

# 中医养生俱乐部

眼下又到了养肝的时节,中医认为肝气旺于春季。养肝简单说就是要让肝气舒畅,不畅则人体的气血津液都会受到影响,从而生病。至于养肝的方法,多数人可能会在“吃”上下工夫。事实上,学会了艾灸同样能帮你达到不错的保健效果。艾灸是一种古老疗法,是通过艾草燃烧时产生的红外热力刺激人体的经穴,使经络中的气血循环加快,激发人体一系列的反应。传统艾灸对操作者的技术要求很高,还存在烟熏等不足,但近些年随着电子艾灸仪的出现,这种保健方式开始被越来越多的人尝试,人们发现自己的身体本身就是一个大药田,按摩或艾灸那些叫不上名字的穴位,就是实用的养肝妙招。

现代快报记者 张弛

## 人世间养肝方有千种 我独爱艾灸那一种

### 春季养肝正当时,吃点枸杞和红枣

“春天肝气易升易动,肝火偏旺,最易损伤肝阴,所以适合吃一些滋养肝阴肝血的食物,如动物肝脏、血制品、大枣、枸杞等。”南京明基医院中医科尤虎医师说,大枣、枸杞最宜于春季食用,大枣味甘性平,具有健脾益气、补肝养血等功效,可用与莲子、百合煮粥食用,以健脾养肝,滋阴润燥。女性因经、带、胎、产的缘故,易肝血虚。肝血虚的特点是面色萎黄、头晕乏力、指甲色白、脉弱无力,可用当归、枸杞炖乌鸡。男性多兼肝肾阴虚,表现为头晕眼花、腰酸乏力,要少饮酒,以保护肝脏,服用杞菊地黄丸或枸杞泡水饮或炖肉。另外,葱和韭菜也是中医比较推崇的春季保肝食用的两种蔬菜,春天适量吃些性温的韭菜,可起到扶助人体阳气,强肝健脾的作用。但尤医师提醒,这类食物多为“发物”,对皮肤疮疡、慢性病患者、过敏体质的人请酌情谨慎使用。

### 艾灸养肝,不妨试试这几个穴位

**太冲穴:**它是肝经的原穴,也被称为“消气穴”,生气了、有委屈了,按按它可以帮你消气。春季可每天按摩它10-30分钟。

它在足背,第一跖骨与第二跖



骨结合部之间的凹陷处。

**风池穴:**“风池”即风居住的地方,它是胆经的穴位,按摩它可以助阳气和肝气。每日可用双手拇指按摩10-30分钟。它在后颈部,差不多在耳后发际下的凹陷内,左右各一个。

**足三里穴:**这个穴位可是大名鼎鼎,它是保养脾胃的常用穴。可以这样找它——当腿屈曲时,你可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从这个位置向下四横指(用你自己的手指量,四根手指的宽度)处差不多就是。

**大敦穴:**这是肝经的第一个穴位,它在大脚趾内侧的趾甲缝旁边。大敦穴又是一个井穴,“井”是源头

的意思。“大敦穴”可以按摩,也可以艾灸,能达到清肝明目之功效。

**行间穴:**在大脚趾和二脚趾缝上。它是一个火穴,肝属木,木生火,如果您肝火太旺,就泻其心火。而“行间穴”就是一个泻心火的穴位。春天肝火盛,会导致牙痛、腮帮子肿、口腔溃疡、鼻出血、舌尖长泡等症,这表明火已经从肝经进入到心经,多揉“行间穴”,就可以把心火从这里散出去了。

不过艾灸虽好,但并不是所有人都适合。医生说,艾灸适宜虚证和寒证,如虚弱怕冷、久病久泄、关节冷痛、寒咳哮喘、风寒感冒等;不适合实证和热证患者,如上火、口舌生疮、大便干结、小便短黄、发热等。

### 活动预告

## 中医养生俱乐部首场活动开启

### 3月25日来快报听中医名家谈心血管病防治

血压高、血脂高、脑梗……这些词经常出现在中医养生俱乐部的群聊记录中。中医养生俱乐部应广大会员的要求,举办一场中医名家见面会之心血管专题讲座,有意向来听课的亲们,赶快拨打400-117-5180电话预约报名吧。

春季的天孩儿的脸,江苏省第二中医院主任中医师陈守宏教授介绍,近段时间以来,心脑血管病人激增,主要原因是人体受寒冷刺激后,

引起血管收缩,血压增高。同时机体的交感神经系统兴奋性增高,体内儿茶酚胺分泌增多,也可使人的肢体血管发生收缩、心率加快,心脏工作负荷增大,耗氧量增多。此时,心肌就会缺血、缺氧,引起心绞痛发生。交感神经兴奋和儿茶酚胺本身还可导致冠状动脉痉挛。寒冷还可使血小板易于凝聚,血液黏稠度增大,血液浓缩,形成血栓,这也是导致心梗的重要原因。因此,一旦出

有胸痛、气促、乏力、心悸、头晕目眩、晕厥等症状,要及时就医。

专家说,在冷暖空气交锋,气温还没有明显回暖时,慢性病患者要注意保暖,不要减衣服太快,并减少外出。饮食上适当地控制食盐和脂肪的摄入量,多吃新鲜蔬菜和水果,避免疲劳和情绪波动,尽量少参加社会活动和长途旅行等。冠心病患者要有足够的睡眠时间、良好的睡眠质量才能使身体得到充分的休息。

