

# “入夏犯懒癌”可能是气虚

文/天津中医药大学第一附属医院肾病科副主任、副主任医师 杨波

每到夏季,有些人总感觉打不起精神来、没力气,特别容易犯懒,早上懒得起床,起床后懒得出门,甚至上班后懒得做事,这就是人们常说的“入夏犯懒癌”。

夏季为什么会出现“入夏犯懒癌”这种现象呢?

究其原因,主要是入夏后天气炎热,而且昼长夜短,火旺明显,火易耗气伤津,此时阳气会消耗得很快,表现为气虚的症状,此与《黄帝内经》“壮火食气”不谋而合。另外,夏季是最炎热的季节,气温较高,会导致人体出汗量大大增加,汗液分泌过多就会导致伤津耗气,使得气虚加重。人体出现气虚后,气的推动、温煦、防御、固摄和气化功能都会减退,从而导致机体的某些生理功能低下或衰退,抗病能力降低。

## 夏季犯懒 本质是气虚

夏季犯懒,其本质是气虚,气虚则四肢肌肉失养,倦怠乏力,周身犯懒;气虚则卫外无力,肌表不固,而易汗出;气虚则清阳不升、清窍失养而精神萎靡,头昏耳鸣等。根据中医五行学说,夏季在五行中属火,而对应的脏腑就是心。因此,

夏季气虚的类型首先表现为心气虚;其次,夏天酷暑多加湿,暑湿之邪易伤脾胃,贪食凉品也易损伤脾胃,故脾气虚也是夏季常见的气虚类型。

**心气虚** 指的是心气不足,鼓动无力。表现为气、心悸、自汗、体倦乏力,活动之后这些症状会加重;面色苍白,舌质淡,苔白,舌体胖嫩,脉象虚弱无力。若心气虚持续的时间较长,推动血液运行的功能减弱,则血运不畅,表现为胸闷不舒或疼痛,舌质则紫暗,脉涩。

**脾气虚** 指脾气不足,脾胃虚弱,运化失常。脾气不足,精微不能输布,气血生化乏源,不能充达四肢、肌肉,机体失养,则神疲乏力,肢体倦怠,气短懒言,形体消瘦;脾气不足,水谷不化,气机不畅,则食少及腹胀;脾失健运,水湿不化,清浊不分,流注肠中,则大便溏薄;若脾气亏虚,水湿不运,泛溢肌肤,则肥胖、浮肿;气血不能上荣,则面色萎黄;舌淡苔白,脉虚弱是气虚的共同之征。

## 常见气虚 这样来应对

**养心气** 心是五脏六腑的阳中之阳,心在上焦、主胸头膈。在夏天要注意固敛心之阳气,以阳生阳,且不能伤津耗气。

1. **锻炼运动**: 活动量不要太过剧烈,否则劳则气耗,导致心气更虚,易诱发心脏病的发生。可以选择有氧的缓慢运动,如慢跑或瑜伽。

2. **生活起居**: 居处的环境应安静、干净舒适,以保证休息充分。夏季不宜起得太早、睡得过晚,早晨五、六点起床,夜晚十一点左右入睡比较合适。

3. **精神调节**: 保持情绪平稳,别过度生气,克服急躁、焦虑、惊恐等不良情绪,以防心火内生,再耗心气,加重心气虚。

4. **饮食调养**: 清淡为主,多吃蔬菜,少吃辛辣和肥甘厚腻的食物,这些都会伤及心之阳气。夏季还可以选用一些养心安神之品熬粥或煮水代茶饮,如茯苓、莲子、百合、麦冬、柏子仁等。



**养脾气** 脾为后天之本,喜燥恶湿。夏季暑湿之邪旺盛,要防止暑湿之邪伤脾。

1. 脾气不足的人最忌讳吃冷饮冷食。应多食常温的食物,以保护脾胃功能。

2. 三餐应定时,避免过饱,饮食应以清淡为主,避免过于油腻的食品。可多食豆类或豆制品,如黄豆能健脾益气,豆腐、豆浆等对脾胃虚弱者也有益,红小豆有健脾补血的作用,特别适合脾气虚弱的人,还有如扁豆、山药及其他五谷杂粮等对脾胃功能也都有很好的调理作用。

3. 脾气虚的人,夏季要进行适当的体育锻炼。运动强度依个人实际情况而定,由低到高,还要注意劳逸结合。

大家只要科学应对心气虚及脾气虚,就定能克服“夏季犯懒癌”。

## 养生月历

### 农历四月

#### 【养生节气】立夏 小满

这个月温度逐渐攀升,因为高温、多雨等原因,人体的湿气会增加,情绪也会更加烦躁,汗液的排泄也会加快,中医认为“气随汗脱”,而“气者阳也”,所以人体的阳气也会因此受损。

此外,热天人们比较贪凉,比如常用空调、喝冷饮等,易受寒湿之邪侵袭而伤阳。

#### 【养生家常菜】“尝三鲜”

立夏节气,不少新鲜的果蔬纷纷上市,民间习俗有谚曰:“立夏尝三鲜。”三鲜分为水中、田里和树头。水中的三鲜是螺蛳、河虾、鲥鱼,地里出产的三鲜分别是苋菜、蚕豆、豌豆糕,树头上长的三鲜是樱桃、青梅、香椿头。

