

调理身心护脾胃 花开时节邂逅美好的春分

医学顾问：上海中医药大学附属曙光医院治未病中心
张天宏、张晓天 主任医师

养生要则

春分时节白昼的时间会变长，建议要适当早起，以便顺应大自然的变化。建议最佳的起床时间是早上6点左右，这个时间点是一天中的春分时间，每天坚持这个点起床，有助生发阳气。穿衣要坚持上薄下厚的原则，尤其是脚部要做好保暖工作。

饮食上，应少吃酸味，适当吃些甜味食品，有助于调养脾胃。

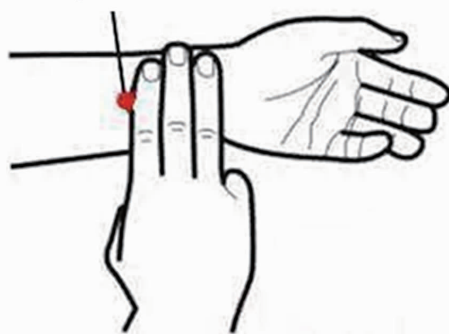
情志上应保持心情舒畅，远离情绪波动。肝的生理特点是“主疏泄”，在志为怒，恶抑郁而喜调达。而“怒伤肝”，怒是养生之大忌。

适当运动能使人体气血通畅，促进吐故纳新，强身健体，在清新空气中活动，也有利肝气疏泄，而达到护脾胃之作用。

穴位保健

1. 内关穴

内关穴



内关穴有和胃降逆、镇静止痛、宽胸理气的作用。此穴是治疗胃部疾病的要穴，临床用于治疗各种胃部疾病，如胃痛、呕吐、呃逆等。

取穴：在前臂掌侧，当曲泽穴与大陵穴的连线上，腕横纹上2寸（约3指），掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。

内关穴可用点按法进行按摩治疗，即用大拇指按在内关穴处，持续适当用力，维持30秒至1分钟，连续点按20次。

2. 关元穴



关元穴不仅有强壮作用，还有培肾固本、补益元气之功效。按摩关元穴，有助于调理脾胃功能，促进消化吸收，缓解脾胃虚弱引起的不适症状，如食欲不振、腹胀等。

取穴：在下腹部，前正中线上，当脐中下3寸（约4指）。

关元穴可用揉法进行按摩治疗。按摩时，取仰卧位，用掌心进行小幅度环形按揉穴位，可按顺时针和逆时针方向轻轻按揉各20次，以舒适为度，早晚各1次。

需注意，关元穴位于下腹部，月经期、孕期女性等人群不宜刺激，应在医生指导下进行。

（来源：沪小康）

春天里，来一杯决明子，收获这三大好处

它是一味中药，常用它泡水喝，对眼睛好，也可与其他药材制成汤剂，深受“三高”和肥胖人群喜爱。它就是决明子！

春天里，来一杯决明子，神清气爽。决明子的主要功效是什么？哪些人群需要慎用？在此，邀请上海中医药大学药教研室杨柏灿教授为我们科普。

1. 种子入药历史久

决明子入药历史很早，始载于《神农本草经》，列为上品。因其以种子入药，善于明目，故而得名。

在《医学正传》中，更是直接称其为“还瞳子”。因其植物形态荚果为线形，

呈弓形弯曲，外观似羊角，故又有“羊明”“羊角”“羊角豆”等药名。

其更为常用的别名是“草决明”，目的在于既突出明目作用，又区别另一味海洋药物“石决明”。

2. 质地沉降应用广

决明子是十分常用的中草药，对其性能功用，古今认识高度一致：性寒，味甘、苦、咸，归于肝、大肠经，质地沉降，无毒。药物性能决定决明子的主要功用：明目、平肝、通便。

决明子主要用途

明目，可以治疗眼疾

决明子可用于一切眼疾。根据中医

理论，目与肝的关系最为密切，所谓“肝开窍于目”，肝血、肝阴能滋养眼目。

决明子可以清泻肝火、滋养肝阴以明目。程度轻者，单用泡茶饮用即可；或配伍桑叶、菊花、车前子、青箱子等。

平肝，缓解头痛、眩晕

决明子具有平肝阳的作用，所以可用于肝阳上亢的病证，如头痛、眩晕等。对于高血压，也有一定的作用。可配伍菊花、钩藤、罗布麻等。

通便，用于肠燥便秘

引起便秘的原因很多，但主要与大肠积热、肠液不足、肠道干枯等因素有关。决明子，苦寒能清泻火热而通便，用于热积便秘；甘寒又能养阴润滑大肠，用

于肠燥便秘；咸寒还能软化燥屎，用于燥结便秘。

决明子通便作用较为缓和，可单独开水冲泡食用。现代研究证明，决明子有较好利胆作用，能降血脂、减肥，因此又常用于高脂血症、脂肪肝、肥胖的治疗。

在夏季，有些地区用决明子煮水，以茶饮的形式消暑，有一定作用。

部分人群需慎用

决明子单用、配伍使用均可。

单泡茶饮的常用量为10~15克，入汤剂煎服的常用量为6~12克。注意，大便稀溏者不宜使用。

（综合自：健康上海 12320）