

雾霾肆虐时,空气污染指数常常“爆表”,如何防护雾霾对人体的伤害已成热点话题之一。本期,我们请中医专家给您讲讲在雾霾天的保健养生方法。

# 雾霾之下 中医帮您顺畅呼吸

□上海中医药大学附属 龙华医院中医预防保健科 主任医师 方泓

中医防治雾霾的方法在于补肺润肺、健脾补肾、扶正为主,排毒解毒、祛邪为辅。古人云:邪之所凑,其气必虚;正气存内,邪不可干。雾霾就是外邪,我们的正气就是人体的纤毛细胞、白细胞、淋巴细胞、巨噬细胞等抵御PM2.5的卫士。

根据中医治未病理论,在专业医生的指导下,我们可以根据自己的体质选用不同的补肺润肺和解毒排毒的药材用于茶饮、食疗等,以增强机体的抵抗力。

补肺润肺有以下药食同源的药材:沙参、麦冬、石斛、百合、白术、茯苓、杏仁、白果等;具有排毒解毒功效的药材包括金银花、连翘、板蓝根、蒲公英、鱼腥草、柴胡等。

我们还可以根据自己的体质选用适宜的中医特色技术,如保健按摩、功法锻炼、茶饮、食疗等,增强机体的抗雾霾能力。

## 保健按摩

冷水洗脸加鼻部按摩 坚持冷水洗脸,同时用右手拇指和食指捏住鼻



梁,上下按摩50次~60次,下止鼻根各一次。

按压风池穴 双手十指自然张开,紧贴枕部,以双手大拇指按压双侧风池穴(颈部耳后发际下凹陷中),用力上下推压,手指感酸胀,每次按压不少于32次,以感穴位处发热为度。

按摩耳廓、拉耳垂 以拇指和食指合力由上而下按揉耳廓5次~6次,最后拉耳垂3下,每日2次~3次。

点按合谷穴 用一手拇指点、揉合谷穴(在第一、二掌指之间,第二掌骨桡侧中点),二手轮流,各18次。刺激该穴有祛邪解毒、调气和血的作用,强刺激可使人发汗,对感冒防治有一定作用。

## 功法锻炼

太极拳 太极拳运动的特点为中正舒缓、轻灵圆活、刚柔相济、快慢相间、松活弹抖,具有舒筋活络、调整代谢、改

物,有降低炎症反应的作用,如鱼油、颜色深的蔬菜和水果。

3.中医预防雾霾带来的健康危害,多使用补肺益胃、行气活血、养阴润肺之法,一般人群可以使用此方防治雾霾引起的轻度口咽不适症状。方药组成:黄芪15g,防风6g,茵陈15g,苍术10g,白豆蔻6g(后下),石苇15g,桔梗6g,野菊花10g,芦根15g,荷叶10g,川芎6g,生甘草6g。水煎服,每日1剂,分两次服用。

4.中医食疗对于雾霾所致的肺部疾病也有预防及改善作用。如猪血、莲藕、芹菜可提高肺脏排除异物的功能,银耳、百合、雪梨可以润肺化痰生津,黄芪、人参、大枣、白术可补气健脾,增强机体抵抗力。

当然,在雾霾天如果时常觉得胸闷、咽部不适、不时干咳、容易鼻塞打喷嚏,甚至乏力、精神不振,西医检查又没有什么明显病变,那是时候看看中医了。

## 重要的是提升人体正气

□浙江省嘉兴市中医院 治未病科 丁红生

每到雾霾天,“吃什么东西能清肺”“你必须知道的几种防雾霾食物”等信息就在朋友圈被不断转发,黑木耳、白萝卜、鸭血等食物频频点,还有不少防霾、清肺的茶方在网上流传。

这些说法其实是不确切的,中医学讲的“清肺”不是物理概念上的“清洗”。中医“清肺”“润肺”“补肺”,其实包含着提高机体免疫力的意思。不加选择地食用清肺食物可能会给身体带来伤害,比如网上常传的防雾霾清肺

善体质之功效,适合于各类易感冒人群。八段锦 八段锦是由八种立式导引动作组合而成的气功套路,其每一套功法分别适用于相应脏腑的保健。八段锦有调整脏腑功能、疏通经络气血的作用,适合于各类易感冒人群。

## 茶饮防病

葱白饮 大葱白100克,切碎煎汤,趁热饮。

姜茶饮 生姜10片,茶叶7克,煎汤,趁热饮。

萝卜饮 白萝卜适量,切片煎汤,加食醋少许,趁热饮。

三辣饮 大蒜、葱白、生姜各适量,煎汤,趁热饮。

橘皮饮 鲜橘皮50克,冰糖适量,开水冲泡代茶饮。

玉菊饮 玉竹、菊花各6克,开水冲泡代茶饮。

## 食疗调养

黄芪童子鸡:取童子鸡1只洗净,用纱布袋包好生黄芪9克,取一根细线,一端扎紧纱布袋口,置于锅内,另一端则绑在锅柄上。在锅中加姜、葱及适量水煮沸,待童子鸡煮熟后,拿出

