

抓住春气旺盛时节

灭掉藏在体内的三把火

春分时节

最近你上火了吗? 口舌生疮、牙龈肿痛、鼻子出血、大便干结、睡不着、经常做梦……这些问题你中了几个?
为什么春天会上火呢? 中医认为春主肝, 升发之气旺盛。随着春意越来越浓, 这股升发之气也越来越旺, 在春分节气达到半阴半阳的状态, 之后阳气升发, 而这股气体现在我们人体里就是肝气的升发。
正常情况下, 人体气机畅通, 肝气顺畅地升发, 但很多人身体中存在不少淤堵的部位, 加上过盛的肝气推动, 就会导致局部的气血堆积过多, 郁而化火, 最终呈现出上火的表现。
其中肝、肺、胃这“三把火”, 在春分前后尤为容易被搅动。我们可以提前掌握一点儿调理的方法, 借着大自然的“平和”之力, 好好调节身体的阴阳平衡。

气堵在肝脏

肝火

我们每天要面对各种信息, 事情增多了, 压力也大了, 很容易产生焦虑抑郁的情绪。在反复长期的情志异常情况下, 肝的疏泄气机受影响, 从而导致肝气不顺畅, 堵在里面。平时可能没什么感觉, 但在春天这段升发的时间, 不舒服的感觉就会被放大。

这类人有一个很突出的表现, 就是性格变得急躁易怒, 看什么都不顺眼, 而且在生活中很容易和身边的人起争执。其实就是因为肝气郁久化火, 肝火上冲, 人的火气也随之变大。

其次头、胸口、两肋会经常感觉胀痛, 或者形成肿块, 这些都是肝经循行的地方, 不通则痛。还可能会出现眩晕、面红目赤、耳朵轰鸣或暴聋、眼睛干涩、尿频变多、口干口苦等情况, 且常常夜里两三点突然醒来, 或是爱做一些离奇古怪的梦, 处于一种

半梦半醒的常态里。

如果你有以上这些身体表现的话, 说明你的肝气真的需要好好地梳理一下了。

调理的方式有很多, 可以尝试从坚持每天一杯花茶开始, 比如玫瑰花茶、茉莉花茶等。因为从中医角度来看, 花有着“通”的力量, 可以帮我们打通郁结的气, 清理沉积在身体的垃圾, 让气血通畅起来。

另外可以每天揉一揉“行间穴”。古人说: “泻行间火而热自清, 木气自下。”意思是刺激行间穴, 可以清掉肝火。

按摩方法: 用食指指腹按压行间穴, 以这个穴为中心旋转按摩, 分别按顺时针和逆时针方向有规律地按揉3分钟。

气堵在脾胃

胃火

春天肝木旺盛, 容易克伤脾土, 导致脾的运化受阻, 脾不升, 则胃的降浊作用失常, 导致水液、食物等堆积在体内, 引起胃热、胃火。

胃火旺的人, 气降不下来, 热就往上走。常表现为胃酸、胃胀、口臭、牙龈肿痛出血, 经常感觉恶心, 呕吐酸苦黄水等。

脚上有个“灭火开关”, 胃火旺的人平时可以多按按——内庭穴。

内庭穴, 是足阳明胃经的荥穴, 中医认为“荥主身热”, 因此胃经上的热证都能找这个穴位来救火。

每天点揉3~5分钟, 当疼痛感下降的时候, 胃火也跟着降下来了。

气堵在肺脏

肺火

肝和肺共同调节全身气机, 肝主升, 肺主降。但在春天容易出现肝升太过, 导致肺降不及, 则气火上逆, 灼伤肺阴, 把肺变得又燥又热, 也就是中医里所说的“肝火犯肺, 木火刑金”。多表现为皮肤干燥(肺在体合皮)、鼻子干(鼻为肺之窍)、干咳无痰(喉为肺之门户)、气短、潮热盗汗、五心烦热、甚则痰中带血等。

因此这一类的朋友, 既要吃肝火清一清, 也要把肺阴补一补。可以多吃点儿白色的食物, 比如莲藕、银耳、玉竹、百合等。因为中医讲色白入肺, 这类食物能帮助补养肺阴。

同时大家也可以尝试每天用5分钟的时间, 练一下这套“十二经筋导引之肺经操”, 以帮助恢复宣肺的发肃降能力。

动作要点

● 自然呼吸, 两腿挺膝, 两足跟内侧相抵, 成立正姿势, 躯干正直, 两掌自然下垂于体侧;

● 双目平视, 定心凝神;

● 双手向前分拍合十, 停于胸前膻中穴停顿, 合掌3次;

