

# 三伏天养生攻略

“三伏天”是一年中气温最高、最为闷热潮湿的日子，这段时间容易出现口淡乏味、食欲不振、神疲乏力等症状，即民间百姓说的“苦夏”。此时要尤其注意调养，安排好作息，清淡饮食，做好心理调节，静心、安神、戒躁、息怒。

**清淡饮食** 三伏天饮食应以宜清淡、易消化为主，多吃新鲜瓜果蔬菜，不食隔夜和反复烹煮的食物，少吃油腻、辛辣的食物，多吃苦瓜、苦菜、苦荞麦等苦味食物，以及荷叶、西瓜、莲子、冬瓜、扁豆、薏仁等食物，均有助于解热祛暑、健脾开胃，是脾虚患者的夏日食疗佳品。天气酷热，出汗较多，易耗气伤阴，故益气养阴的食物不可少，山药、大枣、蜂蜜、莲藕、木耳都是不错的选择。

**切莫贪凉** 空调在夏日里不可缺少，但长时间置空调房内，易导致多种不适。因此，开放空调也要适时通风透气，室内温度宜控制在26℃左右，室内外温差不要超过7℃，小孩孕妇，以及患有有关节炎、风湿病、呼吸道疾病的老人更需注

意，避免冷风直吹身体，护好颈、背、腰、腹、腿等部位。大汗时不要洗冷水澡、不要立刻吃冷饮。

**适度运动** 三伏天体能消耗大，跑步、打球、爬山等剧烈运动方式都应量力而行，可适当选择以下较为缓和的运动方式。

1) 游泳：水的散热能力比空气高15倍，游泳时人体舒展、体温恒定、不易中暑。

2) 钓鱼：垂钓需要脑、手、眼配合，静、意、动相助，能解除心脾燥热。

3) 太极拳：打太极能增大肺活量，又能促进五脏六腑之间血液循环，有助于振奋精神，但运动宜安排在凉爽的早晨或傍晚，并适当补水。

4) 静坐：端坐、闭目、吞津、叩齿不但能迅速达到心气平和，还能活血通络。方法：两臂自然下垂，放腿上，双目微闭，调匀呼吸，待口中津液较多时将其吞咽，连续3次以上，上下叩齿10-15次起到养心安神、固齿健脾的功效。

5) 热水泡脚：伏天后出现的四肢乏力、浑身酸软、汗出过多、粘腻不爽、口味寡淡、腹胀不消化等症状，根本原因是湿邪过重，而对付湿邪最简单的办法就是热水泡脚，可以起到健脾、除湿、通经、利水的功效，若在水中加入威灵仙(除湿)20克，苍术(通经)15克，白术(健脾)15克，效果更佳。

湘西民族中医院治未病中心  
副主任医师 贾维英

## 百花入药来(89)

### 生津养阴石斛兰

石斛兰又名山吊兰、金钗石斛，为兰科石斛属植物，原产于喜马拉雅山上，是我国古代文献中最早记载的兰科植物之一。由于其花形、花姿优美，花色艳丽多彩，在国际花卉市场上占有重要的位置，不仅可供观赏，还有很高的药用价值。

石斛兰入药，多与茎同时并用，二者功效相同，性寒，味甘咸，入肺、肾、胃三经，具有生津益胃、清热养阴、滋养肺胃的功效，常用于治疗咳嗽、高热、病后虚热、热病伤津、口干烦渴、阴伤目暗等症。多为沸水冲泡代茶饮或水煎服，常用量为6-12克。临床常用验方如下。

**治热病伤阴口渴**：取石斛兰9克，麦冬、桑叶、沙参、花粉各6克，生地15克，水煎代茶饮。治外感高热：石斛兰12克，连翘、花粉、地黄、麦冬、桑叶各6克，水煎代茶频饮。治夜盲：取石斛兰(带茎)、仙灵脾各30克，苍术15克，共为细末，每服6克，空腹米汤调服。

不仅如此，石斛兰还可用来做石斛兰沙拉：取石斛兰1枝，玫瑰花2朵，菊花1朵，将上述花瓣掰下，入盐水中反复漂洗，然后用清水洗净，沥干铺在盘子上。取橙子2个，洗净榨汁，与白醋、白糖调成汁，均匀淋在花瓣上即可食用，有增加食欲、生津除烦的功效。

