



高考到来 如何做到凝神静气

芒种带来一年中最湿热的时节
中医师为您献上祛湿健脾锦囊

1 芒种是仲夏开端 南防潮湿北祛暑

芒种是夏季的第三个节气,这个时节气温显著升高,雨量充沛,空气湿度大,适宜晚稻等有芒的谷类作物种植,因此叫做“芒种”。农事耕

种以“芒种”节气为界,过了这个节气再种植,农作物的成活率会越来越低,所以,芒种节气在农耕上有着重要意义,民谚“芒种不种,再种无用”讲的就是这个道理。芒种时节,正是南方种稻北方收麦之时,也是一个忙碌的节气,民间也称“忙种”。

郑东说,芒种也是仲夏的开端,湿热与暑气相伴,南北养生法也有所

不同,民间有“南防潮湿,北祛暑”的养生民谚。北方相对燥热,湿度低,更容易引起中暑。

南方则表现为闷热潮湿的梅雨季节,湿热环境下许多皮肤病容易复发,闽南有“芒种雨无凋(干)土”的说法,指的就是芒种前后雨多,泥土不易干。养生方面,可以根据当地气候进行调整。

2 适当运动出汗 两道药膳可尝尝

祛湿该怎么祛?郑东介绍,夏季是天地之气相交最为旺盛的季节,万物欣欣向荣,游泳、慢跑、跳操等运动都是不错的祛湿选择。适当户外运动,使汗出透,有利于机体阴阳协调平衡,也有助于排出湿气。

还可以在饮食方面进行调理。湿热容易损伤脾胃,有两道药膳有祛湿健脾的效果,分别

是四神冬瓜排骨汤和芡实薏仁陈皮煲老鸭。

四神冬瓜排骨汤有清热解暑、除烦止渴的功效,适用于一般人群。所谓“四神”就是茯苓、山药、芡实、莲子四种食材,每种各10克,再加入冬瓜150克和排骨500克,将上述食材浸泡30分钟后与排骨同炖。味道鲜美,汤性清凉而无败泄之弊,也有益气养血、宁心安神的效果。

芡实薏仁陈皮煲老鸭汤为祛湿健脾佳品,适合芒种前后湿热天食用,有益脾养胃、健脾利水,脾虚水肿的人士尤其适宜。《食疗本草》上说,鸭能“滋五脏之阴,清虚劳之热,补血行水,养胃生津,止咳息惊”,祛湿之余还能清补五脏。具体做法是:准备芡实20克、薏米20克、陈皮10克、生姜5片、老鸭半只,将药材浸泡30分钟后与焯水老鸭同炖至软烂。

3 佩香囊提神醒脑 吃些“苦”解热除烦

6月还是高考季,闷热潮湿的天气最易疲乏烦躁。郑东说,考生此时应注意调整情绪,保持愉悦舒畅的心情。所谓“暑易入心”,夏在五行属火,五味为苦,苦味入心。可以适当食用味苦的食物,如苦瓜、莲子、菊花等,

这些苦味食物有解热除烦、祛暑利小便等功效。不过食用时要适度,不宜过多或过苦。

郑东说,考生养心重在养神,尽量调畅情志,乐观豁达。临近高考,焦躁烦闷的时候,可以适当饮用一些中

医院自研的补心安神饮,有养阴生津、安神定志之效。

郑东还推荐考生可以佩戴具有芳香安神作用的香囊,提神醒脑、避秽祛邪,同时也可预防蚊虫叮咬。

4 正是养阳好时候 敷贴艾灸补心阳

除了祛湿,芒种前后,天人相应,都是阳气最为旺盛的时候,更是养阳的好时候,可以适时采用药浴、敷贴、艾灸等方法养生。郑东说,人体背部分布着丰富的神经和穴位,而背部正中又是督脉所在之处,督脉可调节一身阳气。经常捶背可刺激背