● 下落, 手臂外旋, 上托内合收至胸前合掌, 直推伸直手臂停顿拱背, 撑开肩胛骨;

● 左右平拉两臂呈一字形, 舒展胸肋至极限, 停顿片刻, 下落。

春分已至, 这一天大自然处于阴阳参半平衡的状态, 希望大家一定不要错过春分这个节气去养调和自己的身体。

(据中国妇女报)

春暖花开 小心过敏性鼻炎

随着气温的升高, 草长莺飞, 万物复苏。天津市中医药大学第一附属医院耳鼻喉科副主任医师韦升利提醒市民, 春季是春游的好时节, 但要当心过敏性鼻炎。

春天是过敏性鼻炎的高发季, 过敏性鼻炎跟感冒不同, 主要是鼻黏膜感觉神经末梢受到刺激后发生于局部的特殊感觉, 大多数人感觉鼻内发痒, 有的人也会伴有眼痒、耳痒和咽痒。

与感冒不同, 过敏性鼻炎打喷嚏每天会数次阵发性发作, 每次多于3个, 多在晨起或者夜晚或接触过敏原后发作。鼻涕就像是打开的水龙头, 哗哗地止不住, 这是过敏性鼻炎的一个显著特点, 和发生病毒感染时的黄绿黏脓鼻涕不同。由于鼻腔黏膜充血、水肿堵塞鼻腔, 鼻塞严重程度不一, 严重时会引起张口呼吸、打鼾等症状。由于发作期鼻黏膜水肿, 眼静脉回流淤积, 会出现眼眶下皮肤呈灰蓝色环形圈, 有时下睑水肿, 又称“变应性黑眼圈”。

有过敏性鼻炎病史的人群, 在这个季节, 首先需要做的是避免接触过敏原。外出佩戴口罩, 可有效隔离空气中花粉、粉尘等过敏原; 其次减少户外活动, 特别是减少在花草过多的地点的活动, 清理室内植物, 避免接触花粉或其他植物类过敏原; 春秋两季是出现尘螨的高峰期, 保持卧室的光线良好, 经常开窗通风, 保持空气流通, 避免室内环境潮湿, 可有效减少室内尘螨; 忌食容易引起过敏的食物。

预防和治疗过敏性鼻炎, 鼻腔冲洗是一种安全、方便的治疗方法, 作用机理是将鼻腔的分泌物、炎性介质、过敏原、灰尘等脏东西通过一定浓度的盐水冲洗干净, 具有稀释黏液、改善黏液纤毛清除功能、减轻黏膜水肿和减少鼻腔鼻窦中的过敏原负荷等作用。建议有过过敏性鼻炎的人群, 每天外出回家后, 最好进行鼻腔清洗和面部清洗。鼻腔冲洗不要使用自来水, 儿童可使用海盐水喷鼻, 喷鼻要使用细腻的雾状; 成人使用洗鼻器, 常选用的冲洗液为生理盐水、生理海水。

(据今晚报)

春分养生讲求 平和

春分是一年昼夜平分、阴阳各半的时间。天津中医药大学附属保康医院主任医师韩娟在接受采访时表示, 春分时节养生要顺应此时阴阳平衡的节气特点, 讲求“平和”, 以和为贵, 以平为期。

起居宜平

春分时节, 作息宜适当晚卧早起, 但不宜超过夜晚11点, 因为熬夜会耗伤人体正气, 并影响次日阳气升发。为缓解春困, 可适当午睡, 时间不宜超过30分钟。此外, 春分穿衣也讲求“平”, 要根据寒热适时增减, 以“下厚上薄”为宜, 做到“勿寒极, 勿太热”, 且衣服应当宽松柔软。

饮食宜平

春分时节, 在饮食上应力求中和, 保持寒热均衡, 切忌大寒大热。如在烹调鱼、蟹等寒性食物时, 佐以葱、姜、酒、醋类

温性调料, 以防菜肴性寒偏凉; 如在食用韭菜、大蒜等助阳类食物时, 配以蛋类滋阴之品, 以达到阴阳平衡之目的。同时, 饮食还应以清淡为主, 宜甘少酸, 并根据个人体质情况进行饮食调整。

情绪宜平

春分时节, 脏腑功能逐渐活跃, 加之气候多变, 人体内环境也随之变化, 影响肝气的条达舒畅, 易引起情绪波动。因此, 要注意关注自己的情绪, 找到合理的宣泄方式、抒发情感, 及时调整心态, 调神养气。例如, 可与好友结伴郊游, 接触大自然, 保持身心平衡。也可适当喝些玫瑰花或菊花茶, 以疏肝解郁, 提振精神。

(据人民网)

