佳节莫忘养生 重点护肠胃

春节正值冬春之交，气候多变，此时呼吸道疾病多发，慢性病也易发作。加之节日期间，大家忙于各种聚会，吃喝玩乐成为主基调，如果不重保养，很容易出现各种健康问题。

从中医的角度看，冬春交替，此时机体与万物处于阳气初生、阴气尚盛的时期，春节这一特殊时期的养生，重点要从保养脾胃、顾护阳气、舒畅肝气几方面入手 ，尤其是要顾护脾胃。

暴饮暴食、贪杯喝多，常常导致“节日病”的发生，出现胸腹胀满、胃脘疼痛、恶食呕吐、泄泻等消化不良或大便干结、口舌生疮、牙龈肿痛等上火的病症。因此，提醒大家春节聚餐应特别保护好脾胃。首先不要暴饮暴食，再好吃的东西也不能吃太多。俗话说得好“一日撑伤，三天不思米汤”，饮食不节制，最易伤脾胃；其次，不要过食肥甘厚腻、生冷刺激之品，以免增加脾胃负担，影响气血生化，特别是老人、小孩和脾胃偏虚弱者，更应该少吃；中医认为“酒为湿热之罪”，饮酒过量会加重体内的湿热，对脾胃肝胆功能都有影响，因此，聚餐高兴之时还是要少饮酒，尽量喝低度酒。

节日期间，熬夜打牌娱乐最为常见，难免会打破原本的生物钟。要提醒大家的是，熬夜易耗伤心血，损伤脾气，出现心悸、健忘、失眠、多梦及纳呆、腹胀等症，甚则耗气伤血，导致正气亏虚，乃至积劳成疾。睡眠不足，还易使体内阳气上浮，出现各种“上火”表现。

因此，特别提醒大家娱乐聚会活动要适度，有所节制。如果晚上睡得少，第二天应尽量补一觉，让大脑和身体适当休息，也就是中医讲的养心神，补元气。当然，上班一族也不要因放假天天久睡不起，久卧伤气，同样不利健康。长途旅行、长时间自驾游容易导致劳累过度，从而损伤内脏功能，出现少气无力、四肢困倦、懒于语言、精神疲惫等症状，即所谓“劳则气耗”，因此要注意休息，避免过度劳累。

节日期间还要特别注意起居，防寒保暖。室内外、昼夜温差较大，年老体弱者最易受寒感冒，引发痼疾。《内经》认为“冬伤于寒，春必病温”，注重保暖防寒，对于预防呼吸系统疾病及关节炎有着至关重要的作用。

春天是万物生发之时，人们往往易肝气郁结，特别是那些平时性格内向、压力大的人，由于情绪变化，易出现抑郁焦虑的状态。另外，节日阖家欢聚之时，应尽量避免过度的情绪波动，防止引发某些疾病或旧疾复发。

●延伸阅读

节日不适 按摩穴位缓解

食积：揉揉中脘穴

吃多了容易引发食积，这时可以按压肚子上的中脘穴来帮忙“消食导滞”。中脘穴位于上腹部，身体前正中线上，脐中上4寸。按揉时，用拇指或中指指端点揉按压此穴，力度稍轻。每次按压3分钟左右，再顺时针按摩腹部5分钟，有积消积，无积健脾。注意此方法腹泻时不适用。

腹胀：按摩足三里

中医“四总歌诀”里面有“肚腹三里留”，当暴饮暴食出现腹胀时，可以按摩双侧足三里来缓解。足三里在外膝眼下3寸，即四指并拢的距离，每处按摩5分钟，以发热为度。或者吃一些山楂对缓解腹胀也有效。

感冒：拔罐肺腧、大椎

外感风寒后多会出现流清涕、咳嗽、头身痛的症状，此时可以拔罐肺腧、大椎穴，以疏散风寒，同时还有助于补气助阳。拔罐时可以用留罐、走罐或闪罐等方式，留罐时间不超过5分钟，以防起水泡。

郁闷：按揉太冲穴

情绪低落、郁郁寡欢时可以按按太冲穴。太冲穴位于足背第1、第2跖骨间，跖骨结合部前方凹陷中，或触及动脉波动处，是足厥阴肝经原穴。经常按揉可起到疏肝解郁、清泻肝火的功效。

长沙市中医医院（长沙市第八医院）南院针灸科副主任 余畅

缓解疲劳 吃点强身药膳

辛苦了一年，很多人都会觉得疲惫，想好好休息。其实，疲劳有时是因为身体虚弱引起的，这时不妨去中医科看看，吃点强身的药膳来调理身体。

双参猪瘦肉美味汤

原料：人参10克，海参（水发）150克，香菇20克，猪瘦肉150克，食荚豌豆仁50克，竹笋60克，盐、上等鱼露、芝麻油、味精各适量。

做法：海参洗净切小块，香菇切丝，猪瘦肉切片，竹笋切片，人参切小片，食荚豌豆仁洗净。将全部用料放砂锅中，加清水适量炖煮，至猪瘦肉熟烂，加入鱼露、味精、芝麻油调味即成。

