



南方報業傳媒集團主辦

今日廣東

GUANGDONG TODAY

中醫養生

—— 逢周五 出刊 ——

我們經常說：“這個人精氣神真足！”精氣神反映的不僅是外在的精神面貌，更是內在的身體健康。

新年新氣象，最需要做的就是養足精、氣、神，拿出最好的狀態！

撰文：李劫 繪圖：李冉



新年新氣象 養足精氣神

健步如飛：加強腿部經絡鍛煉

中國中醫科學院實驗中心副研究員代金剛介紹，中醫認為，身體元氣就好比汽車動力，氣足了，才有力推動氣血在身體各個臟器間運行，人才會顯得有精氣神，連走路都帶風。

怎樣養出這志氣昂揚的狀態呢？代金剛認為，首先要加強腿上幾條經絡的鍛煉。太極拳、八段錦等中醫傳統導引術就很重視這方面的練習，幾乎每個動作都會鍛煉到腿。所以常打太極、練習八段錦等功法的老人，腿腳都不錯。

平時鍛煉較少的朋友，可以選擇一兩個動作練習就能起到作用，比如：保持站立狀態，雙腿打開一肩寬，然後慢慢向下彎曲。想象著臀部下有一張椅子而你正坐在上面。這個姿勢也可以靠在牆上來練習，每次練5—10分鐘。

平時走路，在前腳掌著地時，可以儘量向前擠壓一下，因為此處有一個重要的穴位——涌泉。經常刺激它，能讓人腎精充足。

面如桃花：艾灸調理效果好

一張紅潤而有朝氣的臉，最能配得上節日裏的喜氣洋洋。相反，如果臉色蒼白，不用別人說自己也會感覺到沒有精神。

中醫認為，脾有運化、統血的功能。如果脾氣虛弱、運化無力，氣血就會出現虧虛，這時候，一些人會感覺上氣不接下氣，面色發黃，吃得少還發胖，肚子脹，大便秘，渾身沒力，有些女性還會表現為月經淋漓不盡，或者經量過多等症狀。

想要面色紅潤，可以艾灸腹部的中脘、氣海、天樞，以及背部的脾俞、腎俞等穴，各灸15分鐘即可，有溫陽健脾、疏肝活血的作用。

此外，再為大家推薦一款食療方：取紅棗30枚、黑木耳25克。先將黑木耳撕成小朵狀，放入砂鍋，加水適量，大火煮沸，改小火燉煮30分鐘，待黑木耳熟爛時，放入紅棗和紅糖，煨煮至沸，紅糖完全溶化即成，有補血養血的功效，主治血虛型貧血，面色蒼白或萎黃，口唇、指甲淡白，體虛無力，心悸失眠等症。

頭髮濃密：在頭頂上“拿五經”

年紀漸長，白頭髮越來越多。中國中醫科學院針灸研究所主任醫師吳中朝教大家一個“拿五經”的方法來烏髮，也有助於生髮。

具體方法是：五指張開，分別置於前髮際督脈、膀胱經、膽經的循行線上（中指位於頭部正中的督脈線上，食指和無名指位於頭部正中與額角之間內1/3處的膀胱經線上，拇指與小指位於頭部正中與額角之間外1/3處的膽經線上）。五指指尖立起，用力點按5—10秒，使點按處出現明顯的酸脹感，然後指尖放鬆，五指垂直向上移動約半釐米的距離，再次用力點按，如此反復點按，自前髮際一直點按至後頭部顱底，計為一次，共治療20—30次。

操作時如遇某個部位的疼痛感較為明顯，可用力按下後用指點按做揉法一分鐘，然後再繼續如上操作。

此外，操作的時候要注意三個“度”：一是力度，適當用力，以能耐受為宜；二是頻度，五指操作，起伏一致，每次操作5分鐘左右；三是圍度，五指所及，可遍至頭部諸經。

吳中朝表示，頭部為諸陽之會，諸經所拿，經氣通達，陽氣旺盛，帥血烏髮養腦。

如沐春風：最好的調理方法是睡午覺

判斷一個人是否有好氣色，除了看面相，

還要看神情。青春、陽光、活力四射的精神狀態會讓人如沐春風。

吳中朝介紹，中醫十分重視情志調養。養神情首先要養心，因為“心藏神”。讓心神安定下來的最好辦法就是睡午覺。吃完午飯休息一下，小睡一會兒，下午才會精神飽滿。

生活中要保持心態平和，注重修身養性。可以多閉目休養，如果感到頭昏腦脹、怒火中燒或者遭遇不幸悲觀煩亂時，可找個安靜的地方坐下，閉上雙眼，同時用雙手指指腹輕輕揉按眼瞼，使眼球感到脹、熱，就會立刻覺得氣息平穩、燥火降散。

