



四十不补,五十受苦

女要调肝补血 男要护肾固阳

中医认为“人到四十,阳气不足”,因此有“四十不补,五十受苦”的说法。北京中医药大学养生学教授张湖德指出,《黄帝内经》中提到女性在“五七阳明脉衰,面始焦,发始堕”,男性在“五八肾气衰,发堕齿槁”,说的就是女性到了35岁左右、男性在40岁左右会分别出现衰老的迹象。35~40岁是人体阳气由盛而衰的过渡期,此时如果不注意养生调理,往往会给老年健康埋下隐患。

其实,现代人的“补”重点在“调”。首先要调整以前不适当的生活习惯。年轻时的熬夜、酗酒、

长期伏案等不良习惯,到中年时就必须改一改了。平时再忙也应抽出时间来运动,将体重等调整到健康的水平。其次,饮食上的调整尤为重要。中年人逐渐减少食量,避免暴饮暴食。脾胃最怕“受寒”,因此脾胃虚弱的人,寒凉的食物要少吃,可以多山药、白术、芡实炖肉或熬粥。第三,要少些年轻时候的火气,尽量保持平和的心态。如果想要使用药物来补,张湖德强调,中医所说的补分为许多种,要根据气血阴阳、不同脏腑等有针对地进行。

由于每个人的身体情况不一样,调理的方法或补或泻不拘一法,对自己的体质拿不准的最好咨询中医。

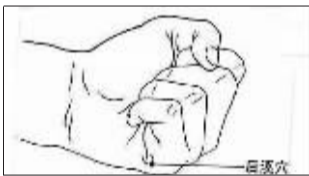
另外,男女在中年的调补方式也不尽相同。中医认为“妇女以血为根本”,故女性调补多以

调肝补血为主,可多吃些含铁丰富的食物,如大枣、桂圆、核桃、芝麻、菠菜等。男性的调补多与阳气相关联,具体说来与肾的强弱有关,因此可以吃些补益肾气的韭菜、枸杞、莲子等,但不要盲目使用名贵中药材如人参、鹿茸等。

夏天是人体的阳气一年四季最旺的时候,此时正适合清补来调整身体状态,固护好阳气,为健康打下良好的基础。所谓清补就是选择一些比较温和的食物来补充人体的消耗,如鸭肉、西洋参等。避免服用热性太强、太过滋腻的食材,如阿胶等。夏天外界阳气最旺,多到户外活动,可以吸收自然界阳气精华,补充能量,调畅气血,养护阳气。活动时应避免出现大汗淋漓的情况,因为大汗同样会带走阳气。(常文)



口臭口气浑浊 常按摩后溪穴



中医认为,老年人口臭与三焦积热、湿浊上侵有关。适当按摩后溪穴,不但能起到疏通三焦清热泄火、化浊利湿的功效,还能尽快祛除口臭口气浑浊,是一种消除口臭口气浑浊的简便良

方。
按摩方法:后溪穴位于小指根部尺侧,第五指关节后方掌横纹尽头赤白交界处(如图)。按摩时微握掌,以另一只手指按5分钟,换掌,按摩

另一侧。
按摩时间:早晚各一次。
注意事项:后溪穴比较深,按摩时,要剪掉指甲,用力去按,达到酸胀,方能见效。
(《当代健康报》)

消暑良品:生津止渴的芦根麦冬汤

炎夏已至,以下介绍几款方便实用的消暑汤,原料易寻且价格低廉。

芦根麦冬汤:鲜芦根100克(干品30克),麦冬20克煎汤代茶饮,具有消暑生津止渴、止咳除烦的作用,对咽喉炎、声带疲劳及口腔炎、牙周炎都有良好的疗效,对高温人体大量出汗所造成的头晕、烦闷等也有良好的治疗作用。

消暑消食汤:山楂、甘草、麦芽、薄荷叶各50克。将前3种原料洗净放入砂锅,清水适量,煮沸10分钟后放入薄荷叶,然后加盖离火,5分钟后即可去渣饮用。每日当茶饮,能消暑解渴、健脾消食,对暑天的风热感冒有防

治作用。

清暑养阴汤:枸杞子、五味子各12克,甘草、薄荷叶各9克,白糖适量。将前3种原料洗净放入砂锅,清水适量,煮沸10分钟后放入薄荷叶,然后加盖离火,5分钟后加入白糖搅拌均匀,即可饮用。每日当茶饮,能益气养阴,可治中暑、内热等病症。

防暑清咽汤:玄参、麦冬各15克,桔梗、甘草各5克,胖大海10克,白糖适量。将前4种原料洗净放入砂锅,清水适量,煮沸15分钟后离火,然后加入白糖和洗净的胖大海。待汤凉后放入冰箱,适时取用。每日当茶饮,能消暑解渴、清咽利嗓,可治急、

慢性咽喉炎。

消暑凉血汤:大青叶、白茅根、鱼腥草、金银花、淡竹叶各20克,白糖适量。将上述原料洗净放入砂锅,清水适量,煮沸(沸后小火)20分钟后离火,去渣,加入白糖搅拌均匀。待汤凉后置入冰箱,适时取用。每日2~3次,能清热解暑、利尿、凉血止血,可治暑天咳嗽。

祛暑益气汤:太子参、沙参、石斛、麦冬各15克,白糖、柠檬汁各适量。将上述原料用水浸泡一小时后放入砂锅,清水适量,煮沸30分钟后离火,然后加入白糖搅拌均匀。待汤凉后,挤入柠檬汁数滴,置入冰箱冷藏。每

日当茶饮,饮用时,可加入凉开水稀释,能益气养阴、养胃生津,适宜眩晕、心悸、乏力者,以及老人和儿童。

百合消暑汤:百合50克,鲜冬瓜100克,切薄片,蛋清一个。先将百合、冬瓜倒入沸水中,滚汤后将蛋清倒入,然后放入盐、味精等调味品即可食用。此汤有清凉、祛热和消暑之效。

苦瓜明目汤:鲜苦瓜250克,去瓤切块,瘦猪肉100克切片。同放锅内加适量水煮汤,煮熟后加适量盐调味食用。此汤有清热解暑、明目祛毒之效,适用于暑热烦渴、暑疖、热痱过多、眼结膜炎等症。(《中国中医药报》)



专家忠告

清肠常按这四穴

为了消化早餐、午餐、晚餐、零食、夜宵,肠道要马不停蹄地工作。适度运动的人,肠道能够得到一定的放松。但整天坐在办公室的人,肠道基本处于一个固定的位置,血液循环不畅,肠道蠕动就变得迟钝了。

要恢复肠道的正常功能,可以使用穴位疗法缓解各种各样的肠道疾病。这种方法虽不能立竿见影,但只要每天坚持,症状就会减轻。

大肠俞 位于腰部第四腰椎棘突下左右旁开2指处。按压该穴位能缓解肠道不适等症,便秘的时候要重点按压左侧的穴位。



天枢 位于肚脐左右2指宽处。按压此穴位可促进排便。配合着呼吸节奏轻轻地按压即可。



神门 位于小指外侧的腕关节附近。虽然是手上的穴位,却对顽固性便秘很有效。采用针灸的话,效果更明显。



足三里 位于膝盖下4指,胫骨向外约1指处。轻轻地揉捏,能改善消化系统的功能。



按压穴位会影响消化,所以别在饭后进行。按压腹部穴位时,应先放松一下腹肌,并且动作要轻柔。

(人民网)