

面对中医养生之“火”，你踩“坑”了吗？

—— 世界传统医药日中医专家带你走出养生误区

本报记者 王璐 通讯员 王鑫

随着生活水平的提高以及互联网的发展，中医养生因简便、廉验而备受大众青睐，尤其是越来越多的年轻人也加入到养生行列，“保温杯里泡枸杞”“告别熬夜脱发，从八段锦开始”等“散装”养生法层出不穷。

那么，面对越来越“火”的养生潮流，如何避免踩“坑”？10月22日是世界传统医药日，记者邀请湖南中医药大学第一附属医院脾胃病科主任徐寅为大家“去伪存真”。下面这份中医养生避坑“指南”请收好。

跟风“网红”养生 一不小心就“伤身”

养生“坑”之一：易胖=湿气重“现在不少年轻人追求‘白幼瘦’审美，热衷减肥，这其实给不少打着‘中医’幌子的商家可乘之机。”徐寅指出，大众心中，体重增加，往往与湿气重有关。部分商家顺势推出一系列减肥祛湿茶如红豆薏米茶，冬瓜荷叶茶，受到广大群众的热捧。但其实，“祛湿”并非适用于所有人。比如脾胃虚寒者，同样也会出现身体乏力、头晕、腹泻等类似“湿困”的表现，此时盲目地使用性凉的祛湿茶，将导致腹泻加重。

养生“坑”之二：艾灸人人都能用 艾灸是人们喜闻乐见的养生方式，是中医传统养生保健法之一，能够温经脉，

补阳气。但艾灸不是万能的，其主要针对寒湿体质人群的改善，症状如长期怕冷，手脚冰凉，痛经。若素体阴虚，肝火较旺之人，施以艾灸无异于火上浇油，弊大于利，甚至有人行完艾灸火疗后因大量汗出会导致过汗亡阳，为日后的各种怪病埋下祸根。

养生“坑”之三：针灸在家也能做 针灸作为传统医学瑰宝，其被应用的范围越来越广，很多人热衷与针灸疗法以预防保健，指导养生。但若施针者之操作不规范，不仅不能起到治疗作用，反而可能会对健康造成伤害。

据了解，今年以来，省中医附一就收治多例因针灸操作不当导致气胸急救的患者。严重的气胸如果处理不及时将因呼吸、循环衰竭而危及生命。徐寅特别呼吁民众，一定要到正规医院请有资质和经验的中医师进行操作，以免发生类似意外。

治疗常见病： 不妨学学这些“正宗”中医法

说完养生的常见“坑”，那么哪些中医保健是真正有效和安全的呢？徐寅介绍，不少常见病都能用中医方法防治。

过敏性鼻炎 穴位按摩。可按摩印堂穴（位于两眉头中间，明目通鼻、疏风清热、宁心安神）、迎香穴（鼻翼外缘中点旁，疏散风热、通利鼻窍）、上星穴（头部正中发际

线向上1横指）。用双食指按压约2分钟至酸胀感，有助于宣通鼻窍、调节肺气。

过敏性皮炎 经络刮痧。在皮疹部位及肺与大肠经穴位如鱼际、曲池、孔最、尺泽、合谷等部位刮痧，至皮肤微微发热、出现痧象，可引邪出表、促进血液循环、排出湿邪及消除过敏原，缓解秋季过敏性皮炎症状。

手脚冰凉、冻疮 足浴泡脚。秋天泡脚可刺激穴位、经络、反射区，起到养生保健作用。怕冷者可用生姜泡脚祛风散寒，寒湿重者可用艾草泡脚散寒除湿，冬季易长冻疮者可用红花泡脚促进血行。泡脚时间20~30分钟，水温40℃左右为宜，泡完可涂抹凡士林软膏或润肤露。

“霜降”节气养生这样做

与此同时，24节气养生也有着非凡意义。徐寅介绍，遵循自然气候变化规律，可以使人体机能与自然状态和谐统一，以达到养生目的。

10月23日正式进入“霜降”节气，徐寅表示，霜降属深秋，五行属金，五脏属肺。饮食应以平补为原则，选择山药、南瓜、板栗、红枣等健脾养胃、补肾强筋的平补之品，多食梨子、苹果、柿子等润肺生津之品缓解秋燥，避免食用过多寒凉之物损伤脾肺阳气。同时，在起居情志方面，应早睡早起，使肺气舒展，预防呼吸道疾病。

