



霜降养生实用指南

防寒保健+平补食谱,为过冬筑牢健康基础

霜降作为秋天最后一个节气,天气逐渐变冷,阴气始凝。民间谚语有云:“补冬不如补霜降。”故霜降养生应突出“补”字,中医不仅给出了一套平补食谱,还从防寒和保健两个方面给出指导,帮助大家过一个温暖宜人的秋天,为即将到来的冬天打下坚实的健康基础。

注意防寒保暖,防慢性病复发

霜降时节,要注意保持情绪稳定,防止悲秋情绪;注意劳逸结合,避免过度劳累;适当进行体育锻炼,可选择登高、慢跑等运动,改善胃肠血液供应;注意防寒保暖,尤其是腹部保暖。由于霜降后天气一天比一天冷,老年人“老寒腿”的毛病,也就是膝骨关节炎容易复发,这时要特别做好膝关节的保暖工作。

霜降时节,气温可能突然下降,温差会拉大到10℃以上,而人体的皮肤和呼吸系统并不能很好地适应这样的变化。这时,慢性病患者和体质差、抵抗力弱的人病情易加重。另外,冷空气的刺激会使人体血管收缩,血压突然上升,从而诱发各种心脑血管疾病。要预防慢性病的发生,保暖是关键。有寒冷哮喘发作史的,要提前服药预防;有高血压病史的,要按时按量服用降压药,定时检查血压。

秋季重“平补”,常用食谱推荐

根据“四季五补”养生原则,秋季应“平补”。平补为中医学中一种十分常见的食补方法,主要有以下两种形式:一种指的是不热不寒、性质平和的食物,如多数的粮食、水果及蔬菜,部分禽、蛋、肉、乳类等;另一种是既能补气、

又能补阴或既能补阳又能补阴的食物,如山药、蜂蜜等,既补肺脾之气,又补肺脾之阴,如枸杞子既补肾阴,又可补肾阳。常用食谱推荐如下。

1. 玉竹白果排骨汤

排骨300克,玉竹30克,白果10克,枸杞子10克,桂圆肉15克,胡萝卜1根,葱、姜、盐少许。将排骨、胡萝卜及葱白切段,生姜切片;先将排骨放入锅中,水煮开后捞出,重新换水,将除盐以外的所有食材置入锅中,大火煮开后转小火炖40~60分钟,加盐后即可食用。具有养阴润燥、补益气血的功效。

2. 萝卜丝鲫鱼汤

鲜鲫鱼300克,白萝卜300克,葱、姜、油、料酒、盐少许。将鲫鱼去鳞、腮及内脏,并在鱼身双侧斜划数刀;白萝卜去皮、切丝,葱切段,姜切片。先爆香姜片,后放入鲫鱼煎至双面呈金黄色,盛起待用。锅内倒入适量清水,将萝卜丝与鲫鱼放入锅中煮沸后,改小火继续炖30~40分钟至汤呈奶白色。放入适量葱段、料酒及盐调味,即可食用。具有化痰止咳、开胃消食的功效。

3. 牛肉炖萝卜

黄牛肉1000克,白萝卜或青萝卜1根,生姜、小葱、花椒、食



盐、胡椒粉适量。牛肉去筋膜洗净,切成小方块,放入开水锅中焯过;萝卜洗净切成滚刀块;生姜切片、小葱切段。将焯过的牛肉放入开水锅中,用小火炖煮30分钟后放入萝卜块,加入姜片、少许精盐,再煮10分钟后,撒上葱段、调入胡椒粉即成。具有补脾益肺、强健气力、消食化痰的功效。对于秋季尤其是霜降前后感冒、气管炎及时令疾病,有一定预防作用。

疏肝理气,常用功法介绍

可练习易筋经——倒拽九牛尾功法。模仿握住牛尾、用力拉拽的动作,下肢呈马步、弓步交换锻炼之势。本式可疏肝理气、愉悦情志,有效缓解肝郁气滞导致的胸胁胀痛、情绪低落等。

湖南中医药大学 刘露梅

体虚感冒 用玉屏风散

玉屏风散方剂是我国元代医家危亦林创制,记载在明代《景岳全书》内,此方至今仍是临床常用的防治体虚感冒的良方。

玉屏风散由黄芪180克、白术120克、防风60克3味药组成。研末,每日2次,每次6~9克。近代用作汤剂,水煎服,用量按原方比例酌减。该方对因肌表卫气不固出现的畏风、自汗、面色㿠白、舌淡、脉浮缓等证,及因体质虚弱易感冒者尤其是老年体虚患者,无论治疗还是预防,都有很好的效果。

注意事项:1. 已经感冒了并正发烧、咳嗽者不宜服用玉屏风散。2. 素体阴虚火旺者,即常有咽干口燥、手足心发热,或大便干燥症状者不宜服。3. 阴虚盗汗即睡着后出汗、醒后汗止者不宜服。