閉目養神時要注意做到“放鬆、入靜、順其自然”，這樣才能使全身經絡疏通、氣血流暢。

聲如洪鐘：用五色調補法調理

如果說長相是我們的第一張臉，那麼嗓音就是我們的第二張臉。“中醫認為，氣為聲之本，有氣才有聲”，吳中朝介紹說。

中醫認為，肺五行屬金，其形如鐘，上通咽喉，清虛為用。肺氣充足，咽喉通利，鐘鳴有聲。金實不鳴，金破不鳴。如肺與咽喉有疾或肺氣不足，皆可使聲音低怯、嘶啞，甚至失音。可根據肺與咽喉病證之虛實而調而治。實證可祛可治，虛證可調可補。

根據不同氣虛之證，可在飲食上選擇五色調補法。針對肺部氣虛，可選擇白色食物，增強肺腑之氣，如百合、冬瓜、藕、銀耳等；黃色入脾，能增強脾臟之氣，提高脾臟功能的抗病能力，不妨吃些黃豆、黃米等食物；青色入肝，可增強臟腑之氣，如綠豆、菠菜、烏梅等食物；紅色可補心氣，多食紅豆、紅米、紅棗等食物可增強人體免疫功能，有補氣血的功效；黑色補腎氣，可選擇黑豆、黑米等。

長壽密碼

雨水節氣祛寒濕 防潮護陽保安寧

二十四節氣之“雨水”過後，天氣緩慢回暖，雨水漸多，加之此時冬寒尚未完全褪盡，流感、過敏性疾病和心脑血管疾病較為多發。廣東省中醫院珠海醫院治未病中心主任醫師成傑輝介紹，此時的養生當以避風防寒、溫散寒濕為重點。

避風禦寒慎防病

雨水時節正值初春，雖然氣候從冬寒向春暖過渡，但仍處在調整階段，冷空氣仍較頻繁。外出踏青時，不要過早減衣，愛美的女士可圍上一條薄絲巾，優雅大方又能保護頸部免受風寒。初春乍暖乍寒，天氣多變，老人家當慎防心腦血管意外，所以要注意保暖。

防潮除濕保安康

隨著天氣轉暖，室內逐漸出現回潮現象，濕氣加重時，腰膝關節病、類風濕關節炎、強直性脊柱炎，還有各種軟組織風濕病容易出現症狀反復或加重。應及時使用吸濕劑、除濕包等保持室內乾爽，避免家具黴變、衣物濕冷致病。家中食品防潮也不容忽視，食

物儘量放入冰箱，乾貨注意密封保存，家中藥品除密封外也可考慮加入安全的乾燥劑。

少吃油膩胃腸輕

雨水時節濕氣漸重，若肥甘厚膩攝入過多，濕氣內外交困容易滯傷脾胃而引起消化系統的疾病。胃腸型感冒、消化不良、胃炎腸炎等容易發生。飯局多的朋友注意多吃蔬菜減少油膩，飽餐後可適當飲用大麥茶、橘普、花茶等消滯醒脾。次餐或次日飲食儘量以清淡為主，讓消化系統得到充分休息和調整。

“艾”護陽氣祛寒濕

雨水時節“風、寒、濕”當道，所謂“寒從足下生”“濕性重濁”，艾葉煮水泡腳能散寒除濕、溫經通絡，此時用於防病保健最適合不過。可取艾葉50克加水3000毫升大火煮沸後小火續煮5分鐘，放涼至40℃—50℃泡腳，對容易外感、有關節疼痛的朋友非常合適。家中也可常備艾條，艾灸大椎、涌泉、足三里、神闕、關元等穴位，有健脾益氣、護陽強身的功效。糖

尿病患者注意泡腳時水溫不宜過高，艾灸時掌握好艾條與皮膚間的距離，以免燙傷。

摩腹調脾助運化

雨水時節居家中，活動減少，食欲不佳，人們容易出現胃腸不適，簡單的摩腹動作有健脾胃、助消化的作用，可幫助改善症狀，男女老少都適合。具體方法：搓熱雙手，將雙掌重疊置於腹部，以臍為中心，用掌心沿順時針方向由內向外按摩36周，再逆時針方向由外向內按摩36周，臥、立均可。建議飯後半小時、晨起或臨睡前進行。摩腹動作簡便易行，有助於防治胃腸疾病，可用於日常保健。

