



暑假“胖三斤”? 中医送你3个“躺瘦”小秘诀

暑假期间，青少年们享受着难得的闲暇，或外出旅游，或居家休整。可无论是宅家还是出游，很多人都有作息、饮食紊乱等情况，不知不觉间，腰腹赘肉慢慢变多，体重也逐渐涨了上去。

《黄帝内经》提出“食饮有节，起居有常，不妄作劳”，对此，中医专家给出3个建议，以平稳的方式助青少年科学控制体重。

建议一：规律饮食

中医认为，脾胃运化存在时间规律，按时进食能够养护脾胃功能。但居家的青少年常常熬夜玩手机打游戏，经常睡到中午甚至下午才起床，直接略过早餐，醒来便已经饥肠辘辘；外出游玩时，因行程紧凑，赶路打卡等原因，也经常错过正常饭点。

经常空腹会导致胃酸持续刺激胃黏膜，损伤胃部健康，同时让身体被迫开启“节能模式”，使得基础代谢降低，身体的消耗热量也随之变差。

即便后续恢复正常吃饭，也容易造成热量过剩，给体重管理增加难度。并且，等到饥饿之后再大量进食，会导致血糖快速起伏，这时多余能量也更容易转化成脂肪储存。所以，三餐不规律会使得饥饱交替，既伤害肠胃，也会让体重更难控制。

因此，青少年应尽量固定三餐就餐时段，建议早餐时间为7:00~9:00，午餐为11:00~13:00，

晚餐为17:00~19:00。如果外出旅行，可提前规划行程并预留吃饭时间，避免长时间空腹。

建议二：拒绝宵夜

宵夜是青少年发胖的重要因素。青少年在管理体重时，最好能戒掉宵夜，以此减少夜间热量堆积。

宅家时，青少年容易熬夜追剧、打游戏，深夜饥饿就吃泡面、零食；出门旅游，白天不停逛吃，回到酒店还会点烧烤、小吃解馋。但入夜之后，人体活动量大幅下降，身体代谢水平也会随之降低。这就导致夜间进食所摄入的热量很难被消耗，使身体更容易合成脂肪，造成腹部肥胖。

同时，夜间进食还会扰乱食欲相关激素分泌，进一步加剧发胖风险。所以，21点之后尽量不再进食，口渴仅饮用温水；外出游玩也要克制“逛吃到底”的想法，晚餐适量即可，回酒店尽量不再额外加餐。



建议三：拒绝暴饮暴食

居家的时候，部分孩子因无聊、烦闷等情绪，就靠吃东西舒缓心情，一旦开吃便很难停下；外出旅游面对各地特色美食，总想全部尝一遍，一顿便吃下大量食物。

殊不知，短时间大量进食，会骤然加重胃肠消化负担，同时造成血糖急剧升高，刺激胰岛素大量分泌，加速脂肪合成。

健康的标准是每餐七分饱，吃饭细嚼慢咽，留给大脑足够的时间接收饱腹信号。不要一边刷视频一边吃饭，分心会弱化饱腹感知，所以须专心用餐。外出游玩面对各类小吃时，浅尝即可，不要一次性扎堆品尝多种美食。

湖南中医药大学 雷婷 张冀东

颈肩酸痛去按一按？ 带你读懂中医推拿的调理原理

随着伏案工作、低头刷手机成为日常，颈肩酸痛早已成为全民高发的亚健康问题。多数人出现脖子僵硬、肩背酸胀、转头受限等不适时，第一反应就是去推拿放松，认为只是简单的肌肉劳损，按一按就能缓解。但生活中很多人陷入“推拿就好、不按就痛”的反复循环，甚至越按越僵硬、频繁落枕、手臂发麻。从中医角度来看，颈肩酸痛不只是表层肌肉疲劳，更是经络、气血、脏腑失衡的外在表现。盲目推拿仅能临时舒缓，找对中医调理原理，才能从根源改善颈肩劳损问题。

中医溯源：颈肩酸痛的核心发病病机

中医将颈肩酸痛归属于“项痹”“肩痹”范畴，核心病机为经络阻滞、气血不通、筋脉失养。人体颈肩部位经络密集，是气血运行的重要通道，长期久坐低头、姿势不良，会导致局部气机阻滞、血行不畅，出现“不通则痛”；而长期劳损、气血亏虚、风寒湿邪侵袭肩颈，会导致筋脉失去气血濡养，形成“不荣则麻、不荣则痛”。简单来说，现代人口中的颈肩劳损，表层是肌肉僵硬，中层是经络堵塞，深层气血亏虚、正气不足，这也是单纯放松无法根治的根本原因。

中医推拿区别于普通按摩，并非简单揉捏肌肉，而是遵循中医整体辨证理念，通过推、拿、揉、按、滚、弹拨等专业手法，作用于颈肩穴位、经络与筋肉结节，实现调理功效。其核心原理分为三点，一是疏通经络，针对性疏通督脉、膀胱经、胆经等颈肩核心经络，打通气血运行通道，消散经络瘀堵；二是松解筋结，软化长期劳损形成的僵硬结节、粘连组织，缓解肌肉痉挛，恢复筋肉舒展状态；三是调和气血，通过手法刺激穴位，激发局部气血运行，改善颈肩供血不足，缓解僵硬、麻木、酸胀感。

