



三伏天别盲目“补”

最全分阶段养生指南来了

【7月15日，40天的“超长待机版”三伏正式上线。下面，我们从中医的角度，来了解如何顺着伏天节奏，分阶段把养生落到实处。】

初伏:清暑热、护心气

初伏的时间为7月15至24日，此阶段关键字是“清”——清暑热、清心火、清肠胃。

饮食主清淡，巧用清暑益气之品。推荐常喝荷叶冬瓜粥：新鲜荷叶半张、去皮去籽冬瓜100克、粳米50克煮粥，出锅前取出荷叶，加极少冰糖。脾胃偏寒者可加两片生姜平衡凉性。西瓜翠衣煮水代茶，解暑生津，常温饮用。

起居重“无厌于日”。清晨阳光不强时户外散步15分钟，微汗即可。午间务必小憩养心。空调守住“26℃、不对人、不彻夜”原则，护好颈后和肚脐。初伏亦是冬病夏治启动期，可咨询中医师开始第一次三伏贴敷。

中伏:祛湿邪、健脾胃

中伏时间为7月25日至8月13日，养生核心转为“祛”——强力祛湿健脾，打通中焦。

饮食突出香燥醒脾、淡渗利湿。推荐陈皮薏米赤豆炖鲫鱼：薏米30克、赤小豆20克提前浸

泡，鲫鱼煎至微黄，加陈皮5克、生姜3片，与豆类同炖至熟。适合舌苔白腻、腹胀溏泄的脾虚湿困者；若舌苔黄腻偏热，可加一小把莲子（不去心）。

日常还可泡杯紫苏生姜茶，芳香化湿。冰饮、啤酒、甜腻点须严格忌口。运动选择快走、八段锦、太极拳等，每次保持微汗30分钟以上，清晨或傍晚进行。居家按揉两个祛湿要穴：丰隆穴拇指重力按揉3~5分钟，为“化痰祛湿第一穴”；阴陵泉按揉健脾利水。

末伏:补气阴、防“秋老虎”

末伏的时间为8月14日至23日，养生的关键是“补”——清补气阴，敛降浮阳。

饮食从祛湿转为滋润养阴。推荐五汁饮改良版：取梨、荸荠、鲜藕、麦冬、鲜白茅根各适量打汁，隔水温至微热饮用。也可常吃银耳莲子百合羹：银耳1朵、莲子15克、百合10克慢炖至软糯，加少许蜂蜜。

作息向秋季过渡，争取晚10:30前入睡。晨练前喝杯温水。可按揉太渊穴补肺益气，三阴交滋养肝脾肾三阴，每穴按揉3分钟。

伏后:固阳气、收神气

8月23日后为出伏，伏后关键字是“收”——收敛阳气，固护脾胃，安定神志。

饮食适度温润进补。推荐小米山药南瓜粥：小米50克、铁棍山药半根切丁、南瓜50克切块，慢火熬。炖汤时可加3~5克黄芪，与鸡肉或排骨同炖，益气固表。

居家重点温固阳气。虚寒体质者可在9~11点，用艾条悬灸关元穴和命门穴，每穴10~15分钟，湿热或易上火者慎用。每晚用40℃左右温水泡脚，可加10克艾叶，引火归元。

情志须收敛神气。培养静坐、听舒缓音乐、阅读等习惯，让心境平和，避免秋燥引动肝火。

中南大学湘雅二医院研究员
湖南医药学院教授 骆敏

中医教你科学如何养护肾脏

很多朋友都是凭借着偶尔腰酸乏力、熬夜后精神状况较差等现象，来判定自己肾虚，从而陷入盲目“补肾”的误区。可各种保健品和滋补食材食用下去，却没有达到理想效果，反而精神状态越来越差。下面中医手把手教你如何科学养护肾脏。

正确认识“肾脏”

西医指出，肾脏是代谢排毒的器官，而中医所认为的肾，是一套综合性的功能系统，其为“先天之本、封藏之本”，主宰人体生长、发育、生殖与气血津液代谢。而人们口中的“肾虚”是肾气、肾阴、肾阳、肾精亏虚的统称，并非是指肾脏器官病变。

关于养护肾脏，常见的误区有哪些

1. 补肾等同于壮阳？

很多朋友都将肾虚与性功能、阳气等联系起来，将补肾等同于壮阳，殊不知，多数温补保健品偏温热燥烈，对肾阳虚人群有效，若是肾阴虚者服用，不仅难以达到补肾的目的，还会加重内热、损耗津液。

2. 腰痛、乏力就是肾虚？

长期觉得腰背酸痛、疲惫乏力，就误认为是肾虚。事实上，久坐劳损、湿气过重、气血不足等也会引起腰酸现象。盲目进补，很容易影响调理效果。

3. 传统补肾方法有奇效？

很多朋友补肾迷信“以形补形”，即长期食用猪腰子、牛鞭等食材，但这类方法，不仅难以达到补肾的目的，还可能增加脏腑代谢胆固醇、高嘌呤的负担。除此之外，还有些朋友会相信一些偏方，如鹿茸补酒、桑葚泡酒、六味地黄丸等等，这些都缺乏科学依据。

中医养护肾脏，当以辨证施补为核心

中医将肾虚划分为诸多证型，不同肾虚的类型，诱因和调理方式截然不同，因此中医养肾讲究辨证施补。

1. 肾阴虚者，机体内津液不足、虚火内生所致，与长期熬夜、过度劳累、饮食辛辣、情绪焦躁等相关。该种类型的个体，会有手脚心发热、口干咽燥、潮热盗汗、失眠多梦、腰膝酸软、头晕耳鸣等现象。这类人群，不可食用温热补品，否则如同火上浇油。其在调理时，要以滋阴补肾、生津润燥为原则。适当食用滋阴食材，以枸杞、百合、石斛、莲子、银耳等为主。