河北省退休老中医 马宝山

中医防治偏头痛, 从生活起居调理入手

偏头痛是一种常见的神经系统疾病,其临床特征为反复发作性的、多为单侧的中重度搏动性头痛,常同时伴恶心、呕吐、畏光和畏声等症状。

偏头痛,中医称之为“头风”或“偏头风”,其发作常与情志、饮食、起居密切相关。其病机主要有两个方面——不通则痛,不荣则痛。不通:即气血运行的道路被堵住了。或因外界风邪侵袭,或因内部肝火上扰,或因痰浊、瘀血阻滞经络,导致头部气血壅滞。不荣:即气血不足,无法充分滋养头部经络,导致脑窍失养。

在临床中,偏头痛易反复发作,中医强调“未病先防,既病防变”,下面讲如何防,其中生活起居调理是基石。

1. 调畅情志,平肝熄风

“怒则气上”,情绪波动是最常见的诱因,保持心态平和至关重要。“六字诀”是一种吐纳法,它是通过呐、呵、呼、嘘、吹、嘻六个字的不同发音口型,以牵动不同脏腑经络气血的运行。

其中,“嘘字诀”平肝气。口型

为两唇微合,呼气念嘘字,足大趾轻轻点地,两手自小腹前缓缓抬起,手背相对,经胁肋至与肩平,两臂如鸟张翼向上、向左右分开,手心斜向上。屈臂两手经面前、胸腹前缓缓下落。如此动作六次为一遍,作一次调息。

2. 饮食有节,辨证施膳

饮食以清淡为宜,慎食辛辣燥热、肥甘厚味之品,如椒酒、咖啡、巧克力及酪胺含量高的食物,以免助热生风,诱发头痛。通过辨证施膳,可帮助调和阴阳。如天麻炖鸡汤,可平肝息风。选用天麻15克、川芎10克、鱼头1个,炖汤,适合肝阳上亢型偏头痛(头痛目眩、心烦易怒者)。

3. 起居有常,避风防寒

保证充足睡眠,避免熬夜,忌烟酒。注意头部保暖,洗头后及时吹干,出汗后不宜直吹冷风。适当增加户外锻炼,八段锦中的第一式“双手托天理三焦”、第二式“左右开弓似射雕”等招式,能舒展筋骨,宣发肺气,强化卫外功能。

湖南中医药大学第一附属医院
疼痛科 孙雪琴



3年眩晕一周见效, 急诊也需要中医

这是我在急诊科的一次接诊经历。那是一天的凌晨三点,60岁的张先生佝偻着身子走进诊室,左手紧紧攥着家属的胳膊,右手死死按在太阳穴上,脚步虚浮得随时要栽倒。“医生!快救救他!”家属的声音带着哭腔,“这头晕折磨他3年了,今晚刚躺下就天旋地转,连睁眼的力气都没有!”

接诊后,我指尖刚搭上张先生的手腕,便感受到脉象如细线般搏动,却又带着一丝紧绷的弦意。再看舌头,舌质红得发暗,舌苔薄黄像蒙了层细纱。“您是不是还总觉得口干、夜里睡不安稳?有时候手脚还会发麻?”我的问题刚出口,张先生便猛地抬头,眼里满是难以置信:“您怎么知道?这3年西医查了CT、做了血管造影,都说脑血管没堵,可这晕劲儿就是好不了,药吃了一箩筐,反倒越来越重。”

我指着诊桌旁的中医典籍解释:“您这是典型的‘肝肾阴虚型眩晕’。年纪大了肝肾精气渐衰,阴液不足就像大地缺了水,不能滋养肝木,肝风就容易上扰头部,导致头晕不止。”说着便开方,以镇肝熄风汤为基础,减去偏温燥的药材,加了滋阴的枸杞、麦冬。“先吃三副,每天一剂。”3天后,张先生的家属特意打来电话,说他已能下床散步。一周后,张先生出现在诊室,不停道谢:“现在头不晕、眼不花,连之前的口干毛病都没了!没想到中医急救也这么快!”

许多人认为急诊科是西医的“主场”,但事实上,中医自古就有“急症速治”的深厚传统。从张仲景《伤寒论》到叶天士《临证指南医案》,中医对眩晕、高热、厥脱等急症积累了丰富的经验。本案例的治疗精要在于以下两点。1. 辨证精准,直击病根。张先生西医排除了脑血管病变,但病因未明;而中医通过辨证,发现其本质是阴不制阳、肝风内动。镇肝熄风汤中重用牛膝、代赭石引血下行,龙骨、牡蛎潜阳熄风,白芍、玄参滋养肝肾,标本兼治,故能一周见效。2. 快速干预,防止恶化。急诊科常见的急性疼痛、眩晕、呕吐等症状,中医通过针灸、放血、中药灌服等方法,可迅速缓解。

为什么急诊科需要中医?1. 可以弥补现代医学盲区:功能性疾患、亚健康状态等“查无实证”的病症,中医辨证可明确干预方向;2. 减少抗生素/激素滥用:如感冒发热初期,中药解表或刮痧即可截断病势;3. 成本效益比突出:如上病例中一副镇肝熄风汤价格不足百元,却解决了患者3年顽疾。

汉寿县中医医院中医内科
主任医师 唐芳