推拿不止止痛，兼具治标固本双重作用

很多人误以为推拿只能临时缓解疼痛，实则正规中医推拿兼具治标与治本的双重效果。急性期颈肩酸痛、僵硬活动受限，推拿可快速松解痉挛、疏通瘀堵，快速缓解不适症状，实现对症治标；对于长期反复劳损人群，坚持规范推拿调理，能够持续疏通经络、调和局部气血，改善颈肩气血亏虚、筋脉失养的根本问题，修复劳损体质，减少酸痛复发。相较于热敷、贴膏药等单一舒缓方式，推拿直接作用于病变经络筋肉，调理更直接、起效更持久。

生活中，部分人群推拿后不仅没有好转，反而出现酸痛加重、头晕恶心的情况，核心原因是盲目推拿、千人一方。中医推拿讲究辨证施术，风寒湿痹型颈肩酸痛，需侧重温通经络、散寒除湿；气滞血瘀型需重点活血化瘀、松解结节；气血亏虚型需轻柔补益、调和气血。

总而言之，中医推拿不是简单的肌肉放松，而是依托经络气血理论的正规中医外治手段，通过疏通经络、活血化瘀、柔筋养脉，实现颈肩酸痛的标本兼顾调理。面对反复颈肩劳损，无需盲目频繁推拿，也不能一味忍耐硬扛。找准正规中医辨证施术，搭配科学日常养护，才能真正打通气血、修复劳损，摆脱颈肩酸痛困扰，守护肩颈健康。

衡阳县中医医院康复科 赵英孜

长期吸氧搭配中药调理,改善肺气肿胸闷气短难题

很多患者确诊肺气肿后常年被胸闷、气短、喘息、活动乏力困扰，稍微走路、做家务就气喘不止，秋冬季节受凉后症状还会持续加重。多数患者单纯依赖西药平喘、消炎，只能临时缓解不适，无法改善肺部通气功能和身体虚弱的根本问题。长期规范家庭氧疗搭配中医辨证调理，是改善肺气肿胸闷气短、延缓病情进展、提升生活质量的最优组合，一外一内协同作用，可有效破解肺气肿长期不适难题。

为什么会长期胸闷气短、反复加重

肺气肿的核心病变是肺泡弹性减退、肺泡过度膨胀、肺通气换气功能受损，导致肺部储气过多、排气不畅，氧气吸入不足、二氧化碳排出受阻。从西医角度来说，患者肺部结构发生不可逆损伤，肺功能持续下降，身体长期处于缺氧状态，这也是患者静止时胸闷、活动后气喘的核心原因。长期缺氧还会拖累心肺功能，导致心率加快、乏力嗜睡、免疫力下降，形成“缺氧→肺功能变差→症状加重”的恶性循环。

在中医范畴中，肺气肿属于“肺胀”“喘证”，病根在于久病肺虚、脾肾亏虚、痰浊瘀阻。肺主气、司呼吸，肺气不足则呼吸

无力，脾主运化，脾虚则痰湿内生、堵塞气道；肾主纳气，肾虚则气不归根。

改善肺气肿胸闷气短问题的主要措施

(一) 长期家庭氧疗：外部补氧，缓解缺氧、保护心肺功能

长期规范吸氧是肺气肿康复的基础手段，也是西医公认、延缓病情恶化的核心方式，针对性解决患者全身缺氧的核心痛点。

规范家庭氧疗需遵循低流量、长时间、持续性原则，每日吸氧时长建议保持10~15小时，氧流量控制在1~2升/分钟。温和持续的供氧，能够有效提升血氧饱和度，缓解肺部缺氧导致的胸闷气短，减轻心肺代偿负担，改善活动后喘息、浑身乏力、夜间憋醒等症状。

(二) 中药辨证调理：内调脏腑，从根源减少咳嗽反复

如果说吸氧是外部改善缺氧、缓解症状，中药调理就是内部固本培元、祛除病根，解决肺气肿反复发作、体质虚弱的核心问题。

中医调理讲究辨证施治、一人一方，根据患者体质精准用药。针对肺气虚型患者，表现为气短乏力、动则喘息、容易感冒，以补肺益气、固表平喘为主，增强肺部呼吸功能，提升机

体抵抗力；针对脾虚痰湿型患者，表现为胸闷痰多、痰多白黏、食欲不振，以健脾祛湿、化痰通窍为主，从根源减少痰液生成，疏通气道堵塞；针对肾不纳气型患者，表现为喘息严重、呼吸多吸少、夜间加重，以补肾纳气、温肺固本为主，稳固气机，改善呼吸无力的问题。

(三) 氧疗+中药协同：内外兼顾，突破单一康复局限

单一氧疗只能解决缺氧表象，单一中药调理见效较慢，二者结合能够形成互补优势，实现1+1>2的康复效果，是肺气肿中后期最稳妥的康复方案。

外部持续氧疗，快速纠正身体缺氧状态，缓解胸闷、喘息、憋闷等急性不适，减轻心肺压力，为身体修复创造基础条件。内部中药调理，补肺健脾益肾、化痰祛瘀，修复脏腑功能、改善肺部内环境，解决病根、减少复发。对于中重度肺气肿、常年咳嗽反复、活动能力差的患者，坚持中西医结合调理，既能快速改善当下不适，提升日常活动能力，走路、做家务不再频繁气喘，又能稳步延缓肺功能衰退，降低秋冬换季、受凉后的急性发作概率，有效预防肺心病、呼吸衰竭等严重并发症。

茶陵县桃坑乡卫生院 罗泽辉