大河健康报
2022年9月27日 星期二
责编 吴文可 邮箱 1185172997@qq.com
电话 0371-65795613

# 长夏当补脾 顺应五化百病消

**“哈哈哈，我们长见识了！”河南省中西医结合医院（河南省中医药研究院）脑病科诊室里面传出来一阵爽朗的笑声，原来是几位病友在听脑病科副主任董永书讲解中医五行养生小知识。**

**五化是自然界阳气在五个季节（春、夏、长夏、秋、冬）的相生变化规律，即生、长、化、收、藏等五个生化阶段。生活起居要顺应这五种规律才能做好养生。**

□记者 吴文可
通讯员 郭致远

## 养生需顺应五化

想要弄清楚“五化”概念，需要先了解“中医五行学”。董永书介绍，五行是指木、火、土、金、水五类自然界的物质，中医应用这五种物质的属性来解释宇宙万物的变化规律。

根据“天人相应”的原则，五行也可以解释人体脏腑、气血、津液、经络的变化联系，如肝、心、脾、肺、肾对应木、火、土、金、水。同时中医认为五种物质不是静止不动的，相互之间会有生克制化的联系。相生即木生火、火生土、土生金、金生水、水生木；相克即木克土、土克水、水克火、火克金、金克木。而五化就是自然界阳气在五个季节的相生变化规律，即生、长、化、收、藏等五个生化阶段。

**生**：春天属木，生主木，肝属木，故肝应于春，有生发、喜条达的生理特性，春天重在养肝。**长**：夏天属火，长主火，心属火，故心应于夏，有温热、升腾的生理特性，夏天重在养心。**化**：长夏属土，化主火，脾属土，故脾应于长夏，有生化、养育、受纳的生理特性，长夏重在养脾。**收**：秋天属金，收主金，肺属金，故肺应于秋，肺脏有清肃、收敛、下降的生理特性，秋天重在养肺。**藏**：冬天属水，藏主水，肾属水，故肾应于冬，有包藏、存储的生理特性，冬天重在养肾。

董永书表示：“五化里面最重要的一环就是‘化’，它体现了我们与自然界的天人相应，人体气血精津、五脏六腑精气的转化在‘长夏’这个时期最为关键，好比种了一年的庄稼，能不能有个好收成就全靠这个时期了。”

病友陈大爷马上问了一句：“那这个时期到底是什么时候呢？”董永书解释道，长夏这个时期其实有几种说法：

有人认为每年的阴历六月即为长夏；也有人说因为气温酷热，天气湿热蒸腾的缘故，包含着小暑、大暑、立秋、处暑等节气在内的阳历七八月份也称之为长夏；还有一种说法是春、夏、秋、冬每一个季节的最后十八天也可以称之为长夏。

这是因为夏秋之间气温仍酷热，阳气虽鼎盛但很快就会衰落。另外每一个季节都包含长夏也是脾土重要作用的体现，即四季脾旺不受邪。

如果脾脏的运化、统血、升清降浊生理功能受到影响，则会导致人体在这些个阶段出现阴阳正气的偏差而变生风、火、痰、瘀等病理产物，导致中风病、眩晕病、脾胃病等疾病的发生。

## 长夏补脾可用针灸推拿

董永书介绍，中医认为脾乃后天之本、气血生化之大源，脾气充足则运化功能正常，气血运行顺畅，经络之气充盛，才能充分体现出“化”的内涵。

在长夏时节，辨证采取中药方剂和中医特色外治来进行针对性养脾、防治疾病无疑是比较恰当的做法。生活中健康补脾，建议这样做：

**饮食为先，三餐正点**。补脾最忌讳饮食不规律，饥一顿饱一顿，故三餐正点、饮食节制最重要。同时还可以吃一些赤小豆、薏米、扁豆、冬瓜、怀山药、大枣、莲子、木瓜等补脾的食物，蒸煮炖汤均可；另外还要忌一些冷、甜食物。

**作息规律，适度运动**。作息失常是导致脾气虚损的又一大原因。起居不节容易导致人体气机紊乱，脾之气化失常。故不要熬夜或者白天睡眠过多，同时建议适当进行一些有氧运动，例如快走、慢跑、游泳、球类运动等。

**针灸推拿，择优治疗**。选用适当的中医特色外治法对脾脏的保养能起到事半功倍的效果，针灸、推拿、拔罐、刮痧、穴位贴敷等均可辨证择优选用。这里建议按摩（艾灸）足三里或者针刺（艾灸）中脘穴或脾俞穴。

足三里可屈膝取穴，在膝眼下3寸，胫骨前缘旁开1寸（同身寸，手掌4指微微并拢即3寸）。按摩足三里可先右手按左腿，然后左手按右腿，将拇指置于穴位上，其余4指固定在腿肚上，稍用力按下，感觉酸胀为度。每次按揉24~36下。每日可做多次。艾灸可将艾条点燃后置于距离穴位皮肤3~5厘米处熏灸，以皮肤微微潮红为度，每次灸15~20分钟，每日1次。艾灸需注意用火安全，灸完及时熄灭艾条，谨防复燃。

