

阳气容易从五个地方漏掉

●吕沛宛



五脏六腑之精气，皆上行于头面部。头为诸阳之会，阳气充沛时，我们的眼睛才能看清，耳朵能听清，口味能辨清，呼吸能畅清，心境能静清。然而，现在很多人虽注重养生，补了很多，但由于不良生活习惯，却把补进来的精气都给漏掉了，以至于身体亏虚，阳气不足，显得没有精神。因此，想要阳气充沛、精力十足，就要把容易漏气的窟窿堵住。

眼睛。眼睛属木，木能化火，火足则精明。若阳气不足或过度用眼，就会消耗气血，影响视物。肝开窍于目，受肝之精气滋润和滋养方能视物清晰，若无滋润或滋养，就会眼干眼涩。因此，日常要避免久

视。电子产品单次使用不宜超过15分钟，读写连续用眼时间不宜超过40分钟，每40分钟左右，要休息10分钟，可远眺或做眼保健操等。另外，也可做“转睛功”，每天睡前醒后，眼珠顺时针逆时针各转动36圈。

耳朵。耳为肾所主，耳为诸脉之所系，直接循行耳部的经脉有三焦经、胆经、小肠经、胃经、膀胱经，加之别出的络脉循行于耳，因此，耳为经脉聚会之处。用耳过度，必会损伤十二脉经气，由于万物起阴而用阳，当先伤其阳气。想要护耳，其实很简单，对于已经造成听力损伤的，应在医生指导下辨证用一些宁心静志的药物；日常护耳，最天然的方法就是闭耳休息，别给耳朵制造噪音，比如减少戴耳机的时间，少去人多嘈杂的地方，最大程度减少声音刺激。

舌头。口味儿清淡能补脾胃，脾为人体的“后天之本”，能养四脏。若脾胃不佳，会伤阳伤脏腑。然而，很多现代人每天都

在做着伤脾胃的事，过食肥甘厚味、嗜酒抽烟、爱吃生冷食物。中医学认为，大味至淡，例如婴儿吃的母乳。由于万物与人同生自然之间，人又为万物所养，很多食物天然淡味，因此，我们在烹饪时应注意保持食物的原貌，少用佐料。虽然人生五味杂陈，还是至淡乃清欢。

鼻子。中医认为，病邪入侵人体，多从口鼻而入。如果阳气衰减、肺气不足，不能抵抗风寒，身体就会跟着遭殃。同时，和饮食一样，燥、焦、香、腥、腐五气皆不可过，过之则为害。只有鼻根清静，才能辨别正常气味和异常气味，如异味扑鼻，我们会及时避之，防止对人体的伤害。如何护鼻，生活中建议大家早晚注意添加衣物，注意保暖。早上出门和晚上回家后，除了洗手洗脸外，多加一个洗鼻的步骤，这对增强鼻腔的抵抗力很有效果。

大脑。意根清静，神游于八达之外而不用拘泥于琐事之中，才活得自在健康。若思患无穷，则消耗自身体力和阳气，身体又怎么会健康呢？《黄帝内经》中说：“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣。”意思是说，意志调和就会精神集中、思维敏捷，魂魄正常活动而不散乱，没有懊悔、愤怒等过度的情绪刺激，五脏的功能正常而免受邪气的侵袭。意根清静，就不会被生活中的小事而拘束。因此，生活中，保持豁达乐观的心境对健康很重要。

痰湿肥胖，蒸冬瓜盅

●刘继洪

又到了衣着清凉的夏日，不少胖人开始了减重计划。所谓“胖人多痰”，肥胖者多为痰湿体质。中医认为，痰湿多源自脏腑功能失调，如脾为生痰之源，肺为储痰之器，肾主水，心阳不足，则水湿内停等，使得痰、湿等病理性代谢产物在体内停聚，导致体型肥胖，所以治疗上宜化痰利水，消脂排毒。推荐一款“冬瓜盅”，既健康美味，又减肥祛脂利水。

