

# 夏至养生 适当“吃苦”



6月22日是我国传统二十四节气中的夏至。在中医养生中,夏至是阳气最旺的时节,要顺应夏季阳盛于外的特点。

## 饮食:宜清淡,可多吃苦

夏至是一年中人体代谢最旺盛的节气,此时人的消化功能相对较弱,因此,饮食宜清淡可口,避免油腻、难消化的食品。比如早、晚可喝粥,既生津止渴,又补养身体,助阳气。绿叶菜和瓜果类等水分多的蔬菜水果也是不错的选择,如白菜、苦瓜、丝瓜、黄瓜等,都是很好的健胃食物。

在我市,夏天吃生姜是被推崇的一种饮食方式。俗话说:饭不香,吃生姜。冬吃萝卜夏吃姜。

早上三片姜,赛过喝参汤,都是对生姜所具有的营养、价值所做的精辟概括。本地五指岩生姜具有色鲜、块大、筋少、肉厚等特点,是食用佳品。

夏至还可多吃苦味蔬菜,如苦瓜、香菜等。苦味食物具有除燥祛湿、清凉解暑、促进食欲等作用。不过,苦味食物均属寒凉,体质较虚弱者不宜多食。

## 起居:早起加午休

夏至时节,不少人会有全身困倦乏力以及头痛头晕的症状,严重者会影响日常生活和工作。究其原因,首先是因为气温高,人体只能通过排汗来散热,这使人体内的水分大量流失,此时若不及时补充水分,人体血容量减少,大脑会因此供血不足,进而造成头痛头晕。其次,人体出汗时体表血管会扩张,更多的血液会流向体表,这种血液的再分配会使血压偏低的人血压更低,从而发生头痛头晕。

在中医养生理论中,夏至是阳气最旺的时节,为此,夏季时应顺应“阳盛于外”的特点,注意保护阳气。俗话说“夏至阴生”,尽管夏至天气炎热,可阴气已开始生长。为顺应自然界阴阳盛衰的变化,宜晚睡早起,利用午休来弥补夜晚睡眠的不足。年老体弱者则应早睡早起,尽量保持每天有7小时的睡眠时间。

## 运动:适度降低强度

许多人认为,夏至后应该多运动让自己大汗淋漓。其实,这种观点是不正确的,夏至天气炎热,人体新陈代谢加快,应适度降低运动强度。

运动最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行,对于上班族来说,可以在晚饭后过一小时,去河边湖畔、公园庭院等空气新鲜的地方散步,或者做一些轻度的有氧运动。另外,游泳也是很好的锻炼方式,游泳时间最好选在下午4点至7点,每次游30分钟为宜,但晚上10点以后就不要再游泳,否则会影响休息。老年人最好选择散步、慢跑、太极拳等。切记不可运动过激,汗泄太多,不但伤阴气,也损阳气。

运动完后,不宜立即冲澡,最好休息30~45分钟,让身上的热气散发掉。在这段时间内,可以先用毛巾擦拭身体,喝杯水补充水分,做一些缓慢轻柔的伸展动作来缓和肌肉中堆积的乳酸。洗澡时,宜用温水淋浴,时间不要太长,以5~10分钟为宜。

## 胡匡骏

# 山川中醫

## 管过格斗的中医

老中医名片

胡匡骏,金华市名中医,出生中医世家,名医胡为益之子,由于幼承庭训,耳濡目染,经家父口传心授,尽得其传。至今已从事中医临床工作30余年,有较高的中医理论水平和丰富的中医临床经验,在外科、皮肤科颇有造诣。目前在我市山川大药房常年应诊。胡匡骏说,自己的中医生涯是从学徒做起的,所以对药理、药性尤为看重。

记者 施美园

## 三年学徒生涯 学医先学药

胡匡骏早在1980年便进入金华医药公司,但是直到1986年才正式开始学医。这都源于我们老胡家的祖训。胡匡骏透露,老胡家有一个不成文的规矩:不做三年药工,不能学医。

三年的学徒生涯,父亲特地把他安排在中药仓库保管员岗位上,几乎每天和药材打交道。我管过格斗(百子柜),这对我的中医生涯有很大的帮助。提起这段经历,胡匡骏觉得虽然苦却获益匪浅。

