

## 夏季常腹泻 健脾护中是根本

夏季是腹泻的高发季节,很多人都以为是吃了不洁净的食物引起了腹泻,殊不知夏季经常腹泻只是表象,根本原因在于“脾虚”。这就是为什么同样是吃了冰镇西瓜、喝了凉饮料,有的人没事儿,而有的人就出现腹泻的原因了。《黄帝内经》曰:“正气存内,邪不可干”,若想减少夏季腹泻的发生,首先应当注重健脾护中。

日常健脾护中需记住“三点”

**管住嘴** 脾胃病“三分治七分养”,平素管住嘴最为重要!其含义有三层:一是指避免饮食不洁、暴饮暴食,增加脾胃负担,损伤脾胃功能;二是忌过多摄入烧烤、火锅、啤酒等易生湿热之品;三是应尽量避免过食冷饮及瓜果。冷饮、瓜果多属寒凉之品,易耗伤脾胃阳气;过食烧烤、火锅、啤酒、冷饮,都易伤中生湿,导致脾胃运化失调而腹泻,久

而久之造成慢性腹泻。平素宜适当吃点薏米、茯苓、陈皮、砂仁等健脾祛湿之药食同源之品,煲汤或者熬粥均可,如冬瓜荷叶汤、山药小米粥、百合荷叶薏米粥等。

**勿贪凉** 中医养生讲究顺应天时,夏季人体表阳气充实,而体内的阳气相对不足。夏季即使天气炎热,也应注意保护阳气。室内空调温度过低或大汗后冲凉水澡等都极易损伤脾胃阳气,发生腹泻。因此夏季切莫贪凉,没有长期锻炼不洗凉水澡,空调温度不要过低。

**畅情志** 夏季炎热,人们也易心情烦躁。中医讲“怒伤肝”,肝属木,脾属土,在五行学说中:“木克土”“肝木克脾土”。生气、发怒等情志不遂往往致使肝郁气滞、横逆克脾,影响脾胃的正常运化功能。因此,应注重身心调节,保持心情愉快、肝气舒畅,脾胃运化功能正常,自然也就

不容易腹泻了。

### 艾灸、三伏贴等中医保健方法可健运脾胃

除了以上三种调节日常生活的方法,我们还可以采用一些体育锻炼的方法健运脾胃,如八段锦、五禽戏、太极拳等,或者广场舞、游泳、打乒乓球等。俗话说:“冬练三九,夏练三伏”,适量的运动可以增加脾的运化功能,起到健脾的功效。

除了运动之外,一些方便操作的中医保健方法譬如艾灸、三伏贴等,也有着不错的效果。

常常艾灸足三里、神阙穴(肚脐)和中脘穴这三个穴位可以起到一定的健脾养胃的作用。足三里是胃经的要穴,位于小腿前外侧,外膝眼下三寸。艾灸足三里,有健运脾胃、涩肠止泻、调和气血及扶本培元等功效。神阙为任脉上的阳穴,就是肚脐眼正中的位置,有很好的温阳

作用,艾灸神阙穴可以增强上部脾胃和腹部肠道的免疫力,改善腹泻。中脘穴位于上腹部前正中线上脐上4寸处,能健脾除湿,温胃和中,艾灸中脘,有健脾利湿,和胃降逆之效。平时灸这三个穴位可健脾,若发生腹泻时,也能够达到止泻的效果。具体方法是:将艾条或艾炷点燃后对准穴位进行熏灼、温熨,以皮肤温热发红为度,避免烧烫伤,每次约10~15分钟。

除艾灸外,还有一类预防的方法——“三伏贴”。根据中医“冬病夏治”的理论,在一年中最热的三伏天,以辛温祛寒药物贴在不同穴位治疗,其作用已被上千年的临床实践所验证。三伏贴敷结合针灸、经络与中医学,以中药直接贴敷于穴位,经由中药对穴位产生微面积化、热性刺激,达到治病、防病的效果。

唐旭东

## 睡前刷手机 伤眼又折寿?

“研究发现睡前玩手机伤眼又折寿”的话题日前登上热搜。产生这种说法的起源是一篇科技报道。在现代生活中,每一个人都离不开电子产品,而且晚上睡觉前刷手机是不少人的习惯。那么,人眼接受过多的光刺激真的会影响寿命吗?

