

长夏之末 辛追夫人教你如何告别“朋克养生”

清湖说中医

夏末秋初，许多地方余暑未消，湿气正盛，给脾胃虚弱的朋友带来不小的挑战。中医认为，脾属湿土之脏，喜燥恶湿，此时湿邪极易侵入人体，导致食欲不振、困乏倦怠等症状，湿气重者还可能发生水肿。因此，长夏时节也是脾胃养护的关键期。然而，许多人懂得养生的道理，却无法付诸行动，也就是所谓的“朋克养生”。大家熟知的马王堆辛追夫人，曾经也是一名资深“朋克养生党”。据专家考证，她生前饮食重油重辣，饱受湿重困扰，患有多种疾病。现代人想要告别“朋克养生”，不妨试试中医这套简易的脾胃养护之法，从饮食到运动再到情志，全方位抵御湿邪，一身轻松过秋天。

辛追夫人 ——资深“朋克养生党”

“这老太太年纪不大，但是一身毛病。”老一辈文博专家侯良先生口中的“老太太”，就是长沙国丞相夫人辛追，道理都懂，就是做不到的“朋克养生党”。辛追夫人到底患了多少种疾病呢？经解剖证实，她生前患有全身性动脉粥样硬化、冠心病，还有多发性胆结石等。值得关注的是，这些疾病与饮食不节导致脾胃失于健运，久之则痰湿阻滞脉络，引发气滞血瘀有着密切关系。

辛追夫人是个不折不扣的“吃货”，从一号墓出土的30个食品类竹简就可以窥见一斑。那么，辛追夫人爱吃什么呢？29枚记载各种肉羹的竹简，漆盘内盛放碳化的牛排，还有串肉的竹签，腊肉、鲍盐鱼、豆豉等经典湘菜统统带入墓葬，可谓妥妥的“湖南胃”。湖南地气多湿多热，容易招致湿热之气内蕴，而湘菜更是以“鲜香酸辣、油重色浓”的特色而享誉中外。“清蒸鱼”的气候与重口味饮食的加持，导致湖南人多湿热体质，也使得湿热困脾的病证更加突出，潜藏着肥胖、高血脂、糖尿病等代谢紊乱的高危因素。

脾胃养护之法

正所谓“百病皆由脾胃衰而生”，中焦脾胃作为我们的后天之本，被称为人体能量的“补给站”。它是人体气机升降出入的枢纽，又因运化水谷精微而成为气血的生化之源，对于健康的意义不言而喻。如果你也和辛追夫人一样，是一枚妥妥的“湖南胃+朋克养生党”，该怎样度过湿热内蕴、脾胃遭罪的长夏呢？

1. 饮食调养

饮食调养是养护脾胃的首要方法。今年以来，湘菜已经掀起了一场减盐减油的健康革命，肥甘厚腻易滋生痰湿，这可是健康脾胃的克星。因此，夏秋之交应多食用一些甘淡渗湿的食物，比如薏米、莲子、芡实、白扁豆、山药。一碗莲藕薏米排骨汤既可健脾利湿，又能滋润秋燥，是夏秋之交的“淡补”优选。同时，避免贪图冷气，过食冷饮凉菜，烹饪时适量加入紫苏、藿香、生姜、陈皮等湘菜常用香料，可以芳香化浊、醒脾开胃。

2. 运动养生

运动养生也是长养脾胃阳气的法宝。脾主四肢肌肉，脾运虚弱可导致气血亏虚，不能濡养下肢肌肉，出现下肢寒凉、酸困无力，而水湿不运则会加重四肢沉重之感。可以选择太极拳、八段



锦、马王堆导引术等温和的传统有氧运动，疏通经络、调和气血的同时避免耗伤阳气。马王堆导引术第三式“凫浴”、第六式“引腹”、第八式“引腰”，对于锻炼腹部、调理脾胃都有积极作用。

3. 情志调摄

情志调摄是调养脾胃功能的重要方法。中医认为，脾在志为思。长期紧张、焦虑和过度思虑会导致脾气郁结，引发食欲减退、腹部胀满等现象。《十问》强调顺应自然，规律作息，调畅情绪，充足睡眠，这对于压力状态和不良情绪下出现的胃肠功能紊乱具有独特的指导意义。因此，长夏之末我们要保持良好的睡眠，通过亲近自然、社交互动、深呼吸、冥想等方式缓解情绪压力，这对于呵护脾胃健康、维护身心平衡大有裨益。

湖南中医药大学
陈洪 赵远鹏 陈小平

脂肪肝的中西医防治策略

“体检报告显示有脂肪肝？”36岁的李先生望着报告单，不禁叹气。身为某文化公司策划总监的他，每日应酬至深夜，啤酒肚早已悄然出现。最新流行病学调查显示，我国成人脂肪肝患病率已达39.1%。

中医认为，脂肪肝属于“胁痛”“积聚”范畴，与现代人“久坐伤脾、过食肥甘”的生活习惯紧密相关。脾胃运化失常致精微不布，肝失疏泄则气机瘀滞，最终形成“因胖生瘀，瘀久化毒”的恶性循环。临幊上可通中西医结合的方法防治。

