

# 谷雨养生 中医专家教您防病治病

链接

打卡“康养东阿”

## 专家介绍



### 刘胜利

副主任医师,北京名老中医,出生于中医世家,毕业于河北中医学院,50余年中医临床诊疗经验。自幼学习中医,早年跟随著名老中医门兆义、杨少伯(第二批国家级名老中医)主任学习临床中医学,后于谢海洲门下进修中医理论,研究中医精粹,副主编中华临床医学系列丛书-中医脑病学。主要从事中医内科、脑病科、心脑血管、呼吸系统以及耳鼻咽喉科临床疑难杂症治疗。

4月20日,我们迎来二十四节气中的第六个节气——谷雨。谷雨是春季的最后一个节气,也是唯一将物候、时令与农事紧密对应的节气。谷雨的到来意味着寒潮天气基本结束,正是万物生长的最佳时节。那么,此时我们该如何养生呢?

“‘雨生百谷’,谷雨节气在春夏之交,其前后气温回升快,雨量开始增加,早晚温差仍然大,谷雨注意养生,打好健康基础,才能迎来一个健康的夏季。”北京名老中医刘胜利表示,谷雨养生不可脱离自然环境变化的轨迹,通过人体内部的调节使内环境(体内的生理变化)与外环境(外界自然环境)的变化相适应,保持正常的生理功能。刘胜利提醒,谷雨前后,我们应针对气候特点进行谷雨养生,牢记七大疗法,为夏季的到来、一年的健康打下基础。刘胜利给出如下谷雨养生建议。

调和而痹病得解。

**三叉神经痛:**本病多发生于面部一侧的额部、上颌或下颌部。疼痛常突然发作,呈闪电样、刀割样难以忍受。其病因病机多为感受风寒之邪,客于面部经络,致使经络拘急收引,气血运行受阻,而突然疼痛。另有肝气郁结,郁而化火,饮食不节,食滞生热,肝胃之火上冲于面以及素体阴虚,房劳伤精,致阴虚火旺而导致本病的发生。此外,牙、口腔、耳鼻等疾病都能诱发本病。在施治过程中,对感受风寒者,要以疏通气血为主;肝胃郁火者,以泻肝胃之火;阴虚火旺者,应以滋阴降火之法。

## 2 牢记七大疗法 2 身体健康少生病

**茶疗——茶疗应问诊,一人饮一方。**

谷雨养生最重要的是养肝健脾祛湿,推荐“谷雨茶”。东阿双胶膏方研究院遵循中医辨证施治理论,依病证不同证型,给予“辨证施茶”,即“一人一方”。茶与中药相结合,茶的味道、药的疗效,以茶驱湿气、以茶防病气、以茶养生气。

**食疗——餐中藏大道,样样皆学问**

谷雨过后,肝脏气伏,心气逐渐旺盛,脾气处于旺盛时期,是身体补益的好时机,

应根据个人体质,食用一些益肝补肾的食物,疏肝养肝,养血明目,健脾益肾,利水祛湿,为安然度夏打基础。凡膳皆药,寓医于食,东阿双胶膏方研究院,依名医辨证施治,一人一方,私人定制药膳糕点,将食物赋以药用,药借食力,食助药威,二者相辅相成,达到防病治病延年益寿之目的。

**理疗——不得外治法,不去内伤疾**

阳气升发,肝火旺盛者可通过按摩两处穴位来泻火。“行间穴”在大脚趾和二脚趾缝上,是一个泻心火的穴位;“太冲穴”在大脚趾缝往脚背上4厘米处,按揉“太冲穴”,可把人体郁结的气最大限度地冲出去。按揉方法就是从“太冲穴”向“行间穴”方向推揉,就可以有助于将肝火泄发出去。东阿双胶膏方研究院运用纯正中医理疗手法,以通其道而祛其邪,又可促进血液循环、调节脏腑功能、恢复机体阴阳的相对平,增强机体免疫功能,达到强身健体之功效。

**心疗、音疗——情志乃本源,医病当医心**

在情志方面需保持心情舒畅、心胸宽广,听音乐、钓鱼、春游、太极拳、散步等都能陶冶性情。“五音疗法”为中医传统阴阳五行理论对应五音:角、徵、宫、商、羽,依名医辨证,以五种不

同音调与其情志、脏腑之气产生共鸣,可鼓动血脉、通畅精神,形成一种广泛推崇的养生保健和治疗方法。

**功疗——开合有法度,动静有乾坤**

在运动上,要讲究适当,选择动作柔和的锻炼方式,避免参加带有竞赛性的活动,以免情绪激动;避免做负重性活动,以免引起屏气,导致血压升高等。可以多到空气清新之处,比如公园,广场,树林,山坡等地慢走,打拳,做操。坚持加强体育锻炼,提高身体的新陈代谢,增加出汗量,运用物理方法排除体内的湿热之气,以与外界达到平衡。

**膏方——欲除常年病,必取经方膏**

千年传承膏方剂,一两膏滋十两金。依名医辨证施治,采地道药材,经古法炮制,成为汲取膏滋补益润养之长、专事滋补调治的中医防病治病方法。

本报记者



免费学习,中医知识  
欢迎扫码入群

我爱学中医  
线上学习班

# “康养东阿”——中医药文化魅力游学新体验



为弘扬中医药传统文化,普及和传播中医药健康养生理念,全国中医药文化宣传教育基地东阿阿胶城联合国内名中医大师,发起的中医养生东阿直通车即将发车,4天3夜带您超值体验中医圣城的神奇魅力。

**魅力一** 游览一生必须要去的中医圣地——古城东阿,感受五千年国医文化气韵,在这里参访、研习、问诊,感受百名国医妙手回春之神奇;

**魅力二** 从中医药饮食、起居、情志调摄、食疗药膳等生活场景沉浸式体验、学习古代皇室贵族专享的膏方、食疗、茶疗、音疗、理疗、心疗、功疗中医全息七大疗法,用中医的智慧武装自己,将健康牢牢地掌握在自己手中;

**魅力三** 亲临东阿药王山,给自己和家人祈福祈寿保平安;

**魅力四** 品味“小国宴”——阿胶宴、全驴宴;

**魅力五** 豪华大巴接送,入住星级酒店,专属服务人员全程陪同

招募范围:只要您年龄在55岁以上,只要您热爱中医均可报名。

## 4天3夜中医研学游

费用原价1700元/人,电话报名可享受

“青岛中医药文化推广周”专项活动补贴

电话报名费用仅需 298元/人, 398元/夫妇

招募人数: 50人 发团时间: 报满为止

☎ 报名热线

0532-55715169 / 66988549