天津副主任中医师 韩冰

## 加延华中医馆

中医针灸和西方自然医学的完美结合

加延华中医馆是一家以“中医针灸+加拿大自然医学”相结合的“中西合璧”现代化、国际化中医馆。该馆秉承传统中医药理论，借助先进的现代科学技术，融合西方自然医学，赋予古老中医全新内涵，是一家集检测、治疗、治未病于一体，拥有众多中外著名医学专家、教授及国内外先进人体诊断和治疗设备的综合性服务机构。

加延华中医馆由加拿大针灸中医学院院长、加拿大新斯科舍省针灸自然医学协会理事长陈实成先生和长沙仁康医院董事长、张氏中医第六代传人张宇女士共同创办。医馆采取“前馆后院”式的特色经营模式，与加拿大针灸中医学院、加拿大S-T自然医学中心、长沙仁康医院在医疗资源、医保、医疗人才等各个方面实行“全面无缝对接”，提供全流程服务的医疗模式。该馆的主要功能定位为治已病(中老年人慢性病诊治、调理)、少儿亚健康调理和茶疗中心(药与茶结合，品茶趣、防疾病、祛顽疾、强体魄、安心神、降脂减肥、益寿延年)三大核心板块。针对有慢性病以及对健康有需求的中高端人士，为每一位客户定制个性化的“标本兼治”的慢性病治疗、保健调理、合理膳



食、合适的运动等方案，全方位精心服务，全面提升身心灵健康，从而达到提高生命质量的目标。

加延华中医馆专家力量雄厚、名医荟萃，不仅汇集了陈俊军、孙之镐、明远存、林柏松等一大批名老中医、针灸专家，同时，创始人之一的陈实成先生也是一位享誉加拿大的著名医学博士，有30余年的临床经验，对风靡欧美国家的自然疗法和中医有非常独特的见解，他的“无痛神针”独门手法已达到“针到痛除”的境界，由他创办的加拿大针灸中医学院、S-T自然医学中心更可为加延华中医馆提供源源不断的海外针灸中医人才、自然医学医生。

“安全、有效、稳定”是加延华对药材质量控制的核心标准。地道的中草药材、传承百年的“张氏御露(膏方)”和加拿大原产地进口的保健食品都是疗效的重要保障。

## 千家药方

### 治腹痛方

附子、巴戟天、炮姜、炒茴香各30克，官桂21克，党参、白术、当归、吴茱萸、炒白芍、白茯苓、良姜、灸甘草各15克，木香、丁香各12克，沉香9克，上药研末后用生姜汁、麝香少许调糊后敷中脘穴(前正中线，脐上4寸)。尤适宜脾胃虚寒之心腹疼痛。

### 治呃逆方

吴茱萸、苍耳子各20克，肉桂50克，共研细末后用醋调成膏状，每次取10克，敷于双足涌泉穴，一般用药3天即可痊愈。

### 治胃下垂方

蓖麻子仁20克，五倍子10克，上药共捣烂，纱布包裹，贴于脐上，外用胶带固定。适合各类胃下垂，但孕妇及吐血者忌用。  
江苏省东海县包庄镇卫生院  
医师 王同翠 献方

## 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

## 天热不思饮食 常喝藿香麦芽茶

天气渐热，人们容易出现食欲不振、口淡无味、脘腹不适的情况，这是因为夏季暑热湿气较盛，容易消耗体内正气，使脾胃功能受到影响。这时，不妨喝些藿香麦芽茶，可以有效缓解上述不适。

**方法** 取藿香、麦芽各6克，开水冲泡后代茶饮，每日1付。藿香既有解暑化湿的功效，又可调和脾胃，对于湿气困阻脾胃引起的食欲不振有很好的效果，而麦芽性味平和，既能消食又能理气。两者相配，有很好的解暑祛湿、健脾和胃的作用，最适合因为夏季暑湿引起的食欲不振等症。

山东省沂南中医院  
副主任医师 李祥农