部皮肤、经络和穴位,通过神经系统和经络的传导,振奋一身阳气。不过,有严重心脏病、脊椎病的患者不宜用此法。

厦门瑞来春中医门诊部负责人周继政说,入夏以后,可以每天适当拍击刺激肘窝、腋窝,对心肺功能、血

液循环系统有较好的功效。具体方法是:找到肘窝和腋窝(膝盖背侧),四指并拢,拍击肘窝和腋窝部,以泛红和轻微起痧为度,每日拍击一次。此外,艾灸至阳穴、灵台穴也可以起到补心阳的作用,通常艾灸10~20分钟。

6月6日是芒种节气,炎热和梅雨同时出现,我们将迎来一年中最湿热的时节。厦门市中医院药学部主任药师郑东说,湿热天气易伤脾胃,此时人的消化功能减弱,容易出现口干舌燥、食欲下降等情况,这个时候既要祛湿也要养阳。

“芒种时节又正逢高考,家长们可以试试两道祛湿健脾的药膳,助考生们顺利度过这个关键时期。”郑东说。

文/记者 兰云丝
通讯员 倪晶莹
漫画/小牛

关注

颈腰腿痛



尾骨不起眼 一旦损伤影响健康

有些人时常感觉尾骨痛,可能是受外伤或过度活动拉伤韧带导致的。厦门光亮骨科医院院长郑光亮提醒,尾骨看起来不起眼,但一旦损伤会影响健康,所以平时要好好保护尾骨,减少尾骨受伤的机会。

郑光亮说,人类早期是有尾巴的,在胚胎发育时可以看到,不过在胎儿成长的过程中,控制生尾的基因关闭了,胎儿的尾巴停止了生长。随着人类的进化,大脑越来越发达,动作越来越灵活,尾巴失去了原有的功能,反而会阻碍人类的运动,慢慢地,尾巴就退化了。不过尾骨仍存在于人的体内,并且扮演着重要的角色。

尾骨略呈三角形,由3~5节尾椎组合而成,一般在30岁~40岁才融合完成。表面上,尾骨确实很不起眼,但是一旦损伤,一定会影响健康。比如:引起内脏功能紊乱,出现头晕目眩、心烦胸闷、下腰部酸痛等症状。

尾骨还是保护脊柱不可缺少的部分。众所周知,脊柱连接人的躯干骨,最上端通过颅骨与大脑相连。假设没有尾骨,那么当人摔跤时,如果屁股先着地,振动就会直接传导至大脑,对脑部造成伤害。尾骨与脊柱底部的骶椎有一段距离,正是这段空隙起了缓冲作用,保护脊柱的下端不直接碰触地面。再者,尾骨对某些支撑人体内脏的骨盆肌起着

固定作用,对盆腔器官起到保护作用。“所以,我们平时应保持良好的坐姿,减轻对脊椎的压迫。同时多运动,减少尾骨受伤的机会。”郑光亮说。

哪些因素会造成尾骨痛?郑光亮说,尾骨是由三到五块小骨融合成的,再由韧带与退化的椎间盘与骶骨相连接,脊椎与尾骨之间有一定的角度,一旦因外伤或过度活动超过正常的角度,就会拉伤韧带导致尾骨痛。臀部被踢伤、摔伤或扭伤,都会造成骶骨韧带受损。还有,长期的坐姿不良、或者久坐和不好的排便习惯、便秘等,都可导致骶骨韧带损伤。此外,骨折和脱位也会造成骶骨肌肉强烈牵拉,比如从高处坠地

摔伤或者摩托车剧烈颠伤等,都会造成尾骨痛。“还有,耻骨尾骨肌、髂骨尾骨肌、尾骨肌一端都附着在尾骨上,当尾骨位置发生变化时,这些肌肉也会相应变长或变短,当它们变化时就会影响到排便、排尿和性功能。这也是有些患者用力排便时会出现疼痛的原因。”

归纳起来,尾骨痛的原因主要有:1.外伤;2.坐姿不正确;3.慢性损失,如久坐;4.炎症(尾骨筋膜炎、滑膜炎等);5.神经放射性疾病;6.癌症转移性疾病等。

郑光亮说,尾骨痛不是常见病,但痛起来要命,因此尾骨痛要引起高度重视,必须认真做好鉴别和诊断,避免和防止误诊误治的发生。(记者 兰云丝)