



资料图片

肉桂

本报记者 黄志群

能治病的调味品

秋凉更宜温补 艾灸养生更佳

本报记者 黄志群 通讯员 李晔至

随着秋季的到来,天气逐渐转凉,不少人群都意识到御寒保暖的养生意识。由于中医的普及,越来越多市民爱上中医理疗,尤其拔罐简单易操作,更是居家理疗的首选;但是,佛山市中医院针灸科覃彪民副主任中医师提醒,进入秋季天气转凉、阳消阴长,此时养生保健采用具有温补功效的艾灸比泻法为主的拔罐更合适。



拔罐泻火,艾灸温补

“感觉身体湿气重、腰酸腿疼,找准穴位拔罐,一下子感觉气血都通了,湿气也排出不少。”因长痘而开始接触中医理疗的80后黄小姐,已成了拔罐的忠实粉丝。“自家拔罐可以用真空罐,虽然效果没有火罐好,但是操作方便,不怕烫伤。”在中医上,拔罐确实具有发汗解表、行气活血、消肿止痛、温经散寒等功效。尤其在夏季,空调环境容易导致汗孔闭塞,暑热内蕴不能发散,采用拔罐可将毛孔吸开、皮肤充血,将体内的病理产物从皮肤毛孔中吸出体外,从而使经络气血得以疏通,脏腑功能得以调整,达到祛湿、解暑、逐寒等防治疾病的目的。

但拔罐这一“泻火”功能,其实不适于秋季。“中医学认为,立秋之时,是自然界由阳盛逐

渐转变为阴盛的时期,此时人体也将出现阳消阴长。虽气候早晚凉爽,但极易感到倦怠、乏力,此时不宜多‘泻火’,而应‘补阳’。”覃彪民表示。此外,根据医书《摄生消息论》:“但凡春秋之际,故疾发动之时,切须安养,量其自性将养。秋间不宜吐,并发汗,令人消烁以致肺腑不安,惟宜针灸”。因此,艾灸是秋季祛病养生的一大妙招。

常灸这些穴位可防秋病

覃彪民介绍,秋季气候多变,从湿热、干燥进入寒凉,加之夏季体力精力消耗较大,以致入秋后体质下降,容易出现呼吸系统、消化系统、心血管系统等疾病。艾灸可广泛应用于各种内科疾病、难治性疾病及养生保健,起到温通经络、散寒消痰、扶正祛邪、益气补血的作用。

其中,以下穴位更适合秋季艾灸一是“肺俞穴”,位于背部、第三胸椎棘突下旁开1.5寸。其内应肺脏,为治疗肺脏疾病的重要腧穴。临床上用于治疗咳嗽、哮喘、咳血、肺癆及过敏性鼻炎等呼吸系统疾病。二是“关元穴”,位于下腹部、前正中

线上、脐下3寸。关元不仅有强壮作用,还能培肾固本、补益元气、回阳固脱。常用于治疗少腹疼痛、霍乱吐泻、痛经、神经衰弱、小儿单纯性消化不良等。三是“肾俞穴”,位于腰部、第2腰椎棘突下旁开1.5寸。此穴主治腰痛、肾脏病、高血压、低血压、遗尿、遗精、阳痿、月经不调等。

艾灸防烫伤更要看体质

“艾灸本是一种注重阴阳平衡、较温和的保健手段,并无年龄之分。但居家艾灸要防烫伤,而且讲究体质。”覃彪民提醒各位市民,一定要注意操作,而且以下体质需格外注意。

据介绍,本身患有糖尿病、哮喘或者发烧等疾病的患者不适宜艾灸。“艾灸过程中皮肤可能不小心被烫伤,而糖尿病病人的皮肤容易溃烂,一旦烫伤更容易产生皮肤溃烂。而对于患有发烧等热性疾病的患者,艾灸可能令发烧症状加重。此外,艾灸时产生的浓重味道,可能引起哮喘病人的不适。”覃彪民介绍。此外,艾灸时候常常是趴着进行。如果有心脑血管疾病,则不适宜长时间趴着。

肉桂,又名桂皮、官桂、玉桂,既是常用中药,又是食品香料或烹饪调料。中餐里用它给肉调味,是五香粉的成份之一;也是西餐中常见的调味品,每个家庭都有它的身影。江门市五邑中医院中药师王念为你揭秘,它作为中药有什么功效。

主要功效

本品为樟科植物肉桂的干燥树皮。多于秋季剥取,阴干。栽培于砂土及斜坡山地;主产于广东省信宜、遂溪及肇庆地区,为“十大广药”之一。肉桂其味辛、甘,性大热;归肾、脾、心、肝经。具补火助阳,引火归元,散寒止痛,温通经脉之功效。用于阳痿宫冷,腰膝冷痛,肾虚作喘,虚阳上浮,眩晕目赤,心腹冷痛,虚寒吐泻,寒疝腹痛,痛经经闭等症。

食疗推荐:羊肉肉桂汤

【材料】桂皮6克、羊肉500克,料酒、葱、姜、盐适量。

【做法】把羊肉浸泡在凉水中两小时,中间隔一小时换次水。用清水将羊肉清洗干净后切成小块。在锅中倒入足量的清水,把切好的羊肉块放入锅中;中火煮开锅后撇去浮沫,倒入料酒;接着放入葱姜、桂皮,盖上锅盖,转小火慢炖1-1.5小时后,撒入适量的食盐。转中火继续炖15-20分钟后关火即可。

【功效】温中健胃、暖腰膝。

温馨提示

1. 凡阴虚火旺、里有实热、血热妄行以及有出血倾向者禁用。
2. 孕妇慎用。

我们小小耳朵上分布着93个穴位,耳朵就像一个倒置在子宫里的胎儿头部朝下,臀部朝上,躯干在中间,耳朵上不同位置分别对应着我们身体的不同部位,通过按揉耳朵的不同部位,不仅可以作为日常保健,对于疾病治疗也有很大功效。为了更好地为孩子的健康保驾护航,深圳市宝安中医院(集团)儿童发育与康复门诊黎高晓医生教大家“耳穴按摩”法,各位宝

爸宝妈赶紧学起来。

一、提拉耳尖法。用双手拇、食指捏住耳朵上部,先揉捏此处,直至该处感到发热为止,然后再往上提揪15-20次。

二、上下按摩耳轮,并向外拉。以拇、食二指沿耳

轮上下来回按压和揉捏,使之发热发烫,然后再向外拉耳朵15-20次。

三、下拉耳垂法。先将耳垂揉捏、搓热,然后再向下拉耳垂15-20次,使之发热发烫。

四、按压耳窝。先按压

外耳道开口边的凹陷处,此部位有心、肺、气管、三焦等穴,按压至此处明显的发热、发烫。然后再按压上边凹陷处,同样来回摩擦按压至感觉发热、发烫为止。

五、推上下耳根。中指放耳前,食指放耳后,沿著

下耳根向上耳根推,要用劲推40-50次左右,推后不但耳部发热,面部、头部都会有明显的发热感觉。

以上方法家长只需在孩子睡前和起床后各做一次即可,每次5-7分钟,每天坚持下来,孩子的体质就会越来越好。耳穴疗法除了能防治疾病还能治疗很多疾病,比如耳穴压豆,根据疾病选择相应的耳穴贴压并加以按揉,可以治疗小儿呕吐、厌食、消化不良、感冒等。

耳穴按摩法 宝宝身体好