2. 肾阳虚者，人体“火力不足”所致，与劳累过度、常年受凉、久病不愈消耗阳气等相关。该种类型的个体，会有畏寒怕冷、手脚冰凉、腰膝酸冷发痛、精神萎靡、夜尿频繁、大便不成形等现象。若是男性，还会有疲惫乏力；若是女性，会有宫寒体

寒。其在调理时，要以温补肾阳、散寒固体为原则。适当食用温和食材，以羊肉、桂圆、山药、韭菜等为主；合理选择穴位，配合艾灸，以温补阳气，以肾俞、足三里、关元等穴位为主。

除上述两种常见类型，还有肾气虚、肾精不足等情况，以气短乏力、记忆力减退、精力亏虚等现象为主，在补肾时，要以益气填精、固本培元为原则。注意不可猛补、燥补。

科学养护肾脏，如何落实在日常之中

1. 坚持早睡早起，每日23点前入睡，保持7~8小时的睡眠时间。

2. 遵循清淡温润、营养均衡的原则，保持低盐低糖低脂的饮食结构。适量食用黑豆、山药、枸杞等平补肝肾之物。若是肾阳虚，少食生冷食物；若是肾阴虚，要少食燥热食物。

3. 运动以适度为原则。摒弃剧烈透支的运动，选择太极拳、八段锦、慢走等形式。也要避免久坐憋尿、过度房事。

4. 每日睡前对腰部、涌泉穴等进行轻轻按揉，以促进血液循环。

5. 中医认为“恐伤肾”，日常须调畅情志，保持心态平和。

6. 日常生活中，注意腰腹保暖，避免风寒入侵损伤肾阳。

衡阳县中医医院 李外姣

肺虚久咳反反复复，中医固本止咳有办法

生活中很多人都有这样的困扰：感冒咽痛好转后，咳嗽始终迁延不愈。天气受凉、劳累疲惫、说话过多就会反复干咳，没有发热、浓痰等急性炎症症状，吃止咳消炎药只能暂时压制，停药马上复发。在中医看来，这种久治不愈的慢性咳嗽，病根不是肺部感染，而是肺气虚、肺阴不足。急性咳嗽靠祛邪，肺虚久咳靠固本，调理方向错了，咳嗽很难断根。

为何肺虚容易反复久咳

中医认为肺主呼吸、外合皮毛，相当于人体呼吸道的防护屏障。肺气充足时，外界风寒、燥邪无法侵入体内，不易引发咳嗽。久病耗伤、熬夜劳累、体质偏弱、生冷饮食过多，都会损耗肺部正气。

一旦肺脏亏虚，呼吸道屏障失效，外界轻微刺激就能扰动肺气，诱发阵发性咳嗽。这类咳嗽本质是体虚导致的机能失调，体内无实邪炎症，这也是普通止咳、消炎药物收效甚微的根本原因。

两种常见肺虚咳嗽,简单区分

1. 肺气虚型咳嗽

最为常见，多见于久病初愈、体质虚弱人群。咳嗽声低无力、痰液清稀，吹风受凉、劳累后咳嗽加重；平时怕冷易出汗、浑身乏力、气短懒言，换季咳嗽极易反复发作。

2. 肺阴虚型咳嗽

多发于熬夜、燥热体质人群。以顽固性干咳、少痰无痰为主，咽喉干痒明显，夜间入睡后咳嗽加重；常伴随口干心烦、体内燥热，干燥环境会直接诱发咳嗽发作。

调理肺虚久咳常见误区

很多人久咳不愈，大多踩入调理误区。首先误认为久咳就是发炎，长期服用消炎药和强效镇咳药，只会压制咳嗽反射，进一步损耗肺气；其次单纯忌口生冷辛辣，只规避外部诱因，不调理脏腑体质，无法修复肺脏机能；还有人放任轻症久咳不调理，久而久之累及脾胃，形成顽固复合型慢性咳嗽，增加调理难度。

中医居家固本止咳办法

1. 辨证食疗养肺

食疗是最温和的固本方式。肺气虚人群侧重温补益肺食材，养护肺气；肺阴虚人群侧重养阴生津食材，润肺清虚火。两类证型都需要忌口生冷、甜腻、辛辣食物，避免损伤肺气、滋生痰湿。

2. 规律作息护肺气

夜间是肺脏自我修复的黄金时段，熬夜最耗肺气、灼伤肺阴。久咳人群尽量早睡静养，减少过度用嗓，不大声嘶吼闲谈，减少肺气无端消耗，静养就是最好的固本手段。

3. 规避刺激，调和气机

日常做好口鼻防护，远离油烟、粉尘和冷空气直吹胸口；保持室内空气湿润通风。中医讲究脾肺同源，三餐规律清淡，养护脾胃运化功能，补足后天气血滋养肺脏。

总而言之，肺虚久咳治疗核心是固本而非止咳。反复慢性干咳不用盲目吃药消炎，分清气虚和阴虚体质，以补肺、润肺、养肺为主。加固肺部防御屏障，调和全身脏腑气机，就能从根源摆脱反复发作的久咳。

湖南湘江新区金山桥街道
社区卫生服务中心 袁金鹏