

中医养生

霜降养生：保护脾胃是关键

10月24日是二十四节气中的霜降。霜降是秋季的最后一个节气，也是秋季到冬季的一个过渡时期。霜降节气含有天气渐冷、开始降霜的意思，此时常有冷空气侵袭，而使气温骤降。要做好霜降时节的养生保健，饮食养生和运动调养都需应时谨慎。

脾胃功能过于旺盛

霜降节气时脾胃功能处于旺盛时期。由于脾胃功能过于旺盛，易导致胃病，所以此节气是慢性胃炎和胃溃疡、十二指肠溃疡病复发的高峰期。

由于寒冷的刺激，人体的植物神经功能发生紊乱，胃肠蠕动的正常规律被扰乱；人体新陈代谢增强，耗热量增多，胃液及各种消化液分泌增多，食欲改善，食量增加，必然加重胃肠功能负担，影响已有溃疡的修复；深秋及冬天外出，气温较低，且难免吸入一些冷空气，引起胃肠黏膜血管收缩，致使胃肠黏膜缺血缺氧，营养供应减少，破坏了胃肠黏膜的防御屏障，对溃疡的修复不利，还可导致新溃疡的出现。

霜降以平补为原则

中医认为：机体功能是与自



然界物质交换中处于相对平衡的，而协调平衡是中医养生学的重要理论之一。

根据中医养生学的观点，在四季五补(春要升补、夏要清补、长夏要淡补、秋要平补、冬要温补)的相互关系上，则应以平补为原则。

此时还要特别注意动与静的合理安排，活动量不宜过大，不宜过度劳累，更不可经常大汗淋漓，使阳气外泄，伤耗阴津，削弱机体的抵抗力。

秋补比冬补更要紧

秋季水果蔬菜丰盛，但食用时应该选择防秋燥的护阴、滋肾、润肺的果蔬。

天气渐冷，这一节气中的民间食俗很有特色。谚语有“补冬不如补霜降”的说法，而且应先补重阳后补霜降，认为秋补比冬补更要紧。

秋季的进补要以“润燥、固表、益气”为主。如蜂王浆，比较

适合身体虚弱的老人，早晚各服一次，对促进睡眠和通便都有一定好处。西洋参是滋阴、生津的，对于肿瘤病人、术后病人、白细胞低的患者，西洋参可以助其增强机体免疫力。其他慢性病如糖尿病人，也可适当吃点西洋参。高丽参较为温热，适合手足发凉、怕冷、脸色发白的人，但有痰多、面红耳赤、急躁、口渴、口苦、大便干燥等症的人就不适合。

(阿新)

针灸课堂

艾灸治疗前列腺炎

前列腺炎是目前最常见的疾病，由于前列腺的部位特殊，位于腹腔内部，在刚开始发炎时，症状非常轻，很多人都不在意。男性朋友们一旦出现排尿不适、尿频、尿急、头晕、乏力、多梦、失眠等不适的症状，就可能是患上了前列腺炎，要及时去医院检查，以免贻误病情。

除了药物治疗外，下面教您一个用艾灸治前列腺炎的方法。

艾灸取穴

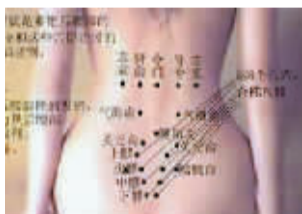
可取会阴穴、肾俞、命门、关元、中极、三阴交、气海、八髎穴。伴腰腿困者着重灸肾俞、次髎；伴少腹不利者着重灸关元、三阴交。

艾灸方法

腰腹部穴位可以用艾条悬灸，腰腹部的穴位艾灸不要少于30分钟，肢体的穴位艾灸，每穴15分钟至20分钟。温和灸即可，避免烫伤。

艾灸功效

灸治可温补肾阳。其中关元穴属任脉，位于腹部正中线，脐下三寸。该穴为小肠之“募穴”，足三阴经、任脉之会，一身



元气之所在。别名“丹田”。中医学认为，关元部位为真阳所居、化生精气之处。艾灸关元能使清阳上升，浊阴下降，元阳温暖，血液充盈，能培肾固本，补气回阳，通调冲任、理气活血。艾灸关元，能治积冷及男子疝气、梦遗淋浊，女子瘕聚、经产带下、诸虚百损。八髎穴就是八个穴位：上髎、次髎、中髎、下髎各一对，所以叫做“八髎”。这是一个区域，也就是盆腔所在之处，邻近胞宫。其中以艾灸关元和八髎穴为主，如果会阴疼痛明显，在会阴部位施灸可以消炎缓解疼痛。