胡匡骏回忆,管理格斗是最烦琐的事情,从药材存放、净选到抓药,再到炮制都有颇多讲究。药材存放需按药性科学分层,一般上层存放轻浮的药材,中间存放常用的药材,底部存放厚重的炭类、矿类药材。净选则包括药材的去毛、去芦、去心、去核、去壳、去节、去根。再说抓药,手里拿着戥子,看准想要的重量,在小格里用手一搓,用戥子一量,便是几克,这种过硬本领是靠成年累月的实践练出来的。

做学徒时也学炮制,炮炒煅炙每样都要学。比如炙甘草,做不好就要全部倒掉,还要自己赔款。胡匡骏笑称做学徒可不是简单的事情。

日复一日背汤头歌、抄方、装斗,胡匡骏逐渐练就了一身过硬的本领,眼观其色、嘴尝其香、鼻闻其味,一掂量就能讲出药材的产地、成色以及炮制后的药效。

也因为过硬的药理药性基础,到了1987年,胡匡骏在行业内已颇有名气。

## 好中医要懂药

在胡匡骏看来,一名好的中医光理论好不够用,关键是要懂药。

日常他经常碰到一些啼笑皆非的方子,比如配药要注意药材的质地轻重,一般质地轻的药相对要少用,但是会看到有些方里蝉衣用了300克的现象。比如薄荷、防风一般方里开5克,有的却用了15克。还有一些苦药也开出了大分量,殊不知微苦健脾,太苦就伤脾了。

很多人觉得现在中药疗效不如以前,剂量越来越多,药性越来越不好。胡匡骏认为关键原因是非道地药材大量充斥市场。药材好,药才好,中药贵在道地二字。

如今的山川大药房,传承了义丰药号的文化底蕴,全力挖掘义丰药号传统秘制的各类丸散膏丹,对药材的质量把控非常严格,从采购到成品出售,完全遵照国药标准进行。所以,在今天的山川大药房里,依旧可访道地山参燕草,可寻传统秘制优质工艺。胡匡骏表示,山川大药房能遵从本心,经营道地药材,实属难得,这也是他选择到山川大药房的重要原因之一。

康美诺口腔医院  
**美牙课堂**

## 一定要满12岁 才能做矫正吗?

记者 施美园

咨询读者 林女士

儿子今年11岁,因为门牙前突,变得有些内向,不敢与人交流。早在去年,打算带着孩子去找专业的牙科医生做矫正,可身边朋友说,没满12岁,不能随便给孩子动牙齿的。这有科学依据吗?

解答专家 康美诺口腔医院  
正畸科主任张耀五

## 12岁开始矫正 不严谨

一半以上来矫牙的人都错过了矫牙黄金期。张耀五表示,大部分家长都知道12岁左右是矫牙的最佳时机,因此觉得孩子牙不整齐不要紧,只要到时间矫正就好,还有的家长认为,孩子日常学习紧张,等中考或高考结束后,再去矫正。事实上,单纯地强调孩子在12岁左右做矫正并不严谨,往往会误导一些家长错过孩子牙齿矫正的最佳时期。

乳牙期间,儿童年龄尚小,往往不能很好配合,这个时期矫治重点放在促进儿童的正常发育而不是牙齿的排列上。

一般而言,如果单纯是牙齿长得参差不齐,戴牙箍矫牙最好的时期是儿童恒牙刚刚长完的时候,男孩12~14岁,女孩10~12岁。但是对于不单纯是牙齿不齐的孩子,从更小的时候开始矫治效果会更好。如果非要等到12岁才去看口腔医生已经太晚。

## 这些牙齿问题要提前处理

遵循现代临床医学科学规律分析,以下这些牙颌异常必须在12岁前发现即矫正。

反牙合,俗称“地包天”,即下排牙齿包住上排牙齿。严重影响面容美观,导致吃饭、咀嚼功能下降,加重胃肠负担。

偏颌。由于一边的牙齿龋坏或缺失等原因,长期用另外一边吃东西或其他原因,导致双侧脸型不对称。

严重的大龅(暴)牙。龅牙患者非常不自信,因此不敢与人交流,影响社交。

下颌后缩。下巴发育不足,小下巴。影响面部美观,同时因为下排牙齿排列过窄,限制了上排牙齿的发育。

乳牙早失。乳牙没到替换时间就过早脱落,会使局部颌骨发育不足,缺牙的位置可因邻牙移位导致部分甚至全部被占据,以致恒牙错位萌出而形成牙颌畸形。

另外,有个好消息,本月18日将有浙江省口正畸专家到康美诺医院亲诊,如果孩子牙齿矫正存在疑问的家长,可以前往当面咨询。



扫一扫

获取更多爱牙知识