



你的腊八粥喝对了吗?

专属配方快收好

腊八节，是一年中阴气最盛、万物进入闭藏状态的时刻，也是温阳补肾、养精蓄锐的冬藏期。一碗腊八粥，汇集了多种食材，经过精心搭配与熬煮，不单是千年民俗的传承，更凝结着中医传承千年“和合共生”的智慧。让我们遵循这份腊八节食补攻略，健脾益肾，抵御严寒，以饱满之姿迎接春暖花开。

腊八粥的食材准备

君药：粳米/糯米——补中益气，健脾和胃，温养五脏。

臣药：黑豆——补肾益阴，健脾利湿，活血解毒。

臣药：红豆/赤小豆——利水消肿，健脾止泻，补心养血。

佐药：红枣——补中益气，养血安神，缓和药性。

佐药：桂圆肉——补益心脾，养血安神。

佐药：莲子——心脾肾同补，养心安神。

佐药：核桃仁——补肾固精，温肺定喘，润肠通便。

使药：薏苡仁——利水渗湿，健脾止泻，清热排脓。

腊八粥的个性化加减方

中医养生的最高境界是辨证施治，喝腊八粥亦然。千人一粥，不如一人一方。以下是针对现代常见体质的腊八粥加减方建议。

1. 气虚型

症状：常感疲乏、气短、易汗。

加减：基础粥中可加入黄芪15克（先煎取汁）、党参10克、山药30克。

原理：黄芪、党参大力补气，山药平补肺脾肾之气且能固涩止汗。此方如同食疗版的补中益气汤。

2. 血虚型

症状：面色萎黄、头晕眼花、心悸、女性经少。

加减：增加桂圆肉、枸杞子

15克，可加入当归5克，粥成后烱化阿胶10克。

原理：阿胶、当归为补血圣品，枸杞子滋补肝肾、养血明目，共奏养血安神、红润容颜之效。

3. 阳虚型

症状：畏寒肢冷、腰膝酸软、夜尿多。

加减：加入杜仲10克、芡实20克、黑芝麻一把，出锅前可撒少许肉桂粉。

原理：杜仲强筋骨，芡实固肾精，黑芝麻补肝肾，肉桂大热温肾阳，为身体点燃“小火炉”。

4. 痰湿型

症状：身体困重、舌苔厚腻、大便黏滞。

加减：增加薏苡仁、白扁豆30克、茯苓15克，减少糯米等滋腻之品。

原理：白扁豆、茯苓健脾祛湿力强，帮助身体运化水湿。

特别提醒：糖尿病患者应选用燕麦、荞麦等替代部分精米，并严格控制摄入量。所有个性化调整，尤其在涉及具体药材时，建议咨询专业中医师。

超越饮食的冬日养藏之道

1. 起居调养：早卧晚起，必待日光

早卧以助阳气内收，晚起以避清晨严寒。建议冬季比夏季多睡1~2小时，让身体得到充分修复。

2. 保暖防寒：避寒就温，无泄皮肤

重点防护头、颈、背、足四大



要穴。头为诸阳之会，颈部有大椎穴（督脉要穴），背部分布着足太阳膀胱经和督脉，足底有涌泉穴（肾经之源）。这些部位受寒，阳气最易被伤。可穿戴帽子、围巾、背心，并坚持睡前温水泡脚。

3. 运动锻炼：动静结合，微汗即止

冬季运动原则是“不妄作劳”，目的在于舒展筋骨、流通气血，而非大汗淋漓。推荐太极拳、八段锦、五禽戏等传统导引术，它们内外兼修，调和气息。也可在午后阳光和煦时散步、慢跑，以身体微感发热、尚未出汗为度。

4. 情志调养：使志若伏若匿

宜保持心境宁静平和，避免大喜大悲、情绪剧烈波动。多进行读书、听乐、习字、静坐冥想等内省、静态的活动，让心神得以休养。

5. 穴位保健：为冬季养生增效

关元穴：脐下3寸。培元固本，温补下焦。可掌根按揉或艾灸。

肾俞穴：后腰，第二腰椎棘突下旁开1.5寸。双手搓热后上下搓擦，能直接温煦肾阳，缓解腰酸。

足三里穴：外膝眼下四横指。健脾和胃，补中益气，增强免疫力。

湖南医药学院 骆敏

科学护膝 中医有道

冷空气的持续影响，让关节养护成为中老年的关注焦点，尤其是膝关节的保养。养护膝关节，并非依靠蛮力或盲目尝试，而是需要科学、对症的方法。中医在膝关节的预防与调护方面，积淀了丰富的理论与实践智慧。