黄芪包。加入盐、黄酒调味,即可食用。本品可益气补虚,适合于气虚易感冒人群。

山药粥:将山药30克和粳米180克一起入锅加清水适量煮粥,煮熟即成。此粥可在每日晚饭后食用,具有补中益气、益肺固精、强身健体的作用,适合脾虚易感冒者。

当归生姜羊肉汤:当归20克,生姜30克,冲洗干净,用清水浸软,切片备用。羊肉500克剔去筋膜,放入开水锅中略烫,除去血水后捞出,切片备用。当归、生姜、羊肉放入砂锅中,加清水、料酒、食盐,旺火烧沸后撇去浮沫,再改用小火炖至羊肉熟烂即成。本品温中补血、祛寒止痛,尤适合于阳虚易感冒者服用。

蜂蜜蒸百合:将百合120克,蜂蜜30克,拌和均匀,蒸令其熟软。先食数片,后嚼食。本药膳功能为补肺、润燥、清热,适用于阴虚易感冒者。

阿胶瘦肉汤:瘦猪肉100g,阿胶12g,先将瘦猪肉放砂锅内,加水适量,用文火煮熟后加入阿胶炖化,调味饮汤食用。两天1次,连服1周~2周。适合血虚易感冒者。

## 防病治病 巧按穴

### 肝阳上亢血压高 不妨按按太冲穴

□南京市中西医结合医院 孙刚 卢岱巍

冬春交替时节是高血压病的高发期,很多高血压病患者都靠吃降压药来调节血压。但有一类血压高患者这个时候最容易发病,而且只吃降压药效果并不理想,这是怎么回事呢?

“去年这个时候,我吃点降压药就能把血压稳定在正常值了,但今年却效果不怎么好,感觉有点晕,而且头重脚轻。到医院看中医才知道,这跟我的体质、季节都有关系,吃中药调理后好多了!”家住南京市栖霞区的市民钱大爷感慨地说。

其实,像钱大爷这样的高血压患者门诊最近遇到不少,比平时增加了近三成,主要是由于肝阳上亢导致的。去年是暖冬,中医讲究“秋冬养阴”,但是很多人没有养好;加上初春时节人体的肝阳像大自然的植物一样处于升发状态,太过了就会引起血压升高,出现头晕目眩等症状。肝阳上亢证型的高血压患者只吃降压药效果确实不理想,还需要治本。

春季预防肝阳上亢证型的高血压,大家可以多按摩脚上的一个降压穴——太冲。太冲穴位于足背,第一、二跖骨结合部前方的凹陷中,可触及动脉搏动处。太冲是肝经原穴,具有补益肝阴虚损、疏肝理气、平肝潜阳的作用,能够缓解肝阳上亢型高血压带来的各种不适。按压双脚的太冲穴,至有酸麻胀的感觉。另外,配合按摩三阴交穴(足内踝尖直上四横指处)调理肝、脾、肾三脏,降压效果更好。(杨璞整理)

## 养生厨房

### 牛油果烤鸡蛋

□杭州市萧山区中医院 赵惠莎

原料:牛油果、鸡蛋、黑胡椒粉、椒盐粉、小葱。

#### 做法:

1.将牛油果对半切开,用刀切入牛油果核一点点,扭动刀将核子从牛油果肉中扭出来。

2.准备两只做蛋挞用的锡纸杯,将两个半牛油果肉放在两只锡纸杯上。

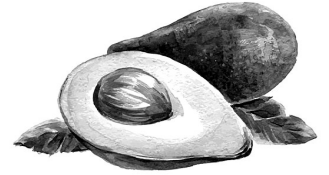
3.用小勺将牛油果肉中间的洞挖得稍大一些,直到大致能放下一个鸡蛋的鸡蛋液。

4.然后在每个洞中打入一只鸡蛋。如果洞还不够大,可以去掉蛋清,只要保持蛋黄完整就可以了。

5.撒上适量的椒盐粉、黑胡椒粉及葱花。

6.烤箱加热至180℃,将牛油果鸡蛋放入其中,烤15分钟,蛋黄表面固化即可。

牛油果又名油梨、鳄梨、酪梨、奶油果,是著名的热带水果之一,有“森林黄油”之美称,因其果实含油量高,热带美洲人把它当作粮食食用。牛油果富含多种维生素(A、C、E及B族系列维生素等)、多种矿物质(钾、钙、铁、镁、钠、锌、铜、锰、硒等)、食用植物纤维,不饱和脂肪酸含量高达80%,为高能低糖水果,口感绵密细致,有着淡淡的香味,还可以止咳、化痰、清燥,有降低胆固醇和血脂、保护心血管和肝脏等作用。