雨水食療方

山楂烏梅消滯茶

【材料】山楂10克，烏梅10克，穀芽10克，麥芽10克，冰糖適量。

【做法】所有藥材洗淨後放入瓦煲，加水600毫升，大火煮開，轉小火，再煮20分鐘後加入冰糖即可。

【功效】生津止渴，開胃消滯。

談筋論骨

游泳不得當 頸椎也受傷

游泳是一種安全健康的運動方式，經常游泳不僅能鍛煉身體，還能提升肺活量。但你有沒有想到過，不恰當的游泳方式也可能會傷害到頸椎？

游泳前一定要熱身

廣東省中醫院大骨科主任林定坤教授介紹，速度適中的游泳屬於有氧運動，提前做好熱身運動、採用正確姿勢進行的游泳有助於改善人體頸椎的健康狀態。與之相反，如果沒有做好充分的熱身運動，游泳也會傷身體。

熱身運動是游泳前最重要的準備環節，能讓身體筋骨、關節活動起來，提高筋骨的協調能力，促進氣血運行，避免突然進入游泳狀態導致的頸部狀態驟變，為頸部提供了一段“運動緩衝期”。

林定坤還談到，在水中活動和在陸地上活動，人體受到的阻力是有明顯區別的，在水中受到的阻力明顯更大。這就導致一些游泳初學者在游泳時為了節省力氣、減少阻力，每個游泳動作都做得不到位，引發肌肉拉傷；或者是過於頻繁的後伸動作，引起頸椎關節的損傷。還有，在泳池尤其是室外泳池結束游泳後，如果不注意擦乾頭髮和身體，身體表面濕氣較重，可能會在被風吹的過程中遭受風寒侵襲，容易導致寒氣、濕氣入體，引發頸椎問題。

尤其要提醒的是，中老年人中，如頸椎有明顯骨質增生的，可能有椎管和神經根管的明顯狹窄。這時，如果在蛙泳過程中過度抬頭仰頸，還可能損傷神經根，引起上肢的麻痛麻木。

放鬆肩頸不一定要游泳

其實，運動沒有最好之說，只有最合適的。

“對於頸椎病患者來說，除了游泳之外，還有很多可供選擇的、安全健康的頸椎放鬆方式”，林定坤說，下面給大家列舉幾種方便易行、用於放鬆肩頸的運動方法，大家在閒暇之餘可以多加練習，對保持肩頸健康狀態大有益處。

1、健體八段錦

由林定坤創編的《健體八段功》的第一式“雙手托天理三焦”，正是為了放鬆練習者緊繃的肩頸肌肉而設計。

動作要領：自然站立，兩足平開，與肩同寬，含胸收腹，腰脊放鬆。正頭平視，不可抬頭仰頭。口齒輕閉，寧神調息，氣沉丹田；

雙手自體側移於小腹前，雙臂自然圓屈，掌心朝上，中指相對，自然緩緩吸氣，雙臂緩緩舉至胸前，然後翻掌舉臂於頭頂，同時足跟亦隨之踮起；掌心向上，肩胛帶動上肢緩緩帶動向上托舉；

上肢托舉在最高處停留1—3秒鐘，然後開始緩緩呼氣，雙手保持伸腕位從身體兩側自然落下，同時足跟回落地面，雙手置於大腿兩側時呼氣完畢；

重複上述動作，一舉一降、一呼一吸為一次動作，早、晚各練30次，強化功力後可做50次以上。

2、立位蛙泳式

林定坤還設計了一個更為簡化的動作——立位蛙泳式，該動作同樣簡單，我們平時邊走路邊練習，亦可達到鍛煉目的。

需要注意的是，肩關節疼痛、活動受限的人群，在練習該動作時，上肢無需強求完全到位，在疼痛可忍的幅度內，根據動作要領，儘量將肩關節活動開即可。

動作要領：松靜站立，兩足平開，與肩同寬。

緩緩吸氣，兩臂緩緩抬起，雙掌於臍前合掌，緩緩向前、上方伸出，至手臂伸直。

緩緩呼氣，雙掌打開，掌心朝兩側，隨著雙手緩緩畫圈，回到腰間。

以上為一次動作，如蛙泳動作，反復做此動作50次。

監制：王更輝 劉江濤 策劃：王會賢