研究者让果蝇长期处于黑暗环境中,减少光照对其视细胞的刺激,结果果蝇的寿命得到延长。果蝇寿命很短,在生命科学研究中心,对于基因尤其是衰老相关的基因研究,它是非常理想的科研模型,但是果蝇与人类相比,无论是体型还是生物学亲缘性的差异都是巨大的。所以,将利用果蝇实验得到的研究结果简单推论到人的身上并不可取。“睡前玩手机会缩短寿命”不是一个科学的判断。

尽管“伤寿命”之说无实证,但老年人也要注意,切忌在漆黑的环境下看手机,同时要适当调整手机屏幕亮度,让其与环境亮度相匹配。另外,注意看手机的姿势,不要长时间躺卧着看,以免加重对颈部、腰部等部位的损伤。

赵通

# 担当中医振兴与创新重任 致力于干预和治疗疾病

## 天道中医中药外治法在探索中不断发展创新



创建九年的天道中医,患者遍布海内外。记者近日采访了青岛天道中医门诊部主任于华芬。她在采访中谈到,天道中医传承中医精华,采用古方疗法,创立以来打破常规,另辟蹊径,全部采用中药外治的中医疗法来进行治疗,在中医治疗领域实现了新突破,发现了部分病种的治疗规律,并创下了一些疑难杂症治疗的奇迹。

### 临床九年专攻疑难杂症

天道中医的每位医护人员众志成城,无论是已85岁高龄的于华芬主任,还是20岁的护士,大跨度年龄段的中医创新医疗团队,坚持用纯中医的思路和方法,在治病救人的路上砥砺前行。自开诊之日起以“保守治疗、避开手术、减少患者病痛”为原则,遵从“医德医术至上,降低患者医疗风险及经济开支,开创中医整体外治”的新思路,潜心减少患者的病痛。

近几年国家对中医药的高度重视和政策扶持,给天道中医的发展和再扩张注入了信心。天道中医虽然没有学术性理论体系支撑,没有古老传承理论体系做依托,没有海外临

床经验做参考,但是采用古方进行多次的临床辨证施治,通过对设备的改进和药物配比的改良,依然实现了疗效的大幅提升。通过大量临床实践,天道中医获得了一手的临床经验,用“结痂”等作为病例的大数据库,实现了在治疗上的突破。其中包括骨关节疾病、妇科病、内科病、带状疱疹后遗神经痛、三叉神经痛、面瘫、肋间神经



### 痛等和部分难治性疾病。

#### 中医医学界的突破与创新

##### 突破一:从治疗骨关节病到并发症的治疗

汽熥疗法是集多种理论于一体的中药外治综合疗法。一不伤害人体脾胃等脏腑和神经系统;另可整体改善或消除部分症状。临床发现,经络不通引起颈肩腰腿痛和身体多种并发症,比如强直性脊柱炎、股骨头坏死、颈椎病、腰椎突出滑脱、膝关节退行性病变、高血压、冠心病、头痛头晕、耳鸣耳背、干眼症、失眠、肠胃病、前列腺肥大钙化、乳腺增生、甲状腺疾病、便秘、湿疹等,汽熥疗法可整体改善或消除上述部分症状。

##### 突破二:三叉神经痛

是带状疱疹引起的神经痛

天道中医的大夫经过九年临床病例分析发现,治疗带状疱疹后遗神经痛和三叉神经痛,其病理有高度相似之处。通过药物疗效、治疗方法、影像设备检测数据、排毒残留物、发作痛状或其他异物感、加上国际医学界对这两种疾病也没有特效药等循证依据,综合分析出三叉神经痛高度疑似“无疹型带状疱疹后遗神经痛”,也就是带状疱疹发作在头面部,但没发出疱疹,于是开创用治疗带状疱疹后遗神经痛的中药外治法来治疗三叉神经痛,在不少三叉神经痛、舌咽神经痛患者身上实现了治疗的突破。

本报记者

# 青岛天道中医热烈庆祝 《老年生活报》创刊29周年

欢迎广大读者参观指导

热线:0532-85931919 地址:青岛市东海中路30号银海大世界院内



扫二维码或拨打  
电话好礼相送