注意事项

灸后嘱患者要注意休息，不饮茶、不食物以养气血；避免过度劳累，戒除手淫，节制房事，忌长时间骑车，忌食辛辣、烟酒等刺激物。

(小艾)

望闻问切

颈椎不舒服 眉毛“写”出来

眉毛与颈椎关系密切，主要是因为眉毛的中间眉心位置是第七节的颈椎的一个压力点。颈椎一旦出现问题，就会通过这个压力点反应到眉毛上。如果颈椎出现问题，基本上可以通过眉毛来判断。

眉心毛孔粗大

眉心的黑头粉刺特别粗大，是因为颈椎压力太大，这里反射的是第七节的颈椎的压力点。假如颈椎很不舒服或者压力很大，眉心这个地方的毛孔就会变得粗大。

眉毛高低不平

两条眉毛出现一高一低，也是颈椎出现问题的表现之一。由于颈椎曲度的异常，导致出现各种面部的问题。在外观上，可以看出脸部眉毛高低不平、鼻梁歪斜、眼睛比例不对称、鼻孔大小不均、嘴角歪斜现象。

眉心疼痛

眉心疼痛常伴随颈椎疼痛出现，这是由颈椎骨质增生压迫三叉神经所造成的疼痛。

眉毛脱落

眉毛异常脱落主要是因

为颈椎偏位。由于偏位的颈椎压迫了神经根，引起大脑神经系统、血液供养系统的供给不足，使供给身体毛发的营养受到阻碍，产生眉毛脱落现象，同时也可伴有脱发现象。

眉毛下垂

眉毛下垂多是颈椎内外平衡失调而造成的面部神经麻痹。颈椎内外平衡失调，可造成软组织炎症、充血、水肿，供血不足，耳面神经血液循环障碍而致面神经麻痹。

眉毛长痘痘

眉毛长痘痘大多是因为坐姿不当造成颈椎过于疲劳。由于坐姿不正确或长时间保持同一坐姿，使颈椎处于长时间向前倾的疲劳状态，颈后肌处于强直状态，违背了正常的颈椎生理曲线，这就很容易造成颈椎的疲劳。

只要颈椎不舒服，眉毛就会像健康报告一样清楚地“写”出来。

一旦有上述类似问题，就说明您已经处于亚健康状态了，身体在强烈要求解压、放松。

(康康)

推拿保健

揉摩耳郭 益健康

人耳不仅是听觉器官，也是对健康起着重要作用的保健器官。已知人的耳郭正面有300多个穴位，背面有50多个穴位。这些穴位关联着人体的各个部位，经常用手掌或手指揉搓耳郭，能收到很好的保健效果。

按摩耳郭，没有严格的要求，闲暇时可随时做，有条件者最好分早、中、晚或更多次揉搓，每次5分钟~10分钟，以发热为度。

为使头发不白，可每天清晨起床后及晚上临睡前，用右手过头顶轻轻牵拉左耳20余次，再以左手过头顶牵拉右耳20余次，如此反复两次，持之以恒，必见成效。

每晚坚持用热毛巾上下搓耳，双耳各搓40次。毛巾凉了时，可放入热水中浸泡后再搓。这样既可预防感冒，又能治疗感冒。

(红网)

中药知识

喝中药 怎样才能不苦

良药苦口利于病，人人皆知。问题是，有的药实在是苦不堪言，难以喝下。有时候，有的病又不得不连续服药，有些人真的是皱着眉头，含着眼泪吞服。中医专家总结出中药法苦六法，可以让中药比较容易入口。

1.掌握服药时间。在一天24小时内，机体有两个吸收药物的“黄金时期”：一个在上午8时至10时，一个在下午2时至3时。苦味中药可在饭后上述时间内服用。

2.掌握药液温度。中药的服用讲究“寒者热之，热者寒之”，但苦味中药的服用可不拘泥于此道。有关专家研究证实，舌头对37℃以上的温度更为敏感，因此，苦味中药汤液的温度应控制在15℃至37℃。

3.掌握含咽部位。研究表明，人的苦味感受器主要集中在舌头的前半部，以舌尖最为突出。因此，药液入口后，最好迅速含于舌根部，自然咽下。也可用汤匙直接将药液送至舌根顺势咽下。

4.掌握服药速度。药液在口中停留的时间越长，感觉味道越苦，因此，苦味中药的服用力求干净利落，迅速完成。

5.服药后喝适量温开水。这样既有利于胃肠道吸收药液，又可在一定程度上缓解药液的苦味。

6.添加调味品。在苦味药液中加入蜂蜜、蔗糖等，但对黄连、胆草之类，尽量少用或不用调味品，若有必要可适量加配甘草、大枣之类调和。(陈康)