耳病、过敏性疾病都可灸此穴。

灸“足三里”的方法

灸的方法很多，但普通人用灸“足三里”的方法取养生保健之效，可用直接灸的方法。直接灸可以自己操作，不需要别人帮忙。

基本做法：

端身正坐，找好穴位，用75%酒精棉球消毒，然后可以用紫药水或红药水，做个记号。

取极细之艾绒，做成麦粒大小（比麦粒稍大也可）的圆锥形艾柱，然后把它直立放置于穴位之上，再用线香从顶尖轻轻接触点着，使之均匀向下燃烧。

第一次燃至一半，知热即用手指掐灭，或快速捏起；第二次仍在原处，燃至大半，知痛即去掉或按灭。每次一般灸9次，至发红或起小水泡即可。

如感觉疼痛，则可用左手拇、食、中三指按摩或轻扣“足三里”的周围，就可减轻痛苦（如果马上掐灭，则不会太疼，会有轻微的热感）。如此灸过数次，再灸就不太痛了。

灸过数十次之后，就会感觉一热即过，已无疼痛感了。如果灸得轻一些，一般不会化脓（此法日本目前比较流行）；如果重一点，初灸之后，局部会变黑、变硬、结痂。如果化脓，可以按压排出脓液后再灸。一般灸后化脓多属于无菌性，无需顾虑。化脓能改善体质，增强抗病能力。自灸“足三里”，专家提倡多采用非化脓法（有感觉就去掉或按灭）；如果采取化脓法，最好在有经验的中医医师指导下进行。

只要操作正确，灸法不仅没有任何痛苦，而且温热舒适，直达深部，有放散到远方的感觉，好像刺入一根热针，有非常美妙的感觉作用。灸“足三里”后不易感冒，能使人身心舒适，精力充沛。

(王康)

经络养生

胃口差多拍大腿根

小张的胃口从小就差，入夏以后更明显了，医生说是脾虚造成的。给她开了些调理脾胃的药，并介绍了一个按摩的方法，即用手轻轻拍打两侧大腿根处，每天拍打2次~3次，每次3分钟~5分钟。一个月后，小张的食欲果然有所改善。

中医认为，脾虚是指脾功能不足，特点是吃得少、胃口差、食后腹胀、四肢无力、怕冷、大便稀溏等。《黄帝内经·灵枢·邪客篇》中说道：“脾有邪，其气留于两脾。”专家解释说，这句话的意思是，脾胃有病，必然有邪气滞留于两脾。

两脾是大腿内侧与小腹交接处的腹股沟部位。比如，现代人长时间久坐，会使周身气血运

行缓慢，脾胃的运行功能就会下降，易形成痰湿淤阻。

专家还说，拍打两脾，不仅能加速气血运行，祛除病邪，还能刺激两个对治疗妇科病有效的穴位，即气冲穴和冲门穴。气冲穴在人体腹股沟处，大腿根的内侧，对于治疗月经不调、痛经、双脚冰凉等症有一定疗效；而冲门穴在人体腹股沟的外侧，能辅助治疗崩漏、带下和各种妇科炎症。

因为人体的腹股沟处是比较容易被邪气侵犯的地方，而且人体的经络多通过此处，所以适当的刺激，确有健脾的效果。但是拍打时，用力一定要轻。

(刘源隆)