## 用治未病理念对抗雾霾

□浙江省立同德医院 针灸推拿科副主任 李新伟

冬春季节是慢性呼吸道疾病的高发期,雾霾在一定程度上加重了支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病患者的病情或使疾病急性发作。其实,可以运用治未病的理念,提升免疫力来预防和减少雾霾带来的伤害。具体方法是:

### ★揉擦迎香穴

定位:面部,在鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中。

操作方法:用双手食指外侧指腹

沿双侧鼻唇沟上下搓揉,以迎香穴为重点,力度中等,以有酸胀感为宜,时间为10分钟左右。

### ★贴敷天突穴

定位:颈部,当前正中线上胸骨上窝中央。

操作:将专用的穴位贴敷制品或普通膏药剪成大小合适的方形小块贴于天突穴,时间为10小时左右。

### ★拔罐肺俞穴

定位:背部,当第三胸椎棘突下,旁开1.5寸。

操作方法:俯卧位,暴露背部,在双侧肺俞穴进行拔罐,留罐时间为10分钟左右。

## 腰椎间盘突出锻炼“十字诀”

□北京中医医院延庆医院 许一中

对于患有腰椎间盘突出症的患者来说,都想快速远离疼痛,恢复正常的腰部功能。但往往很多运动和锻炼还会加重症状,所以选择适量、有效的腰部锻炼显得尤为重要。现用10个字概括腰部锻炼要点,既简单易学又行之有效,快来看看吧。

### 悬

利用门框或单杠等物进行悬垂锻炼。悬垂时要放松腰部和下肢,使重量自然下垂,以达到牵拉的目的。悬垂的动作一定要缓慢而轻,悬垂锻炼要逐渐增加运动量,并持之以恒。

### 摆

即撑腰锻炼,不适宜做悬垂锻炼者可做撑腰锻炼。

双脚叉开与肩同宽,全身放松。随着双臂缓慢上举的同时用鼻缓缓吸气。双臂高举过头顶,眼看天,腰部向上直撑到最大限度,这时停片刻。然后,随双臂慢慢放下的同时用嘴慢慢呼气。照此法反复做36次,每日早晚各做一次,最好选择空气清新地方做。

### 拱

即拱腰锻炼。双手扶墙壁或其他物体,身体与被扶物要有适当距离。双脚叉开与肩同宽,先稍用力以中等速度向前拱腰向后拱腰,做完前后方向的拱腰为一组,每日做两次,每次做36下。

### 倒

即倒走锻炼。倒走时要选择平坦而又安全的场地进行退步走。走时要挺胸收腹,平视前方,双手自然前后摆动,尽量少回头,倒退走的速度要根据自己的具体情况而定,要循序渐进,每次一般倒走15分钟,每日两次。

### 多

即多角度不同方向的腰部运动。如左右侧弯腰、前后大弯腰、左右转腰、晃腰等,每项各做36下,每日做两次。

### 蹲

即下蹲锻炼。两脚叉开与肩同宽,双手平举,缓慢深蹲,脚尖着地,脚跟抬起。下蹲要到位,初练下蹲可扶墙等物平衡,逐渐增加下蹲次数,逐渐做到深蹲。每日做两次,每次下蹲36次。

### 后

即腰部后伸锻炼。有数据表明,腰椎每天前屈高达3000次~5000次,但后伸的动作很少,同时现代人在工作中常常处于前屈坐位,这个体位使腰椎长期处于屈曲位。长此以往,会造成腰椎间盘压力的不平衡,腰椎后韧带过度牵伸,从而引起腰痛。双膝置于腰部,双脚叉开与肩同



## 药食同源话木耳

□天津中医药大学 第一附属医院 李会娟

木耳是老百姓餐桌上喜闻乐见的一种食物,有“素中之荤”的美誉,世界上被称它为“中餐中的黑色瑰宝”。黑木耳又叫木蛾、丁杨、树蕈,是一种细腻、柔嫩、鲜美的食用菌和药用菌。我国人民采食、利用黑木耳已有上千年的历史,早在公元前100年,西汉戴圣在《礼记》中写道:“芝杨木耳皆人君燕所加庶馐也”。后魏末期的农学家贾思勰在《齐民要术》就曾介绍了黑木耳的烹调食用方法,“煮五沸、云腥汁、置冷水中”。唐宋以后,民间常以黑木耳作为馈赠亲友的礼物。

随着生活水平的提高,人们越来越注重饮食健康,从以药治病到倾向于食疗。黑木耳药食同源,既可以满足人们对美食的需求,长期食用又可预防和减缓高血压、高血脂等“富贵病”,因此黑木耳越来越受到消费者的喜爱。