用法：食用佐膳。每天1料。

功效：补气血，增进食欲。用于久病气弱不复或年老体衰、胃纳不佳、精神萎靡、身体疲倦者。

参灵鳖

原料：党参、浮小麦各15克，茯苓10克，灵芝6克，人工繁育的鳖200克，火腿50克，大枣5颗（去核），葱、姜各20克，鸡汤、盐、味精各适量。

做法：将鳖切块，同以上各味药及调料同放入大碗内，加水适量，放蒸锅内蒸至鳖熟烂即可。

用法：吃肉喝汤。

功效：益气健脾，消除疲劳。

黄精蒸鸡

原料：黄精、党参、山药各30克，母鸡1只，葱、姜、花椒、盐、味精各适量。

做法：将鸡宰杀，去毛及内脏，洗净，剁成1寸见方的块，放入沸水锅烫3分钟捞出，洗净血沫，装入气锅内，加入葱、姜、盐、花椒、味精，再加入黄精、党参、山药，好锅盖，上笼蒸3小时即成。

用法：空腹分顿食用，吃鸡喝汤。

功效：益气补虚。适宜于体倦无力、精神疲意、体力下降者服食。

江苏省连云港市中医院 李德志

千家药方

橘皮杏仁煮丝瓜化痰

取橘皮5克、甜杏仁3克、丝瓜30克、白糖适量，甜杏仁温水泡后去皮，橘皮、丝瓜洗净，加水同煮20分钟，去渣留汁，加糖搅化，代茶饮。

方中有橘皮，实热者慎用。杏仁化痰止咳，丝瓜子清热化痰。若痰多，将丝瓜子换成冬瓜子，效果更好。调味加糖别太多，甜易生痰。

东南大学附属中大医院中医内科副主任医师 张荣春 献方

肺热咳嗽泡枇杷叶

取枇杷叶9克、桑白皮12克、黄芩6克，水煎服或代茶饮。

方中枇杷叶全年均可采收，晒干，刷去毛，切丝使用，可治疗肺热咳嗽、气逆喘急。桑白皮能清泻肺火，引出肺中水气，有平喘的功效。黄芩善于清泻肺火及上焦实热，可治疗肺热导致的咳嗽痰稠。

中国中医科学院医学实验中心副研究员 代金刚 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用

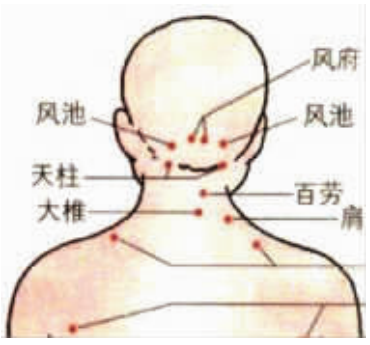
久坐肩颈痛 按天柱大椎穴

节日期间，久坐玩游戏、打麻将，或者长途开车，都可能引发颈椎不适，或原有的颈椎病发作。

早在晋代医书《针灸甲乙经》中就曾记载针灸治疗颈椎病的方法，而清代医家沈金鳌总结其发病原因为“痹者，闭也。三气杂至，壅闭经络，血气不行，不能随时祛散，故久而为痹。”也就是说，只要气血运行通畅就不会受病痛的折磨。颈椎病同样也是气血不通引起。下面笔者就来介绍几个治疗颈椎病的穴位。

百会穴（两耳角直上连线中点）：用中指或食指按揉，用力由轻到重按揉20~30次。

天柱穴（后颈凹洼下方，平对脑后发际水平线，左右各一。为足太阳膀胱经脉气之所发）：用拇指揉按，一次5~10分钟，能感到局部酸胀最好。



风池穴（耳垂与头连接处的凹陷）：按摩手法与天柱穴相同。

大椎穴（后颈部颈椎中最大椎体下方的空隙处。为手足三阳经与督脉之会，总领诸阳经）：用左（右）手四指并拢放于上背部，用力反复按摩大椎穴各20~30次，至局部发热为佳，两侧交替进行。

除以上穴位按摩外，还有拿捏颈部肌肉的方法。将左（右）手上举置于颈后，拇指放置于同侧颈外侧，其余四指放在颈肌对侧，将手用力对合，将颈肌向上提起后放松，沿风池穴向下拿捏至大椎穴20~30次，可以起到解痉止痛、调和气血的作用。

山东临清市九龙街281号卫生所 王嵩