“太瘦或太胖”都可能致骨质疏松

10月20日是世界骨质疏松日，为提高公众对骨质疏松的认知，正确预防脆性骨折，长沙市中心医院（南华大学附属长沙中心医院）内分泌科举办科普讲座及义诊，免费测骨密度，吸引了众多市民及病友参与。该院内分泌科主任邵辉戈提醒，“太瘦或太胖”都可能致骨质疏松，应通过合理的营养保证体重达标，并加强抗阻、力量锻炼促进骨骼强健。

通讯员 黄碧 秦璐
摄影报道



■ 门诊新闻

心跳速度太快？ 射频消融术解除心“慌”

本报讯（通讯员 李小梅）65岁的王阿姨近半年来时常感到一阵阵的心慌不适，每次发作时，血压也会随之升高，这时，王阿姨不得不停下手头的事情，坐下来休息一会才能缓解。

近期，王阿姨心慌发作的频率越来越高，持续的时间越来越长，她赶紧来到长沙市第三医院做检查。动态心电图提示，王阿姨有阵发性房性心动过速。原来，引起心慌的原因是她的心脏跳动速度太快。

该院心血管内科四病室主任肖晓霞解释，房性心动过速是左心房或右心房的某一局部有异常快速发放电流的“兴奋点”或者在心房内有小折返运动，属于快速型心律失常。

快速型心律失常的治疗多以药物为主，但是存在需长期服药、病情反复、甚至容易出现药物副作用等弊端。经过对王阿姨病情的全面分析讨论，在取得患者及家人的同意后，肖晓霞带领团队为王阿姨实施了心脏射频消融术。

术中在X光血管造影机的监测下，通过穿刺股静脉、股动脉或锁骨下静脉，将电极导管送入心脏中，检查确定引起心律失常的异常结构的位置后，通过射频使心肌细胞脱水、变性坏死，从而达到治疗心律失常的目的。术后通过电生理和药物刺激，均没有诱发出王阿姨心脏“乱跳”的症状。

肖晓霞表示，心律失常是一类临床上非常常见的心血管内科疾病，其中快速型心律失常和异常搏动比较常见。目前临床上使用射频消融术治疗心律失常已非常成熟，患者也因此避免了长期服用抗心律失常药物的不便。

十九年纪五十腰 脊柱内镜矫治严重腰突

本报讯（通讯员 谢义松 邓志 刘丹）小谭今年19岁，是一名大学体育生，常常进行高强度运动和负重训练。3年来，小谭腰痛反复发作，因为担心影响学业，他没有过于在意。今年8月底，小谭又出现右下肢麻木疼痛症状，在老家医院治疗后症状未见缓解，找到湖南中医药大学第二附属医院骨伤一科副主任医师邹传运就诊。

邹传运仔细询问病情并为其进行体格检查，认为是腰椎间盘突出所致，建议完善腰椎核磁检查。结果显示，小谭的5个腰椎间盘都有突出，其中L1/2、L4/5椎间盘突出严重，特别是L4/5椎间盘，是巨大突出，严重压迫了硬膜囊及马尾神经。小谭年纪轻轻，腰椎情况却如此严重。“19岁的年龄，腰却像50岁一样！”邹传运感慨。

结合小谭的症状、体征及影像学检查，邹传运团队为其行脊柱内镜手术治疗，手术历时仅1小时，术后患者恢复良好。

骨伤一科主任谢义松提醒，腰椎间盘突出存在家族遗传倾向，小于20岁的青少年患者，约一半人群有阳性家族史。此外，民众在工作与生活中，应注意避免久坐或久站，不要长时间过度弯腰；尽量避免重体力劳动，在没有专业教练的指导下，避免盲目进行大负重、高强度健身锻炼，对于运动损伤及健身锻炼引起的腰痛，应及时就医检查；注意腰部保暖，防止腰部受凉；睡硬板床，减少椎间盘承受的压力。