黑木耳含有粗蛋白、氨基酸、糖类及钙、磷、铁等人体所需的矿物质元素。每100g鲜木耳中含有蛋白质10.6g,脂肪0.2g,碳水化合物65g,纤维素7g,胡萝卜素0.031mg,还含有钙、磷、铁等矿物质,其中铁的含量在食用菌中为最高。

黑木耳有益气养阴、润肠、润肺、止血、止痛、通便的功效,用于治疗高血压、血管硬化、月经和白带过多、便血、子宫出血、反胃多痰、吐血、便秘等疾病。多项研究证实,木耳可降脂,抗血栓,抗辐射及抗突变,抗氧化,抗衰老,降血糖,故对于降低心脑血管者复发风险,适当食用木耳是极好的。

木耳这么多功效,怎么吃好呢?中国烹饪文化博大精深,源远流长,讲究色香味俱全。冬天多炖焖煨,夏天多凉拌冷冻,大家只要注意不要过多地放入盐、油、糖即可。

□北京按摩医院特需门诊 副主任医师 王海龙

按跷,也就是我们常说的按摩。按与跷基础理论相同,操作要领相似,按字从手,跷字从足,其区别也只是医者用手还是用足罢了。作为按摩的一个分支,按跷法已有二千余年的历史。

说到按跷,我不由想起了我的一个同事小高。高大夫曾有两年时间与我共事,我们经常一起值夜班。按摩这工作耗气伤神,尤其夜间工作,十分容易令人疲劳,经常是一晚上下来全身酸痛,精神不振。于是,我和小高约定,不论多忙多累,下班前,我们一定要互相“保健”十分钟,各给对方按跷五分钟。别小看这短短的五分钟,解

决了大问题,踩完之后全身轻松,心情都会好很多。

### 为何按跷在放松肢体,愉悦身心方面有这么好的效果?

由于按跷是用足操作,其灵活性和精确性远胜于手法,因而在循经取穴、局部理筋、关节整复、脏腑调理方面不如手法操作那么细致精准。但按跷有它的长处,那就是接触面积大,压力分布广而平均。操作以摆动和挤压为主,有利于不同组织结构间的相互分离与摩擦。

在我们进行按跷治疗时,不同压力调节下,可以清楚地感知到皮肤与皮下脂肪、皮下脂肪与肌肉、肌肉与肌肉、肌肉与筋腱、肌肉筋腱与骨关节、关节与

关节之间的间隙,及它们在施术下的相互移行、相互摩擦和相互挤压。而这些被中医称作腠理、分肉、膜原、关节、腠谷的组织间隙正是三焦之所在。

三焦是六腑之一,是气升降出入和津液代谢输布的重要场所。历代医家认为,三焦是人体的一个通道系统,运行水液,通行敷布原气,主持诸气,司人体气化。三焦通行于所有组织结构之间,广布周身内外,虽无特定的形态定位,却具有特殊的整体特性,是人体生命活动不可或缺的重要因素。

### 现代人为什么容易出现周身酸痛、精神萎靡的现象?

现今人们工作、生活方式较从前有了很大改变,长期伏案、久坐久立,缺乏运动常常导致阳气不展、气机不利、代谢缓慢甚至紊乱。虚象、急伤不多,但壅滞、郁结明显。比如长时间面对电脑工作的人,经常数小时不动,全身肌肉筋腱处于高张力状态,运行于这些组织间隙(也就是三焦)中的气机、津液在这种高压、低动力的状态下,就会处于凝滞迟缓状态。“动则升

阳”,那久静不动,阳气自然不能舒展,郁滞于各组织、脏腑间,进而影响到整体的水液代谢和营养输布,久之精神活动亦被抑制。于是,慢性劳损、肥胖、三高、神经衰弱等疾病越来越多。

这时,通利三焦,疏通人体这个“管道”系统,使阳气舒展通达各组织间,并加速水液的代谢和气化过程,应是一个很好的治疗路径。具体到按摩,按跷法是再合适不过的了。

### 单纯性肥胖者可一试

另外值得一提的是,按跷法在减肥中的成功运用也证明了其通利三焦的作用。单纯性肥胖多是因津液代谢异常,内生痰湿留于皮下肌肉间而成。虽与脾胃肝肾等脏腑功能相关,

但其表现属痰湿流注之证。而脂肪所留滞积聚之处也正是三焦通道所在,与三焦气化不利密切相关。

按跷法可以通过外在的治疗力扩大组织间隙,促进三焦生理功能发挥,从而加速痰湿的转运和运化。同时,通过加强脂肪与其他组织间的相互摩擦、相互挤压可以加速这些病理产物的分解和分化,起到直达病所、标本兼治的作用。

### 延伸阅读