



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

節氣上已步入秋天，暑熱卻未消退，對於秋天的炎熱天，民間常稱之為“秋老虎”下山，此時也正是末伏所處的時間段。中醫專家表示，末伏天居家不妨通過一些穴位按摩養生，來降服“秋老虎”，強身健體保平安。

撰文：李劫
繪圖：李冉



常揉保健穴 降服“秋老虎”

按列缺穴，潤肺養喉

入秋後，人們常會覺得口鼻咽喉乾燥，皮膚發緊脫屑，或有乾咳等症狀，這是秋季乾燥的氣候所致。

廣州中醫藥大學第一附屬醫院康復中心主任林國華介紹，中醫學認為，秋令與肺氣相應，燥氣為這一時期的主氣，肺為臟腑之華蓋，清虛而嬌嫩，不耐寒熱，因此屬於外感六淫之一的燥邪，不管是從口鼻而入，還是由皮膚侵襲，都容易犯及肺衛而致病。

列缺穴為手太陰肺經的絡穴，通於任脈，具有宣肺解表，清頭利咽，通調任脈的功效，主治咳嗽、咽乾咽痛、偏正頭痛、聲音嘶啞、小便短赤等症。所以此時不妨常揉揉列缺穴，可以達到潤肺養喉的作用，對慢性咽炎也能起到一定的輔助治療。

按合谷穴，緩解便秘

年事較高的人腸胃功能有所減弱，加上秋季氣候乾燥，容易出現便秘的症狀，這時可以揉揉合谷穴。

合谷穴就是老百姓常說的“虎口”附近。它是手陽明大腸經的原穴，善於激發大腸經經氣。以一手拇指指骨關節橫紋，放在另一手拇、食指間的指蹼緣上，拇指尖下就是合谷穴。

方法：可將拇指、食指合攏，在肌肉最高處取穴；或是一手的拇指和食指張成90度角，另一手的拇指關節橫紋對著虎口邊，拇指屈曲按下，指尖所指處就是合谷穴。揉完手上的合谷穴，再按順時針的方向揉揉小肚子效果更好。

按極泉穴，理氣護心

“秋老虎”發威時不少人會總是感到心裏煩悶，這主要是因為入秋後偶爾的氣

溫回升堪比盛夏。人體的新陳代謝會顯著加快，對血液循環系統有很大影響，氣血運行不暢，人便會出現胸悶的感覺。加上這個季節是人體血液黏稠度最高的時期，如不注意及時補充水分，血液黏稠度過高易引發心臟病發。

極泉穴是手少陰心經第一要穴，位於腋窩頂點，腋動脈搏動處。該穴對治療心痛、胸悶有效，經常彈按能調暢氣血，養護心肺。

按四縫穴，健胃消食

立秋後氣溫逐漸有所回降，人的脾胃功能也逐漸恢復，比起夏季來食欲明顯好轉，加之秋季也需要補充一些脂肪以備冬天禦寒，因此，立秋後正是進食肉類、貼秋膘的好時機。但如果不注重葷素搭配，攝入過多高蛋白食物，體重會有明顯變化。所以肥胖者要注意健胃消食，以免體重增長過快。

四縫穴是消宿食、化積滯的專屬穴。常按摩“四縫”對輕度的消化不良有一定的輔助治療作用。

方法：最好用大拇指指按，效果更顯著。

按迎香穴，緩解鼻塞

北京朝陽醫院針灸科副主任醫師謝衡輝提醒，在秋季，過敏體質的人群易發鼻炎。中醫裏稱之為鼻鼈，認為它系稟賦特異，臟腑虛損，兼感外邪，或感受花粉、灰塵及不潔之氣所致的一種疾病，臨床以突然和反復發作的鼻塞、鼻癢、打噴嚏、流清水樣鼻涕為主要表現。此時不妨揉揉迎香穴。迎香穴有清熱散風，去燥潤肺，宣通鼻竅的作用。

方法：按摩前全身放鬆，舌尖抵上齶，將雙手中指指尖點於迎香穴，待有酸脹感後，

再兩手中指或食指指肚順逆各揉搓20-30次，以迎香穴發酸、發脹為度。

按足三里，強身敗火

末伏時期的感冒仍是暑天感冒，俗稱“熱傷風”。即在熱的環境下，人體汗毛孔開放，汗液外泄，而又感受了風邪引起感冒。從中醫角度講，這是因為伏天氣體能量消耗大，人體免疫力下降所致。