取冬瓜尾1/3只(约3斤)、生薏仁15克、熟薏仁(把生薏仁放进铁锅里，用慢火焙至略带焦香)15克、新鲜荷叶20克、扁豆30克、陈皮6克、香菇5朵、瑶柱20克、瘦肉100克(切成粒状腌好)、生姜数片。薏仁、扁豆、陈皮洗净略浸泡；冬菇洗净，泡发切粒；荷叶洗净，剪成块；冬瓜洗净后用汤匙把冬瓜瓢挖出，约可放3碗水。把全部材料放进冬瓜里，倒入水，将满时用保鲜膜封好。锅里倒入清水，锅底架一只小碗，把封好的冬瓜放在小碗上，盖上锅盖，大火煮开后转中小火再煮2~3个小时。用筷子戳一下冬瓜肉，冬瓜肉颜色呈半透明，调入芝麻油、盐，即可食用。

冬瓜味甘淡，性微寒，入肺、脾、心三经，能清肺化痰、利尿消肿、益气除烦，其本身水分多，热量低。《本草纲目》认为：“欲得瘦轻健者，则可常食之”。荷叶也是一味瘦身良药，其味苦性平，《本草纲目》记载，“荷叶升发阳气，去脂瘦身”，有消暑除烦、利尿通便、消脂解腻的功效。薏仁淡渗甘补，归脾、胃、肺经，能利水渗湿、健脾补中，取一半炒熟是为加强健脾功效，以避免生薏仁过于寒凉。扁豆味甘性平，归脾、胃经，能和中下气、消暑除湿。陈皮理气健脾、燥湿化痰。全方健脾理气、消脂排毒、利水消肿，使停聚体内之痰湿等代谢产物从小便排出，夏日常食可远离肥胖臃肿。

宝宝尿少

推拿箕门

●程凯

宝宝排尿困难，小便量少，点滴而出，这是中医癃(16ng)闭的症状。癃闭是由于肾和膀胱气化失司所致。箕门穴具有利尿、清热的作用，对治疗宝宝尿少、小便艰涩不利效果很好。

取穴：箕(jī)门穴，位于大腿内侧，膝盖上缘至腹股沟成一直线，属小儿推拿的特定穴，穴呈线状。

具体方法：1.推箕门穴。施治者以食指、中指着力，自宝宝膝盖内侧上缘向上直推至腹股沟处150~300次。2.拿箕门穴。以拇指与食指、中指相对着力，提拿该处肌筋5次。

需要提醒的是，推、拿的方向不同，会产生不同的效果：治疗尿闭自上往下推或拿；治疗水泻无尿，则自下向上推。

洗澡时刮刮肝经

●刘红梅



肝脏，是人的重要器官。《黄帝内经》称肝为“人体的将军”，这位将军的任务就是率领“军队”，抵御体内累积以及体外不断入侵的毒素，主管物质合成、血液储藏。不过，肝脏也是人体最容易受伤的器官之一，如果肝经出现了异常，身体会出现各种不适症状，如脸色差、喉干、恶心、乏力、腰

在家刮肝经，可以选择在洗澡时，往腿上抹上沐浴液保持润滑，在找准位置后，握拳用食指和中指指关节，从大腿内侧至膝盖处，从下往上有规律地来回刮。最好把腿踩在马桶或凳子上，这种方式更舒适一些。刮肝经的力度不宜过重，以有温热的感觉为宜。

痛、焦躁、缺乏决断力、精神不佳等。所以，养肝很重要，可以尝试刮刮肝经来调节身心。

肝经的位置在大腿内侧根部一直到膝盖的位置。自己

痛经，是指女性在月经前后或月经期出现的下腹部疼痛、坠胀，并伴有腰酸或其他不适的一种现象。痛经症状严重时，会影响女性生活质量。

一般来说，痛经可分为两类。一种因盆腔器质性病变，如子宫内腺异位症、子宫腺肌病等引起的痛经，称为继发性痛经。另一种是生殖器官并无器质性病变而导致的痛经，多是由于不良生活习惯及某些先天身体状况所致，这种痛经称为原发性痛经。

痛经在不同年龄女性人群中都可以见到，症状因人而异。一部分女性发生痛经时，仅表现为轻微的小腹不适、坠胀感，可以忍受；另一部分女性发生痛经时，则有较为剧烈的疼痛感，甚至坐卧难忍、大汗淋漓，同时伴有面色苍白、四肢厥冷等症出现，以致不能正常工作、学习，需要卧床休息。根据不同的病因病机及临床表现，中医学将痛经分为气滞血瘀型、气血虚弱型、阳虚内寒型、肝肾虚损型，分型论治才能取得最佳治疗和缓解效果。

