

夏至已至,天气愈发闷热,身体容易出现各种不适。别担心!银川市两家医院医生有养生妙招,可让你轻松应对酷暑,让我们一起看看吧!

按摩穴位: 只要按一按,缓解常见症状

6月20日上午,银川市中医院金凤院区二楼针灸科诊室里,主治医师刘志华正在为一位肩颈部不适的女士“出谋划策”。这位女士对针灸有点发怵,刘志华便教她按压合谷穴,没想到这一按,肩颈部的疼痛竟缓解了不少。

“夏日酷热,人体心火容易亢盛,很多人忍不住贪吃凉性食物,结果脾胃运化功能失调,胃痛、消化不良、胃胀等问题找上门来。再加上长时间待在空调房里,颈肩部就像暴露在寒邪之下的门户,疼痛频发。而且,酷热和不良饮食的双重夹击还会让脾胃功能进一步受损,体内积热丛生,心火旺盛,扰乱心神,导致入睡困难、多梦等睡眠问题。”刘志华梳理了夏季容易出现的健康问题。

为此,他分享了3个常见且功效显著的穴位,只要按一按,就能有效缓解一些夏日常见症状。

合谷穴——身体的“止痛开关”和“免疫增强器”

“把手侧立在桌子上,将拇指和食指并拢,你会看到在肌肉的最高处有一个小凹陷,就像一个小山丘的顶部,这个地方就是合谷穴,点按会出现局部酸胀痛的感觉。”刘志华一边示范一边介绍,合谷穴就像身体的“止痛开关”和“免疫增强器”,按摩合谷穴可以疏风解表、通络镇痛,对于头痛、牙痛、感冒等常见病症有一定缓解作用。

内关穴——身体的“情绪调节器”和“心脏守护者”

“要是睡眠困难,不妨试试按摩内关穴。把手臂伸直,手掌向上,从手腕横纹处往上量两横指,在两条明显的肌腱(掌长肌腱和桡侧腕屈肌腱)之间的凹陷处,就是内关穴。”刘志华说,内关穴如同身体的“情绪调节器”和“心脏守护者”,按摩这个穴位可以清心降火、宁心安神、理气止痛,对缓解心慌、失眠、胃痛等症状有很好的效果。

足三里——身体的“能量补给站”

“先找到膝盖外侧下方那个明显的凹陷,也就是外膝眼,从这个凹陷处往下量四横指(以自己的手指宽度为准),在胫骨前缘外侧大约一横指的地方,就是足三里穴。”在刘志华的示范下,围观的患者跃跃欲试。他表示,经常按摩足三里能调理脾胃、补中益气,增强身体抵抗力。

上述穴位均通过点、按、揉交替,轻重结合的手法按摩5分钟。



酷热难耐身体不适怎么办? 居家养生妙招助你舒心度夏

本报记者 安小霞/文 韩胜利/图



医生为患者针灸治疗。

B 艾灸治疗:操作简单灵活,不妨上手试试

银川市中医院金凤院区二楼针灸综合治疗区弥漫着艾草清香。另一间诊室里,医务人员李静正熟练地制作艾柱。她将艾绒按压进特制模具,倒扣后适度敲击,一个个规整的圆锥体艾柱就制作完成了。

诊疗床上,趴着艾灸的王静每年冬天会被慢性气管炎折磨,去年夏天接受了一段时间艾灸治疗后,感觉效果不错,今年夏天继续来做艾灸治疗。“去年夏天做艾灸治疗后,到了冬季,我的咳嗽、咳痰和气喘症状明显减轻,发作次数也减少了。”王静说,她感觉身体的整体抵抗力有所提高,不再像以前那样容易感冒。

“艾灸既能治病,又能保健、调理身体。它有很好的双向调理作用,在各种排毒方法里安全性也高。”自治区中医院(中医研究院)针灸科副主任医师白延平介绍,像足三里、神阙、关元、气海、中脘等穴位,都是艾灸保健的热门选择。艾灸神阙,可回阳固脱;艾灸足三里、关元、气海,能健脾和胃、调和气血、扶正祛邪;体内痰湿重时,可以艾灸阴陵泉、丰隆、三阴交;身体有

瘀血,艾灸血海、委中可活血化瘀。

艾灸操作简单,自己在家也可尝试。白延平分享了简单易行的艾柱制作方法:选取纯净陈久的艾绒,放在左手食指指腹,用左右手拇指、食指一边捏一边旋转,将其捏成上尖下平的三棱形小体。这样捏出的艾柱方便放置,燃烧时火力由弱到强,但要注意搓捻紧密以耐燃。对于家庭常见病,他介绍了艾灸穴位,如风寒感冒可灸肺俞、风池、曲池、外关、合谷;胃脘痛灸中脘、足三里;风湿痹证灸关元、气海、神阙、足三里、命门。

艾灸没有特定季节限制,一年四季都能做。每次艾灸时间10—15分钟,皮肤丰厚处可灸30分钟左右,灸到施灸部位出现红晕即可。艾灸频次灵活,可每天一次,也可隔天或一周一次。但出现口舌生疮、牙龈肿痛等症状时,要马上停止。

不过,艾灸并非万能,有一定限制。从使用人群看,婴幼儿、昏迷者不适合;从艾灸部位看,皮肤有溃疡处及孕妇腹部和腰骶部不能艾灸;从身体状况看,过饥、过饱、过劳或醉酒时也不适合。

C 本草茶饮:选择适合的,有独特功效

6月21日,自治区中医院(中医研究院)启动2025年“冬病夏治月”活动,以多元体验形式,让群众感受中医药文化的深厚底蕴与实用价值。

在中医药特色茶饮展示体验区,淡淡的草药香弥漫在空气中。由该院治未病中心与制剂中心推出的安神茶、养肝明目饮等本草茶饮,将传统中医药与日常生活紧密结合,群众通过现场品尝直观感受“药食同源”理念,对中医药养生有了更具体的认识。

一位中年女士带着好奇,端起一杯刚泡好的安神茶。她抿了一口,微微闭上眼睛,似乎在细细品味,片刻后脸上露出惊喜的表情:“这茶味道真不错!有点淡淡的甘草味,喝下去感觉很舒服。”她又仔细看了看茶包上的药材介绍,点头说:“原来这就是‘药食同源’啊!以前只听说过,今天亲自尝了尝,才知道中医药养生真的很有道理。”

“我今年44岁了,身材一直虚胖,肚子也

大,怎么减都减不下来。今年过完年后,朋友推荐中医院的祛湿降脂茶,就想着试试看。没想到坚持喝了半个月,瘦了五六斤,整个人感觉清爽多了。这次我又开了20包,想继续坚持,把身体调理得更好。”6月20日中午,银川市中医院金凤院区取药窗口前排着长队,段亚萍拿着单子等待取中药茶饮。

“最近来医院开祛湿茶、乌梅饮、陈皮薄荷饮的人比较多。”银川市中医院药学部副主任白云凤介绍,不同茶饮针对不同人群和需求有独特功效。祛湿茶主要用于祛湿降脂,适合湿气重的人群,煎煮半小时后代茶饮用即可;乌梅饮一年四季皆宜,其成分乌梅、山楂可健脾开胃,尤其适合孩子食欲不振的情况,还能生津止渴,尤其适合夏季饮用;陈皮薄荷饮能缓解闷热天气带来的身体不适。不过,白云凤同时提醒,茶饮虽好,但并非所有人都适用,如脾胃虚弱严重者需谨慎,最好在医生辨证后选择合适的茶饮。

