



秋季养生,你艾了吗?

记者实探艾灸养生活 法 专业医生建议辩证施灸



特色灸法受市民欢迎

在胶州市中医院康复科,有上火、胃口不佳的患者,经过专业中医的辨证施治,养生调理首选艾灸。家住三里河街道的王女士通过一个周的调理,胃口有所改观。据胶州市中医院况岩医师介绍,目前医院的特色灸法,主要针对不同的穴位,分为隔药灸脐、龙骨灸、十字灸等。其中隔药灸脐,即在肚脐上隔药灸,利用肚脐皮肤薄、敏感度高、吸收快的特点,借助艾火的纯阳热力,透入肌肤,刺激组织,以调和气血,疏通经络,配合药物,疏肝理气,健脾祛湿,温阳补肾,从而达到防病健体的目的。

督灸又称龙骨灸,指在督脉的脊柱段上施以“隔药灸”,是中医特色外治疗法之一。督灸目的是培壮元气以扶正气,当机体的元阳充盛,整体调节及抵抗外邪的能力就会有所提高。十字灸,即在中脘穴至中极穴的任脉部分与双侧带脉穴的中间部分进行施灸,通过经络腧穴、药物、生姜、艾绒、火力的综合作用,利用隔姜泥灸产生的温热之性将药物渗透到体内,在1.5小时左右的治疗时间内充分发挥药物的作用,达到补虚固本、调理冲任、温经散寒、理气止痛等功效。

个性化艾灸一人一方

中医认为,“正气存内,邪不可干”。灸法则能补火助阳、扶助正气、振奋精神。合理艾灸,可扶助正气,保护身体不受外邪侵袭。在市南区艾润堂艾灸养生会馆,创办人刘卫华十多年来致力于传承创新艾灸技法,专



理疗师点燃无极玄灸罐阴罐上的艾柱。

注于艾灸的临床研发和应用。刘卫华认为,古法手工艾灸是一项需要耐得住寂寞的中医疗法,可以温补元气。在市北区一家养生馆,记者看到了市民张女士正在接受无极玄灸,配以一人一方养生保健,目的是增强人体的免疫功能,祛湿、排寒,调理脾胃。据了解,采用无极玄灸的第一步是温经活络,再进入人体经脉,从而达到祛痛、治病的目的。

如何选择艾条?刘卫华介绍,好的艾条,其核心成分是艾绒,好的艾绒卷起来松紧有度,烧出来透亮。此外,艾灸时长并非越长越好。最好是根据个人的体质来决定,若是居家保健,起初单穴只用一支艾条,每个穴位30分钟左右,后期可以逐渐加长,但无论如何都不要超过一小时。施灸时间过长,容易导致头晕胸闷。需要注意的是,老人和小孩施灸时间都不宜过长,要谨遵医嘱,理性对待。

刘卫华建议市民朋友,秋季养生还可以选择徒步、慢跑等运动方式,让体内的温热从内到外释放出来,在饮食方面,适当温补,同时要平和心态。

养生有道应科学施灸

入秋后艾灸养生,不仅可以让人体得到全面的调理和恢复,还可以增强身体的免疫力和抗病能力。此时艾灸可改善皮肤干油,色素沉积,暗斑,毛孔粗大,咽干咽痒,目赤目胀,月经量少,头晕头痛等。

专业医生提醒,艾灸时最好在专业中医的指导下辨证施治、找准穴位,并且做完艾灸后需要加强身体保暖,防止寒邪入体而引发身体不适。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 马妮娜



左侧艾润堂养生馆的艾条
与右侧劣质艾条的对比。

聊聊青岛的特色小吃和菜品

青岛特色小吃和特色菜品,到底该有哪些?哪些菜品最能代表青岛的地方风格?青岛人的回答未必一致。居民在流动,食材在变化,美食界也在创新,况且人们的口味也不可能一成不变,凡此种种原因,青岛的代表菜品和特色小吃也在不断更迭。

回溯到1996年,那时人们对美食的热情远不及如今这么高涨,而且居于主导地位的餐饮美食企业多数以国营为主。当年的青岛市财贸委员会和青岛市饭店和烹饪协会,通过推荐考评和食客投票的办法,最终确认了青岛十大特色小吃,这些小吃分别来自青岛市的十家特色餐馆。

这次评选的青岛十大特色小吃分别是:牛肉灌汤包(小红楼)、三鲜蒸饺(春和楼饭店)、大虾烧麦(四方大酒店)、天府元宵(天府酒家)、海鲜水饺(长城饭店)、排骨面(谷香村面馆)、青岛大包(青岛饭店)、青岛锅贴(李沧区锅贴铺)、海鲜馄饨(馄饨大王)、排骨砂锅米饭(万和春饭馆)。当年评选的这十个特色小吃,现在看好多都没落了,也有的在继续运营并大力发展。

进入新世纪后青岛美食餐饮业发展迅速,比



如至今大家都耳熟能详的良友、老船夫、怡情楼等,这些饭店至今仍然在青岛餐饮业占据重要地位。为推动青岛餐饮美食业的发展,青岛市餐饮和烹饪协会等部门在2005年,再次评选了“十大青岛代表菜品”和“十大青岛特色小吃”。

2005年评选的十大青岛代表菜是:1.肉末海参 2.扒原壳鲍鱼 3.大虾烧白菜 4.油爆海螺 5.香酥鸡 6.炸蛎黄 7.黄鱼炖豆腐 8.崂山菇炖鸡 9.家常烧牙片鱼 10.酸辣鱼丸。

2005年评选的十大青岛特色小吃是:1.三鲜锅贴 2.酱猪蹄 3.白菜肉包 4.鲅鱼水饺 5.海鲜卤面 6.鸡汤混沌 7.烤肉串(鱿鱼) 8.海菜凉粉 9.辣炒蛤蜊 10.排骨米饭。

2005年的评选结束后的10年里,青岛美食业又发生了不少变化,于是青岛市餐饮和烹饪协会等机构于2014年,再次评选了“青岛十大”。2014年评选的十个青岛代表菜是:1.葱烧海参 2.大虾烧白菜 3.香酥鸡 4.家常烧(炖)鱼 5.葱拌八带 6.酸辣鱼丸 7.炸虾仁 8.辣炒蛤蜊 9.海米炝芹菜 10.扒原壳鲍鱼。

2014年评选的十大青岛特色小吃:1.海菜凉



大虾烧白菜

青岛锅贴

海鲜水饺

粉 2.三鲜锅贴 3.海鲜水饺 4.酱猪蹄 5.排骨米饭 6.海鲜卤面 7.鸡汤混沌 8.卤汤豆腐脑 9.三鲜大肉包 10.烤海鲜(烤鱿鱼)。这两次青岛特色美食的评选,凝聚了青岛餐饮专家以及青岛美食行家的共识,尽管对个别菜品的入选还不能达到完全一致,但是却大体反映了青岛当地的美食特色。

一个地方的特色小吃和特色菜品的形成,需要历史的沉淀,也需要餐饮从业者的继承与创新,更需要广大消费者的评判和支持。青岛的餐饮文化是青岛旅游资源的有机组成部分,希望青岛的未来能诞生更多的特色餐饮美食,为青岛的历史文化作出更多的贡献。

文/许秉智