



秋季养生,你艾了吗?

记者实探艾灸养生法 专业医生建议辨证施灸

随着秋风起、秋叶落,秋季养生再次成为居民热议的话题。艾灸,是简单易行的养生保健方法之一,近年来热度不减,成为了健康养生的新时尚。常用的保健灸法有哪些?艾灸适合哪些人群?艾灸理疗时间越长越好吗?带着这些问题,记者来到中医院与养生馆一探究竟。



70分钟的纯手工灸法。

特色灸法受市民欢迎

在胶州市中医医院康复科,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、龙脊灸、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。

督灸又称龙脊灸,指在督脉的脊柱段上施以“隔药灸”,是中医特色外治法之一。督灸目的是培壮元气以扶住正气,当机体的元阳充盈,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

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,防止寒邪人体而引起身体不适。

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。



理疗师点燃无极灸罐阴罐上的艾柱。

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. 鸡汤馄饨 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. 海米炆芹菜 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. 鸡汤馄饨 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大的贡献。

文/许秉智