#### 【养生穴位】“拿五经”

用五指分别点按头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左右相加,共5条经脉,中医称之为“拿五经”。“拿五经”可刺激头部的穴位,疏通经络,调节神经功能,增强分泌活动,改善血液循环,促进新陈代谢。

(杨璞)



## 改善胃健康 穴位按摩来帮忙

文/南京市中西医结合医院脾胃病科主任 孙刚

胃主受纳功能,对于人体健康非常重要。大家可以通过按摩一些穴位来帮助养胃护胃。

**按摩中脘 调和脾胃** 中脘为胃经募穴,是防治脾胃病的常用穴。刺激中脘穴之后,胃的蠕动会增强,表现为幽门开放,胃下缘轻度升高,可以调和脾胃、顺气止痛。中脘为手太阳、少阳、足阳明、任脉之会,按摩中脘穴还可以提高机体免疫力。

中脘穴位于胸骨下端和肚脐连线中点处。按摩时将拇指放在上腹部的中脘穴处,指腹着力进行点按,用力均匀。按摩时要有一定力度,若感到指下有胃蠕动感或听到肠鸣更佳。

**按摩天枢 促进消化** 天枢是大肠之募穴,是阳明脉气所发,主疏调肠腑、理气行滞、消食,是腹部要穴。按摩此穴有促进肠道蠕动、增强胃动力,治疗便秘、腹胀、肠鸣、痛经、肾炎等作用。

天枢穴位于人体中腹部,肚脐(神阙)向左右三指宽处。针刺或艾灸天枢穴对于改善肠腑功能,消除或缓解因肠道功能失常而导致的腹胀、肠鸣、痛经、肾炎等证候具有一定功效。除此之外,按摩也对天枢穴有很好的刺激作用。按摩方法:推运腹部,右手放在左上腹部胃区,自右向左顺时针缓慢旋转摩动,然后推运至左肋下,可调节胃肠蠕动,促进消化功能,保持大便

通畅。可以采用大拇指按揉,力度稍大,以产生酸胀感,令腹内有热感为佳。

**按摩足三里 补中益气** 足三里位于膝眼下外下三寸,胫骨边缘。找穴时左腿用右手,右腿用左手,以手的食指第二关节沿胫骨上移,至有突出的斜面骨头阻挡为止,指尖处即为此穴。按摩此穴有调理脾胃、补中益气、疏风化痰、扶正祛邪的功效。

按摩足三里时,四指并拢,按放在小腿外侧,将拇指指端按放在足三里穴处,作按掐活动,一掐一松,连做36次,两侧交替进行。每次按压要使足三里穴有针刺一样的酸胀、发热的感觉。(杨璞整理)

## 艾灸与刮痧 您用对了吗

文/上海中医药大学附属龙华医院浦东分院传统治疗部主任 赵海音

艾灸与刮痧是日常保健的两种方法,各有适用的人群。而且这两种方法不建议同时使用。

艾灸适用于阳气虚衰的人,有补充阳气的功效。刮痧是一种不使用药物的治疗方法,大多数人可以用刮痧的方法对身体进行治疗,但并非任何人、任何时候都可以刮痧。

**亚健康状态 艾灸来缓解** 亚健康可表现为乏力、头晕、怕冷、睡眠差等一系列“不舒服”的症状,可通过艾灸来缓解。从中医的角度来说,亚健康是阳气虚衰、阴阳失去平衡导致的,所以一般推荐使用艾灸的方法治疗缓解。

艾灸是将艾草制作成艾绒,通过燃烧发热生香,从而提升人体阳气的一种外治方法。经常对足三里穴进行艾灸,可有效改善睡眠。

需要注意的是,由于艾灸具有增强阳气的作用,所以该方法不适合有发烧症状的患者。另外,对于特殊人群,如幼儿和老人,则需要针对个体情况,对艾灸的时长进行相应的调整。

**喉咙不适 试试刮痧** 喉咙不适有许多诱发因素。咽喉嘶哑一般是因为声带充血,排除声带的占位性病变,约有三分之二的病症是慢性咽炎引起的。其中有许多常见的诱发因素,比较常见的是咽喉部的黏膜以及淋巴感染,也有部分是由于咽喉菌群紊乱或鼻腔内的细菌引起的,还有一部分是由于阻塞型呼吸障碍引起的。如果喉咙不适,建议多喝水润嗓,还可以用刮痧的方法来缓解。

除此以外,刮痧还可以祛除体内湿气。这里的“湿”,是中医中代表病理代谢的词汇,是无形的,而非日常生活中常

说的“潮湿”的“湿”。体内湿气重具体表现为:湿性困重、慵懒、疲乏、大便黏腻、舌苔厚腻等。除此之外,现代医学中也有很多症状对应着湿气重的表现,比如血液体检报告中血脂、血糖、尿酸这几项指标数据偏高,则提示体内湿气的存在。如果出现了这些状况,可以对足三里进行点按治疗,或对整条足阳明胃经进行刮痧治疗,以改善血液循环。

在正常操作下,量力而行地进行刮痧,是不会损伤身体的。但任何方法的使用都有一定的限度。一般来说,只有当痧痕几乎消失的时候才能开始第二次刮痧,如果皮下瘀血还未消散就开始下一次的刮痧,反而对身体不好。

另外,刮痧是有禁忌的,比如处于发热的人、处于活动期的肿瘤患者、凝血机制有障碍的人,都不适合刮痧。