不少人頭伏、中伏都沒有被暑熱擊倒，但末伏時卻撐不住了，主要和前段時間抵抗力透支過多，近期疏於保健有關。

“足三里”是強身健體、養胃敗火的黃金穴。

方法：可以常揉，手握成拳，以食指第一指節的背面作為着力點，在穴位上繞圈按揉即可。

按膻中穴，緩解胸悶

值得注意的是，夏秋季心血管病高發，有時候會有胸悶等症狀，林國華建議可以試試膻中穴。

該穴位於人體的胸部正中線上，兩乳頭之間連線的中點，有寬胸理氣、活血養心、通陽止痛的功效，是治療心氣怯弱、心血不足、心脈痹阻等各種原因引起的胸悶、心痛、心悸、心煩等病症的主要穴位。現代研究表明，刺激膻中穴對心功能有調整和改善心功能的作用。

方法：仰臥，用一手拇指指腹在膻中穴上著力，不間斷地做點、按、揉2-3分鐘，穴下會產生明顯的酸、麻、脹、痛等感覺。然後再用手掌大魚際部由上向下按擦即可，持續5-10分鐘，以局部皮膚潮紅透熱為度。每日1-2次。



秋季養生宜防燥護陰 食療藥膳宜甘潤平和

又到秋季養生時。

廣州中醫藥大學第一附屬醫院內科藍森麟教授介紹，隨“夏長”到“秋收”，氣候由熱轉涼，秋高氣爽，氣候多乾燥，萬物漸趨凋零。肌膚腠理開始致密，陽氣開始收斂，人體的生理活動而相應改變。秋屬金，其氣燥，通於肺，人體受外界影響，在夏季所耗的陰津尚未復原之際，又受秋燥耗傷，人體偏於津虧體燥，出現口乾、唇乾、鼻乾、咽乾、舌乾少津、大便於結、皮膚乾甚至皸裂等症中醫稱之為“秋燥”。

《黃帝內經》說：“秋冬養陰。”所謂秋冬養陰，是指在秋冬養“收”氣、養“藏”氣，以適應自然界陰氣漸生而旺的規律，從而為來年陽氣生發打基礎，不應耗精而傷陰氣。秋季保養體內陰氣的關鍵是要防燥護陰，正如《飲膳正要》說：“秋氣燥，宜食麻以潤其燥，禁寒飲食寒衣服”。

此外，秋季宜早睡早起，注意添加衣物，防止因受涼而傷及肺部。同時保持內心寧靜舒暢，避免產生悲傷情緒，也是秋季養肺的一個好方法。值得注意的是，深秋時節氣候雖漸寒冷，不宜終日閉戶，要養成開窗通風夜間露頭而睡的習慣，可減少呼吸道疾病發生。

秋季食療藥膳調養原則宜甘潤平和，慎辛溫寒涼，以養肺生津；宜酸降氣，以保肝益肺。總之，生津潤燥、滋陰潤肺為主要原則。

秋天早上宜多食粥，如山楂梗米粥、鴨梨梗米粥、兔肉梗米粥、白蘿蔔梗米粥、杏仁梗米粥、橘皮梗米粥、柿餅梗米粥、百合蓮子粥、銀耳冰糖糯米粥、杏仁川貝糯米粥、黑芝麻粥等。以健脾養胃、養陰潤肺。

每日中、晚餐喝些健脾湯，如百合冬瓜湯、豬皮番茄湯、海帶排骨湯、蘿蔔鯽魚湯、鴨架豆腐湯、枸杞菜豆腐湯、平菇豆腐湯、平菇雞蛋湯、冬菇紫菜湯等。以滲濕健脾、滋陰防燥。

不宜辛熱香燥及炸、熏、烤、煎等食物，以免助燥傷津。

推薦食譜



1、洋參生魚湯：西洋參10g、生魚一條(約250g)、紅棗6枚、生薑3片，白酒少許，加水適量，隔水燉1.5小時，溫服。用於陰虛內熱、口乾舌燥、聲音嘶啞、久咳、潮熱、失眠。

2、二參水鴨湯：西洋參10g、北沙參30g、川貝母5g、羅漢果5g，水鴨一隻(去皮)，白酒少許，加水適量，隔水燉1.5小時，溫服。用於肺氣陰兩虛，有痰熱或燥熱所致的久咳、燥咳痰粘、咽乾乏力。

