



辛追夫人怎么避暑？ 九味香料给出了答案

长沙的夏天湿热难耐，吹空调伤脾胃、点蚊香有异味。殊不知，两千多年前的西汉贵族——辛追夫人，已有了天然避暑诀窍。马王堆汉墓出土九味古香，以草木芬芳化解暑湿燥热，是老祖宗流传下来的夏日养生智慧。

辛追的“香料库”里藏着什么

马王堆汉墓出土的药材中，共鉴定出9种香料：花椒、茅香、佩兰、桂皮、辛夷、杜衡、藁本、高良姜、姜。这些药材均富含挥发油，古人将其置于香囊、熏炉及药枕中，用于辟秽、驱虫与养生。

九味香料,夏季怎么用

从中医性味与“天人相应”理论看，夏季养生重在解暑、化湿、醒脾。这九味香料，依体质可分为以下三大类。

1. 解暑化湿“主力军”（适合多数人）

佩兰：性平味辛，归脾、胃经。可解暑化湿，醒脾开胃。针对夏季湿气重导致的头昏、胸闷、食欲差，可制成香囊佩戴，或取3~5克冲泡代茶饮（佩兰茶）。

茅香：性温味甘辛。可疏风祛寒，温中止痛。常与佩兰配伍填充药枕，通过香气安神助眠，缓解夏季心烦。

2. 温中散寒“空调党”必备（适合贪凉人群）

生姜 & 高良姜：性热味辛，归脾、胃经。可温中散寒，止呕止痛。针对夏季过食冷饮、久吹空调导致的“胃寒”（腹痛、腹泻），可用生姜2片+高良姜3克煮水，或做姜枣茶温胃。

花椒 & 桂皮：性热味辛。可温中止痛，杀虫止痒。花椒水泡脚可祛湿止痒（防脚气）；桂皮少量入茶可防寒湿腹泻，但阴虚火旺者慎用。

3. 通窍驱蚊“特种兵”

辛夷 & 藁本：性温味辛，归肺经。可散风寒，通鼻窍，祛风止痛。辛夷针对空调房引起的过敏性鼻炎、鼻塞有良效；藁本可缓解暑天头风头痛。可置于床头熏香。

杜衡：性温味辛，有小毒。可散寒止咳，祛风止痛。主要用于驱蚊防虫（香囊外用），内服需遵医嘱。

三种使用方式,助你清爽一夏

1. 驱蚊安神香囊

配方：佩兰10克+茅香10克+花椒5克+辛夷5克。

用法：打粉装入无纺布袋，挂于床头、车内或随身佩戴。

原理：芳香避秽，驱赶蚊虫，缓解夏季心烦失眠。

2. 解暑醒脾茶饮

配方：佩兰3克+生姜1片+陈皮2克。

用法：沸水冲泡，代茶饮，适合饭后饮用。

适用：夏季食欲不振、口中发黏（湿浊内蕴）。

3. 祛湿泡脚方

配方：花椒10克+生姜3片+艾叶10克（非出土但常用）。

用法：煮水20分钟，兑至40℃左右泡脚15分钟。

功效：祛除下焦寒湿，改善夏季脚部真菌感染。

使用香料要注意这些事项

1. 辨体质：生姜、花椒、桂皮性热，阴虚火旺（易上火、口干）及孕妇慎用。

2. 防过敏：首次使用香囊或熏香，先少量试用，观察是否有呼吸道或皮肤过敏。

3. 杜衡注意：杜衡含马兜铃酸类成分，有小毒，仅限外用驱蚊，严禁内服。

湖南中医药大学 陈子慧 黄松艳

辨证调理 + 规范用药

高血压冠心病的中西医防治指南

高血压与冠心病是当今社会中常见的慢性心血管疾病，其发生发展与生活方式、情绪状态、遗传因素及代谢紊乱密切相关。中西医在防治这两种疾病方面各有优势，辨证调理与规范用药相结合，已成为当前综合防治的重要策略。

高血压的中西医认识与防治

按照中医的观点来讲，高血压一般被归到眩晕、头痛等类别之中，其病机主要以肝阳上亢、阴虚阳亢、痰湿内阻和瘀血阻络等为主。肝阳上亢者一般常见头晕且胀痛、面红目赤、急躁爱发怒；阴虚阳亢者一般会伴有腰膝酸软、耳鸣失眠问题；痰湿内阻的患者多见头重像被蒙着、胸闷且恶心；瘀血阻络者会有头痛固定在一处、唇舌紫暗表现。进行辨证施治，把平肝潜阳、滋阴降火、化痰祛湿、活血化瘀作为基本的治疗手段，常用到天麻钩藤饮、杞菊地黄丸、半夏白术天麻汤以及血府逐瘀汤等方剂做加减处理。

冠心病的中西医认识与防治

在中医古籍中，冠心病多属于胸痹、心痛范畴，涉及肝、脾、肾之类的脏腑。它所具有的基本病机是本虚标实，本虚以气虚、阴虚作为主要方面，标实里血瘀、

痰浊、寒凝出现较多。气滞血瘀型一般会有胸闷刺痛、痛有固定之处；痰浊闭阻型多有胸闷重而痛不明显、体胖且痰多的情形；阴寒凝滞型能感觉到胸痛一直到背部，遇寒会更严重；气阴两虚型可见到胸闷隐痛、心悸气短情况。治疗把益气养阴、活血化瘀、通阳散结、化痰泄浊当作基本原则，一般常用方剂有血府逐瘀汤、瓜蒌薤白半夏汤、生脉散以及参苓白术散等。