中脘、脾俞两穴的定位，专业性较强，建议请专业医师帮助，可以给予毫针针刺、揿针针刺、穴位贴敷、艾箱灸治、隔物灸治等方法。

# “胃喜为补”并非想吃啥吃啥

□记者 曹聪 通讯员 何世桢

秋季气温波动较大，多病高发，很多人希望通过饮食来调补身体。有部分人听说中医有“胃喜为补”的说法，认为是想吃啥就吃啥，曲解了“胃喜为补”的真正医理，反而伤及了脾胃。

河南中医药大学第一附属医院儿科主任医师任献青介绍，“胃喜为补”出自清代名医叶天士《临证指南医案》“食物自适者，即胃喜为补”。

“胃喜为补”是指一个人吃的食物胃能够适应，不会出现胃疼、胃寒、腹泻等不适，为脾胃所“喜”，能够调补身体。胃喜为体，神喜为用，胃喜通过神喜发挥调补的作用。不能望文生义，认为是喜欢吃什么就吃什么，这样反而会伤及胃气、损及脾阴。

“胃喜为补”要吃易于消化吸收的、身体所需的食物。如干燥的秋天可多食梨、莲藕、百合等食物。脾胃虚弱易生病的孩子可多吃山药、白菜、萝卜等时令蔬菜。

“胃喜为补”具体要怎么做？

**胃喜润恶燥，喜温恶寒**。胃为阳明燥土之腑，需要阴液滋润才能维持正常的通降下行，需要一定的温度才能受纳腐熟食物，故“胃喜润恶燥、喜温恶寒”。为了顾护胃气，吃的东西不能太燥，当然也不适合太过寒凉。脾为后天之本，主运化水湿。脾虚则运化水湿功能失常，容易导致水湿痰饮内生。水湿内生又会反过来损伤脾阳，故“脾喜燥恶湿”，大家在饮食中要注意少食肥甘厚腻之品，以免生痰生湿。

**少火生气，壮火食气**。平和之火能培补元气，使人体正气充足。但是过亢之火会销蚀元气，使元气减衰。有些人在秋冬季喜欢用人参、鹿茸等大补之品，殊不知此类补品滋腻难化，反而容易给脾胃增加负担，还会内生“壮火”耗伤正气。秋季进补时要以“平补”为主，以免阳气过亢伤及身体健康。尤其是秋季燥邪当令，应少食辛辣刺激之品，以免体内火热之邪迫津外泄，致使人体阴阳失衡而生病。

**五味入胃，各归所喜**。中医认为，“五味所入，酸入肝，苦入心，甘入脾，辛入肺，咸入肾。”酸味的食物可以养肝，苦味的食物可以养心，甜味的食物可以健脾，辛味的食物可以养肺，咸味的食物可以补肾。不同味道的食物进入胃中，被消化吸收后会调补不同的脏器，会让不同的脏器“欢喜”。因此，秋冬进补也不妨结合自己的身体状况，适当多食相应味道的食物来调补身体。

总的来讲，只有正确理解“胃喜为补”，才能使“脾居中央以灌四旁”，为生化气血提供源源不断的动力，达到“正气存内，邪不可干”的目的。

# 养生需顺应四时

□商丘市中医院 韩冬

早在几千年前，古人就认识到了“与自然相统一”的养生之法。《黄帝内经》作为中医经典之一，其中就体现了十分重视时间节律的养生之道。

《黄帝内经》曰：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。中医整体观念与人所处时空环境的特异性相结合，顺应四时的养生观念应运而生——“春夏养阳，秋冬养阴，以从其根”。

秋分刚过，天气渐冷，此时该如何养生？

《黄帝内经》曰：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑。收敛神气，使秋气平。无外其志，使肺气清。此秋气之应养收之道也”。就是说秋季人们要早睡，鸡鸣即起，使内心平静、情绪安宁，以缓和秋季肃杀之气的影响。

秋风起，天气由热转凉，多干燥，肌肤腠理开始变得致密，阳气开始收敛。秋季五行属金，其气燥，五脏则通于肺气。人体受自然界的影响，此夏季所耗的阴津尚未复原之际，又受秋燥耗伤，再则现代人们白天工作压力大，夜生活丰富，喜食用火锅、小龙虾、烧烤等重口味美食，故而很容易出现津亏体燥，症状常见口唇干、鼻咽干、大便干结、皮肤皲裂等，中医称为“秋燥”。

想要“润秋燥”，《饮膳正要》说：“秋气燥，宜食麻以润其燥”，建议防燥护阴、少辛多酸。尽量减少姜、花椒、辣椒等辛散作料及油炸、酒类、膨化食品，以免加重自身的燥热。多酸则可以食用应季的水果，如葡萄、石榴、苹果、柚子等。“贴秋膘”要选择鸭肉、鸡肉、银耳、莲子、莲藕、百合等平补之品，以防滋腻。

此外，秋季天气变凉，胃病患者要防止原来的胃病加重，要特别注意胃部的保暖。此时可用较厚的纱布袋，内装炒热的食盐100g，置于脐上三横指处，有温中散寒止痛之功效。