逆转关键：生活方式干预

1. 饮食调养

地中海饮食本地化：用杂粮饭替换白米饭，清蒸鱼代替红烧肉。

中医食疗方：四神汤（山

药、莲子、芡实、茯苓）可健脾祛湿，玫瑰花茶能疏肝解郁。

控制技巧：晚餐吃七分饱，用乌龙茶替换含糖饮料。

2. 运动处方

每周进行150分钟快走，外加2次力量训练（如靠墙静蹲）。

办公室微运动：每小时起身做扩胸疏肝操。

八段锦精选：“调理脾胃须单举”每日练习3遍，有助于气机条达。

3. 体重管理黄金法则

年减重5%~10%，可改善肝脂肪变。

推荐“211饮食法”：每餐摄入2拳蔬菜、1拳主食、1拳蛋白质。

4. 中医点穴辅助

每日按压丰隆穴（祛痰湿）

3分钟。

中医外治小妙招

1. 穴位贴敷

将苍术、陈皮各10克研成粉末，用醋调匀后敷贴于期门穴（乳头下第6肋间隙），睡前贴敷8小时，连续使用4周可见成效。

2. 中药泡脚方

用艾叶30克、红花15克加水煮沸，加入温水调至40℃后泡脚20分钟，能促进代谢废物排出。糖尿病患者需谨慎使用。

3. 耳穴压豆法

用王不留行籽贴压肝、脾等耳穴，每日按压5分钟，可改善腹胀、食欲不振等症状。

西医治疗常用维生素E等药物，以改善肝细胞损伤；中医则根据患者体质辨证施治，湿热内蕴型用茵陈蒿汤加减，肝郁脾虚型用逍遥散调治。

湖南中医药大学第一附属医院

肝病/感染性疾病科 詹敏



湘黄柏

湘黄柏来自芸香科植物黄皮树的干燥树皮。《中国药典》2020版收载的名称为黄柏。剥取树皮后，除去粗皮，晒干。

湖南是全国黄柏传统主产区之一，该省有乾隆《长沙府志》、同治《江华县志》等10个方志药之属，记载出产黄柏，可见湖南生产黄柏药材历史悠久。黄柏习称“川黄柏”，1960年《中药志》记载川黄柏：“以四川、贵州产量大，质量最佳，……此外湖南、甘肃、广西等地亦产。”上世纪在“林药结合”政策指导下，湖南省黄柏种植面积大，资源丰富，是该省传统大宗药材。

湖南省黄柏资源丰富，分布范围较广，湘黄柏的道地产区以龙山县、桑植县为核心，安化县、双牌县、溆浦县、沅陵县、张家界市永定区等地也生产。

根据2020年版《中国药典》规定，湘黄柏性味苦、寒，归肾、膀胱经。具有清热燥湿、泻火除蒸、解毒疗疮之功效；用于湿热泻痢、黄疸尿赤、带下阴痒、热淋涩痛、脚气痿蹙、骨蒸劳热、盗汗、遗精、疮疡肿毒、湿疹湿疮。其炮制饮片盐黄柏滋阴降火，用于阴虚火旺、盗汗骨蒸。

湘黄柏作为大宗中药材，广泛应用于中成药和中药方剂中。在2020年版《中国药典》中，84个成方制剂含有黄柏，如以黄柏为主要原料的复方黄柏液涂剂，可以清热解毒，消肿祛腐。常用中药黄连上清片、脉络舒通丸、桂林西瓜霜、小儿肝炎颗粒等产品中，均含有黄柏。

湖南省中医药研究院中药资源研究所
副所长 副研究员 金剑

秋燥润肺食百合

百合性味甘、微寒，入心、肺经，有润肺止咳、清心安神之功。适用于肺燥咳嗽及肺虚久咳，痰中带血及热病后余热未尽，神思恍惚、烦燥失眠，莫名其妙的“百合病”等。现介绍几则食疗方，供选用。

1. 百合雪梨汤 百合30克，雪梨1个，冰糖适量。将百合发开，雪梨去皮核，加清水适量，煮至烂熟服食，每日1剂。可滋阴润肺，适用于肺虚久咳、燥痰咳嗽、咽喉不适、便秘、尿黄等。

2. 百合莲米银耳汤 百合、莲米、银耳各15克，冰糖30克。将银耳泡开，加清水适量，下莲米、百合同炖至烂熟后，纳入冰糖，再煮一二沸即成，每日1剂。可养阴润肺，适用于秋燥咳嗽、纳差食少、口干喜饮等。

3. 百合二汁汤 百合50克，甘蔗汁、萝卜汁各30毫升，蜂蜜适量。将百合洗净，加清水适量，煮至烂熟后，纳入二汁及蜂蜜，煮沸，候温睡前顿服。可润肺止咳，生津止渴，适用于肺燥咳嗽、肺虚痰嗽等。

湖北省远安县中医院
主任医师 胡献国