

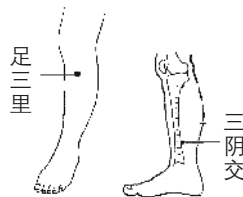
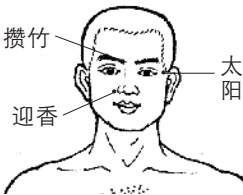
春季养肝还要健脾

不少人在春季将养肝提上日程，却忽视了过于旺盛的肝气对脾胃的损伤。中医认为“肝木克脾土”，此时养生既要疏肝理气、调畅情绪，也要强健脾胃，别让过强的肝“欺负”脾。

■穴位保健

按摩穴位 调治鼻子过敏

北京市鼓楼中医医院
耳鼻喉科 黄欣



图据《针灸经络经穴图》

春暖花开，易过敏人群需要做好防护，若要预防减轻鼻痒、打喷嚏、流鼻涕、鼻塞等过敏性鼻炎症状，可以试试居家调护按摩，疏通经络，流通气血，驱邪外出，宣通鼻窍。

将双手搓热，贴于鼻梁两侧，自鼻根至迎香穴（鼻翼外缘中点旁，当鼻唇沟中）反复摩擦至局部发热为度；点按迎香，每日20~30次；由攒竹（眉头凹陷中，额切际处）向太阳（眉梢与目外眦之间，向外约一横指的凹陷）推按至发热，每日2~3次。

此外，也可以用手掌心按摩面部、颈后、枕部皮肤，每次10~15分钟。

每晚睡觉前，按摩足底的涌泉（蜷足时足前部凹陷处）至发热，并且辅助按摩两侧小腿的足三里（外膝眼下四横指，胫骨前脊外一横指）、三阴交（内踝尖上四横指，胫骨内侧缘后方）等穴位。

除了保持环境清洁卫生，避免或减少接触过敏原，生活中还要注意锻炼身体增强体质，有助减轻过敏性鼻炎，推荐平时用生理盐水清洗鼻腔，能够杀菌、消炎、抗过敏。

春季肝气旺 养生需健脾

湖南中医药大学第一附属医院药学部廖建萍：春季肝气旺，容易伤脾，出现疲乏、四肢无力等不适，因此养生还需重视健脾。但身体内的阳气在春季向外升发，体内是比较虚的，进补不宜大鱼大肉，可以尝试几道药膳。

参芪山药枸杞汤：滚水炖煮鸡肉300克（切块），与党参20克、北芪10克、山药30克、枸杞子5克、大枣6枚、生姜3片放入炖盅，加水至八分满，加盖隔水炖1.5~2小时后调味即可（3~4人用量），有助健脾补气，适合脾胃虚弱、神倦乏力、食少的人群。

山药薏米茯苓汤：取山药30克、茯苓50克、薏苡仁25克、红豆50克稍浸泡，与猪瘦肉400克、生姜3片下入瓦煲，加水2500毫升武火滚沸后改文火煲约2小时，加盐调味（3~4人用量），能够健脾祛湿、利水养阳，适合脾虚湿重、身体沉重、疲乏困倦的人群。

北芪杞子炖乳鸽：将黄芪20克（纱布包）、枸杞子10克、乳鸽1只（切块焯水）、姜片、葱段、黄酒、清汤放入炖锅，隔水大火炖1.5小时，捞出纱布袋、姜、葱，加盐、胡椒调味即可，能够补肝益肾、补脾益肺等，适合神疲乏力、食欲不振、头晕目眩、身体羸瘦的人群。

按摩通肝气 宽中解不适

北京中医药大学东方医院推拿理疗科国生、季伟：肝气在清明之际达到顶峰，若不注重调理情绪容易肝郁气滞，阻碍阳气生发，出现头晕、头痛、乏力等情况，甚至影响脾胃功能，不妨经常自我按摩疏通肝气，改善不适。