气滞血瘀型。主要症状表现为在经前

或经期出现小腹胀痛，经血颜色为暗紫色、夹杂有血块，血块流出或得热后痛经症状可缓解，伴随胸肋、乳房胀痛，舌象呈紫黑色或有瘀点。治疗通常使用具有行气活血、祛瘀止痛功效的方剂及药物，如膈下逐瘀汤或痛经方。也可采用简单的食疗方法，如用益母草煮鸡蛋、玫瑰花泡水代茶饮等。

气血虚弱型。主要症状表现为经期或

中医分四型治痛经

●高征

经后小腹隐痛，按揉后可以缓解，经血量比较少，经血颜色暗淡质稀，同时可伴有失眠多梦、头晕心悸、神疲乏力、面色苍白等症，舌象淡、舌苔薄、脉象细弱。治疗时可服用具有和中止痛、补气养血功效的方剂及药物，如黄芪建中汤加党参、当归，也可选用乌鸡白凤丸、八珍颗粒等中成药。饮食上可适当食用羊肉、大枣，可以用黄芪泡水口服，以助补益气血。

肝肾虚损型。主要症状表现为经期或

经后小腹隐痛，按揉后可以缓解，月经量比较少、色淡质稀，同时可伴随腰膝酸软、面色晦暗、头晕耳鸣等症，舌象淡、舌苔薄，脉象沉细。治疗时应服用具有补肾填精、养血止痛功效的方剂及药物，如益肾调经汤或调肝汤，也可选用中成药六味地黄丸。饮食上可在煲汤时加入适量川芎、丹参等以养血补肾调经。

阳虚内寒型。主要症状表现为经期或经后小腹冷痛，月经色淡、量少，伴有腰酸腿软、手足不温、小便清长等症；同时还可伴有畏寒怕冷、大便不成形的症状，舌象淡暗、舌苔白，脉象沉细。治疗时建议服用具有温经散寒、养血止痛功效的方剂及药物，如温经汤。另外，红糖姜汤对寒性痛经非常有效。

需要提醒的是，痛经治疗一般以预防为主，经期要注意保暖，避免感冒，保持心情舒畅，缓解和消除紧张、焦虑情绪，经期禁盆浴、洗冷水澡。平时应作息规律，不要熬夜，要有足够及良好的睡眠。在饮食上，要营养均衡，不吃生冷、辛辣等刺激性食物。

一张表 测老人失眠程度

●李凯

随着年龄增长，老人的睡眠状况会发生变化。比如，看电视打瞌睡、早醒、起夜之后，很难再回到睡梦中。中国老人失眠率高达60%。

老人失眠除了与衰老相关外，还受药物、行动不便、昼夜节律紊乱和基础疾病影响。然而很多老人的失眠只被认为是自然衰老造成，没得到重视。睡眠不足，白天就会感觉疲劳、精神不振、注意力下降和情绪不佳。长期饱受失眠困扰，会使人沮丧、焦虑甚至发展为抑郁症，还会导致肥胖、2型糖尿病、高血压、心脏病和记忆力下降等问题。

如何判断自己的睡眠是否健康？在此为老年朋友介绍一个量表，测试者可根据最近2周自身情况选出最符合的选项，得分相加就是总分。0~7分：没有显著失眠；8~14分：轻度失眠；15~21分：中度失眠；22~28分：重度失眠。

如果每周至少3晚发生失眠并持续超过1个月，失眠严重指数评分超过10分，应及时寻求医生帮助。具体可到老年医学科、神经内科、全科医生处进行睡眠状况全面评估，设计合理的治疗方案。

	无	轻度	中度	重度	极重度
1.入睡困难	0	1	2	3	4
2.睡眠维持困难	0	1	2	3	4
3.早醒	0	1	2	3	4
4.目前的睡眠模式	0	1	2	3	4
5.您的失眠在多大程度上影响您的生活	0	1	2	3	4
6.别人如何评价你的睡眠	0	1	2	3	4
7.对自己睡眠如何判断	0	1	2	3	4