3、鮑魚涼瓜湯：取鮮鮑魚2隻、涼瓜50g、黃豆15g，放入燉盅內，加水300毫升，隔水燉1小時即可。功能滋陰清熱，潤腸通便，用於陰虛火旺，骨蒸勞熱，陰虛燥咳，腸燥便秘。

4、銀耳燉雪蛤：哈蟆油6g(用清水浸泡一夜去雜質)銀耳用清水浸泡後，除去雜質)，冰糖3g，隔水燉1小時，趁熱服食。用於肺虛、肺燥咳嗽，皮膚乾燥。

5、蟲草燉水鴨：冬蟲夏草5g、西洋參10g、紅棗6枚、生薑3片、水鴨一隻(去皮)，白酒少許，加水適量，隔水燉2小時。功能益氣養陰、補益肺腎。用於肺腎虛，氣陰不足。

6、杏仁枇杷茶：取甜杏仁、枇杷葉、百部10g。煎水代茶飲。功能潤肺止咳。能有效緩解秋季乾咳、咽喉乾燥等症狀。

監制：王更輝 劉江濤 策劃：王會賢

談筋論骨

全膝關節置換術後如何居家康復?

全膝關節置換術是膝關節炎終末期最有效的治療手段，可有效緩解疼痛，術後的康復重點是恢復膝關節活動度及膝關節周圍肌肉力量，使患者擁有獨立生活及參加娛樂活動的能力，提高其生活質量。患者出院後該如何居家康復?廣州中醫藥大學第一附屬醫院骨傷中心康復治療師陳聰給出了一些居家鍛煉動作指導。

一、膝關節屈曲活動度訓練

1、坐位屈膝訓練

動作要點：坐在高坐位的凳子上，將一瓶大小適中的礦泉水放在患側的腳下，患者用力往後滾動礦泉水瓶屈膝到最大的角度並維持10秒，10-15個/組，3組/天。

2、坐床邊屈膝訓練

動作要點：坐床邊主動屈膝，再用健側腳壓患側腿輔助屈膝，10-15個/組，3組/天。

3、仰臥位屈膝訓練

動作要點：仰臥位，足跟在床面上滑動，進行膝關節屈伸訓練，10-15個/組，3組/天。

4、站立位屈膝訓練

動作要點：借助助行器弓箭步屈膝，5-10個/組，3組/天。

二、膝關節伸直訓練

壓米袋訓練

動作要點：仰臥位，患者下肢伸直，在腳後跟下方墊水墊或毛巾，將米袋(5-10斤)放在膝關節上方，膝關節後側有輕微的牽拉感為宜，10-15分鐘/次，6-8次/天。

三、膝關節周圍肌肉力量訓練

1、股四頭肌力量的訓練

動作要點：坐位，保持腰背直立，慢慢伸直患者的膝關節並維持10秒，10-15個/組，3組/天。

作用：增加膝關節的股四頭肌的肌力。

2、股四頭肌肉內側頭肌力量的訓練

動作要點：坐位，保持腰背直立，雙側大腿往內側夾緊瑜伽圈並維持5秒，10-15個/組，3組/天。

作用：增加股四頭肌肉內側頭肌力。

3、直抬腿訓練

動作要點：仰臥位，膝關節伸直，將大腿

抬離床邊並維持5秒，10-15個/組，3組/天。作用：增加股四頭肌、髂腰肌肌力。

【注意事項】

1、預防感染。

陳聰提醒，患者回家一定要注意傷口情況，未拆線的傷口不要隨意撕開傷口料貼，糖尿病史的患者在這期間一定要控制好血糖，血糖控制不好會影響到傷口的愈合。如果傷口如果突然出現紅腫熱痛請及時與醫生聯繫，但是輕微的皮膚發熱是正常情況，屬傷口炎症反應期，一般3個月之內都會出現這種情況。另外，還需要注意預防感冒，陳聰表示，若出現牙齦與泌尿系統感染等情況3天未愈，請與主診醫生聯繫。

2、冰敷。將冰袋放至膝關節，10-15分鐘/次，每隔2小時/次，6-8次/天。

3、控制體重。肥胖會縮短假體使用年限，所以要控制體重以延長膝關節假體使用壽命。

4、術後一個月內禁止完全下蹲，不做跳躍動作，避免做劇烈運動，行走時不可急停或驟然旋轉。