西医防治冠心病的主要为控制危险因素、延缓动脉粥样硬化发展以及预防急性心血管事件。常见危险因素有高血压、高脂血症、糖尿病、吸烟、肥胖和缺乏运动等。

生活方式调养与综合干预

中医和西医都突出生活方式在高血压、冠心病防治当中的基础作用。饮食要遵循低盐、低脂、低糖这样的原则，让每日钠盐摄入量减少，不高于6克。限制饱和脂肪酸以及反式脂肪酸的摄入，加大膳食纤维、钾、钙、镁的摄入量。中医认为可以食用清淡、易消化的食物，可恰当选用起到降压降脂作用的食物，如芹菜、山楂、木耳、海带、荷叶等，不要食用辛辣、油腻以及过咸的东西。

适度进行快走、慢跑、游泳、

太极拳等有氧运动，可对心肺功能起到有效改善作用，还能控制体重、调节血压血脂，推荐每周开展至少150分钟中等强度的运动，运动强度适宜，要循序渐进，长期坚持。

长时间的焦虑、紧张、愤怒等负面情绪可造成交感神经兴奋，造成血压升高、心跳变快，加大心脏的压力。中医表明七情内伤会造成气机紊乱、脏腑失调问题，因此要注重精神调养，使心态保有平和、乐观情形，可经练习冥想、听音乐、培育兴趣爱好等方式缓解压力。

监测与规范用药的注意事项

规范用药一直是把控病情发展的要点。患者要依从医嘱定时、按相应量吃药，不要随便增减药物的剂量，也不能停药。尤其对高血压、冠心病患者而言，要长期服药维持稳定，用药期间应定时对血压、心率、血脂、肝肾功能等指标予以监测，以便于及时调整治疗计划。

中医治疗辨证要准确，方剂以及中药的选择要依据个体体质跟证候变化灵活更动。开展中西医结合治疗时，要关注药物彼此的相互作用，防止同时使用产生拮抗或叠加效应的药物。

衡阳市珠晖区妇女儿童医院 曹依林

穴位里的减肥密码： 针灸如何调节身体的“隐形开关”

很多人减脂屡屡碰壁，节食易代谢低迷，运动易水肿反弹，努力过后体态、体重依旧没有改善。人体自带体重调节系统，周身穴位便是减脂隐形开关。针灸减肥并非定点瘦身，而是通过精准刺激穴位，调节失衡的代谢、食欲与脏腑机能，从根源调理易胖体质，达成温和持久的瘦身效果。

解锁食欲开关，告别无意识过量进食

多数人的肥胖并非单纯摄入过多，而是身体食欲调控机制出现紊乱。人体本来就有完善的食欲平衡能力，可是长期熬夜、精神压力大、饮食作息混乱，就会完全打乱这套系统，让催生饥饿的激素异常活跃，不停地传递虚假饥饿信号，让人更喜欢高热量食物、习惯性加餐暴食。针灸减肥可不是网上说的那种定点瘦身，而是通过刺激肚子和腿上的关键穴位，慢慢调节身体的激素状态，让虚假的饥饿感变弱，还能让你更有饱腹感。它不会强行压制食欲、产生体虚乏力的副作用，仅帮身体回归健康进食节奏，解决情绪化多食问题，从源头减少多余热量堆积，温和调理易胖体质。

启动代谢开关，激活身体燃脂潜能

易胖体质的核心问题，大多是基础代谢比较低，身体消耗热量的效率比普通人低很多，就算吃得不多，多余的热量也会堆积变成脂肪。很多人节食减肥失败，正是因为过度节食会进一步压低代谢，形成“代谢越低越易胖”的恶性循环。针灸的核心作用之一，就是唤醒那些沉睡的代谢机能，通过疏通经络气血，让全身血液循环和能量流转变快，提高日常的基础代谢水平。就算在休息的时候，身体也可以自己消耗更多热量，并且同时加快皮下堆积脂肪的分解代谢，以改变脂肪堆积、身材臃肿的情况。

调理脏腑开关，消除水肿痰湿虚胖

生活中不少人属于“虚胖体质”，体重偏高、身形浮肿，身体沉重乏力、大便黏腻，这类肥胖和脂肪堆积无关，根源是脏腑运化失调。中医认为，脾胃是代谢运化的核心，脾胃功能虚弱时，体内多余水分和代谢废物无法及时排出，会形成痰湿堆积在体内，形成顽固水肿型肥胖。针灸就是通过精准刺激脾胃对应的穴位，温和调理脏腑功能，增强脾胃的运化能力，疏通体内淤堵的气机和水湿，加快多余水分和废物的排出。这既能很快改善脸部和四肢的肿胀，还能调理体内的痰湿环境，完全解决“喝水都胖”的体质难题，让身材变得紧致轻巧，同时改善疲倦无力、脸色昏暗的相关问题。

总之，针灸减肥从不是速成的减脂捷径，而是一套科学的体质调理方案。它不依赖极端节食、高强度运动这些，而是通过激活身体的三大隐形减脂开关，平衡食欲、提升代谢、调理脏腑，从根源上把易胖体质修正过来。

湖南省临湘市中医医院 来敏