中医如何看待膝关节养护

中医强调“治未病”，主张在膝盖尚未出现疼痛时便开始干预。膝关节周围的肌肉与韧带稳定性至关重要，适度运动有助于维持其功能。建议选择游泳、骑自行车、打八段锦等低冲击性运动，既能锻炼肌肉、控制体重，又可减少关节磨损。此外，中医认为风寒湿邪易导致气血凝滞、经络不通，因此关节保暖尤为关键，尤其是中年以后，不宜盲目追求耐寒而忽视保暖，以免影响局部气血濡养。

如何科学养护膝关节

在日常生活中，可通过穴位按摩促进气血运行。在临床实践中常推荐五个常用穴位：首先是鹤顶穴，位于膝盖骨（髌骨）上缘中点上方一横指凹陷处，通过轻揉20秒后点压再轻揉的方式放松股四头肌；其次是外侧的犊鼻穴（外侧膝眼），位于膝盖骨下缘外侧与髌韧带间的凹陷处；第三是内侧膝眼，位置与犊鼻穴对称；第四是阳陵泉穴，在小腿外侧腓骨头前下方凹陷处，按压会有酸麻胀感；最后是内侧的阴陵泉穴，位于胫骨内侧缘拐弯处的凹陷。穴位按摩后，建议在膝关节伸直放松的状态下对膝盖骨进行上下左右的拨动滑利操作。这些方法需要长期坚持才能有效。

泡脚时同步按摩是养护膝关节最为理想的方式，既能放松又能增强血液循环，尤其对近期膝关节不适者效果显著。泡脚时，可以用布袋装温筋散药材熬水，水温维持在38℃~39℃，水位需没过小腿，可坐高凳熏蒸膝盖。如出现腿部发凉、发麻或夜间疼痛等症状，可能提示血管病变，不宜泡脚，以免烫伤或加重病情。

中医如何治疗膝关节病变

在治疗方面，中医具备多种特色疗法，常采用以下疗法。一是火龙罐综合疗法，将艾绒热力与推拿手法结合，疏通膝盖周围经络；二是采用悬灸盒进行艾灸熏蒸，有效驱散寒气；三是将温筋散药粉制成药饼外敷，配合神灯照射祛除寒邪。此外，还可运用针刀技术（如膝六针、膝七针）松解挛缩组织，以及中医定向透药技术通过仪器将药效渗透至病灶，达到通经活络的效果。

长沙县中医院骨伤科行政主任 主任医师 王顺志

宝宝胀气不要急,小儿推拿有妙招

近日，笔者所在医院儿科门诊接诊了一位仅40余天的宝宝。宝宝妈妈自述其哭闹不安、睡不安稳，需抱着睡，放床上易醒，半个月来妈妈带其去游泳并做排气操，患儿仍有明显腹胀不适，排便时费力，家人为此心力交瘁。经医生仔细检查后，发现宝宝肚子很大，腹壁膨隆突起，叩诊如鼓，考虑小儿肠胀气，建议做小儿推拿。经过一次推拿治疗后，宝宝腹胀明显减轻，连续推拿几天后自主排气增多，白天睡眠明显好转，晚上也睡得很香。

小儿推拿是以中医辨证理论为基础，通过穴位点按推拿、调节脏腑、疏通经络、调和气血、平衡阴阳的方式，来改善儿童体

质、提高机体免疫力的一种疗法。那小儿推拿是如何缓解肠胀气的呢?

1. 辨证施治。一人一方，根据宝宝体质（如脾虚型、寒凝型、食积型）精准取穴，常用摩腹、揉足三里、推七节骨、捏脊等手法，调理脾胃气机，促进肠道蠕动，化解气滞积滞。

2. 手法轻柔，宝宝易接受。无需用药、无创伤，通过掌心温度传递疗效，安抚宝宝情绪，在舒适互动中缓解腹胀，尤其适合抗拒服药的低龄宝宝。

3. 内外兼修，标本同治。该法能快速缓解腹胀、腹痛，还能增强脾胃运化能力，改善宝宝消化吸收功能，减少胀气反复发生，

为成长筑牢健康根基。

宝宝情况哪些适合推拿呢?

1. 频繁吐奶、腹胀拒奶、排气多。

2. 睡眠不安、夜间哭闹、腹部发硬。

3. 大便异常（稀溏或干燥、酸臭）。

4. 早产儿、过敏体质等脾胃虚弱宝宝。

除能治疗小儿腹胀外，小儿推拿对反复感冒、咳嗽、发热、厌食、积食、疳积、腹泻、便秘、肠胀气、肠痉挛、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、鼻窦炎、早产、过敏体质、身高体重不达标也效果显著。

资兴市中医医院儿科 曹敏 周玉娜