### 特别关注

主题:中医养生俱乐部名医见面会之心血管病专场

专家:陈守宏 江苏省第二中医院主任中医师,教授,心血管硕士。擅长中西医结合诊治冠心病、高血压、心律失常及心力衰竭等各种心血管疾病,熟练应用起搏器植入、心律失常射频消融术及冠心病介入诊疗技术。

时间:3月25日上午9:30-11:00

提醒:由于座位有限,参与现场活动请务必拨打400-117-5180电话预约。

### 会员招募

## 粉丝会升级中医养生俱乐部

### 入会有好礼,快打会员热线400-117-5180加入

### 入会就有机会获电子艾灸仪

当下最火的家庭保健产品非电子艾灸仪莫属了。为了回馈会员,现在报名入会,将有机会获得价值1980元的电子艾灸仪一台。这种电子艾灸仪弥补了传统艾灸的烟熏火燎、灰烬烫伤、操作不便、效率低下等不足,检测发现,一枚专用艾芯的有效成分含量,相当于5支艾炷或艾绒。另外,电子艾灸还可以精准地控制艾灸时间、温度走向和趋势,所以自己在家一个人操作也很安全方便。另外,报名入会,还有机会获得中药配方明目贴1盒

(2g×16片),养生杂志一份。由于礼品数量有限,申请礼品仅限50周岁以上会员。

### 成为会员,活动精彩纷呈任你选

成为中医粉丝会的会员后,你还能参与形式多样的主题活动:1.中医名家见面会;2.中药材采摘鉴别;3.与中医一起,品茶参禅论道;4.中医健康教育讲座;5.思想碰撞,中西医交流沙龙;6.健康养生行。对于这些活动,如果你还有其他更好的建议,也欢迎通过会员热线400-117-5180告诉我们。如果你的建议被采纳,将会有礼品赠送。

报名方式:为方便老年会员,报名主要以电话报名为主。你可拨打会员热线400-117-5180,留下你的姓名和联系方式,有具体活动时我们将通过电话或短信的方式通知大家。

### 导医短信

## 中医养生俱乐部为您导医

### 拨打热线400-117-5180留下你的问题

由于版面有限,“导医短信”栏目每次只能选登部分读者的提问。如果读者有更多疑问,欢迎加入现代快报中医养生俱乐部QQ群(324991352),我们将不定期组织专家在线答疑。不方便上网的读者,也可通过会员热线400-117-5180提问。

### 便秘与肛裂术有关吗

问:我上次在医院做的肛裂手术,现在发现解大便解不出来。请专家给点建议。

答:大便解不出来与肛裂手术没有直接关系,规范的肛裂手术后应该大便更加通畅,建议你去看江苏省中医院泌尿科朱清毅副主任医师的专家门诊,时间:周四下午。

### 手上皮肤为何发硬开裂

问:我手上的皮肤发硬开裂,不能干活,我很苦恼,请问我该怎么办?

答:如果双手发硬开裂,那么怀疑是湿疹,要用抗过敏药物治疗,同时用中药浸泡并外用药膏。如果单只手发硬开裂,则怀疑是皲裂性手癣,要用抗真菌药物治疗并中药浸泡。两种病最后都需要用保鲜膜封包手部,一般坚持治疗40多天能见疗效。建议去看江苏省中西医结合医院皮肤科主任医师陶迪生的专家门诊,时间:周一、二、三、六上午,周四下午。

问:我得双肾多发结石两年多了,其间也吃了一些中药,但有很多结石排不下来。请问现在有什么好的排石方法?请问专家保守治疗能否排下来?

答:双肾结石的排石情况和石头大小有关,一般来说,结石如果小于0.4厘米,绝大多数能排掉,如果大于1厘米,一般难以排出。其次和结石成分有关,有些尿酸性结石通过药物治疗,可以溶掉一部分。感染性的结石通过吃药能溶掉,但大多数结石不行。此外,要看你的肾脏有无发育异常,如果输尿管不通畅也会影响排石。总而言之,小结石尽量排石治疗,如果已对肾脏产生影响,如出现肾脏积水,就要采用积极的体外碎石,或介入治疗,如软激光等方法。建议你去看江苏省中医院泌尿科朱清毅副主任医师的专家门诊,时间:周三、五上午。

### 孕妇用啥药相对安全

问:我怀孕五个半月,得了尿路感染,尿里有血,医生给我用了阿莫西林克拉维酸甲、甲硝唑、酚磺乙胺、氨甲苯酸,请问这些药对胎儿是否有影响?

答:医生给孕妇用药一般都按照严格的药品分类进行,按照分类,A类和B类药物对孕妇是安全的。其中A类是已经证实的安全药物,B类是没有显著危险性的药物,孕妇如需要也可服用,一般剂量下没有危害。上面所说的药物都在安全用药范围内,所以在医生的指导下,按常规剂量、常用疗程及常见方法服用,一般对胎儿影响不大。除口服用药外,孕妇还可以选择挂水,使用对胎儿来说比较安全的青霉素配合治疗,以提高疗效。在治疗时最好使用中成药。为了提高尿路感染的治愈率,减少复发率,孕妇还应注意日常生活的个人卫生,不要过于疲劳,多喝水多排尿。建议你去看江苏省中西医结合医院妇产科主任医师吴秀玲的专家门诊,时间:周一、三、五全天。