擦胸口：将大鱼际放置在胸口的膻中穴（两乳头连线的中点），反复摩擦5分钟，刺激此穴能起到行气宽中、疏肝解郁的效果。

擦肋肋：双手放在两肋，从腋下到肚脐反复摩擦5分钟。刺激天池穴（第4肋间隙，乳头外1寸）、期门穴（乳头直下，第6肋间隙）、

日月穴（乳头直下，第7肋间隙）等可以疏肝解郁、理气化痰。

揉手腕：一手顺时针按揉对侧的内关穴（手掌侧，腕横纹上三横指处）3~5分钟，以局部出现酸胀感为度，可以发挥宁心安神、和胃降逆、宽胸理气、镇静止痛等功效。

按头顶：用拇指、

食指指腹或掌根按揉百会穴（两耳尖连线与正中线的交点）顺时针、逆时针各3分钟，能够息风醒脑、通利官窍。

拿颈部：单手拿捏颈部5分钟，拇指、食指适当点按两侧的风池穴（枕骨之下，颈后两条大筋外侧的凹陷中），以酸胀为宜，有助通窍活血、清利头目。

逍遥调肝脾 开胃又安眠

广东省中医院主任医师黄穗平：不少情绪不佳的人胃口不好，还可能有助肋胀痛、神疲乏力、头痛目眩、口燥咽干等不适，这些都是肝郁脾虚血少的表现。逍遥散能够肝脾同治，对应中成药是逍遥丸，适合此类情况。

逍遥散调肝脾：逍遥丸含有柴胡、当归、白芍、白术、茯苓、生姜、薄荷、炙甘草，能够疏肝健脾养血，可在医生辨证指导下遵用法用量服用。若有心烦易怒、面赤口干等肝郁化火表现，可用加味逍遥丸（加牡丹皮、栀子清热泻火除烦）。月经过多者、孕期不宜使用。

排湿脾胃减负：肝郁脾虚者身体气机不调，可有疲倦、胃脘胀满、食欲低下、大便溏烂等脾虚失运、湿邪困阻的表现，首先要多做运动，将体内水湿排出，生活中少吃生冷肥甘油腻食物，以免伤脾碍脾。此类人群不适合服用逍遥丸，以免当归、白芍等滋腻药物助湿碍脾。

肝郁脾虚失眠：此类人群还可能入睡困难或心烦多梦，可以用逍遥散加减调理。

取柴胡、生白芍、郁金、党参、白术各15克，当归10克，茯神、夜交藤、合欢皮各20克水煎服，或用复煎药材水煎调至40℃~43℃，睡前浸踝足浴15~20分钟，能够疏肝健脾安神。

治换季感冒 紫苏是妙药

广东省中医院耳鼻咽喉头颈科主任医师 李云英

换季昼夜温差大，感冒发热、咳嗽流涕来势汹汹，紫苏是一味妙药。

紫苏叶辛温，能够散寒解表、行气和胃，常用于风寒感冒、咳嗽呕吐，应对头疼骨痛、恶寒发热、肢节不利等，常与生

姜同用。如果感冒的同时还有胸闷、呕恶等脾胃气滞表现，可与藿香搭配。

紫苏叶粥：将紫苏叶10克择净浸泡5~10分钟后水煎取汁，加大米100克煮为稀粥；也可将新鲜紫苏叶切细，粥熟时放

入，再煮一二沸，每日1~2次，连续2~3天，可以解表散寒、行气宽中，可治风寒感冒，缓解恶寒发热、头痛身痛、鼻塞无汗、脘腹胀满、恶心呕吐等不适。

紫苏红糖茶：取紫苏叶3~5张开水冲泡，酌加

红糖饮用，能增食欲、助消化、防感冒、消腹胀。

紫苏鸡蛋汤：油锅烧热爆香葱花姜末，加水烧开放入紫苏嫩茎叶，再次烧开淋入打散的鸡蛋，盐、香油等调味后出锅，能够消食开胃。