

冬病夏治食疗方

三伏天期间，人体的阳气最为旺盛，体内的凝寒之气则处于易解的状态，这时配合使用补虚助阳的药物和温里散寒的药物，天人合击，最容易把冬病之邪消灭在蛰伏状态。在三伏天治疗“冬病”，不但可趁“伏天”阳气旺盛之势祛除体内沉积的寒邪宿疾，还有助体质虚寒者调节和补充体内亏损的阳气，提高免疫力，增强机体在一年四季的抗病能力。

说起冬病夏治，懂点养生的人都知道三伏贴，但是三伏贴要到医院去贴，其实除了三伏贴，我们自己在家可以通过食疗方进行冬病夏治，对于贴三伏贴的人来说，夏季进行适当药膳调补，可起到事半功倍的效果。那些对青药过敏的人，单独用食疗也能明显减少冬病的复发，延缓病情发展。其中有个代茶饮人人都可以用，不需要有什么特别的病症，把阳气通起来，可以帮助冬季少受风寒。它就是干姜红茶，用煮干姜的水来泡红茶喝即可。

绿茶煮蛋：老慢支
取绿茶15克，鸡蛋2只，加水1碗同煮，蛋煮熟后去壳再煮，至水煮干时食用。
患有慢性支气管炎、支气管扩张、支气管哮喘肺阴虚型的人可以食用。

姜丝炒蛋：慢性咳嗽
姜丝炒鸡蛋，花生油烧干，先加姜丝，再打入鸡蛋1~2个，炒至鲜嫩即可食用，每天早上一次。
适于慢性咳嗽、慢性腹泻患者。

梨子川贝汤：干咳少痰
雪梨1只，去皮切片，川贝母12克，打碎，加入冰糖30克，炖汤服。
适用于老年支气管炎之肺热干咳少痰者。

二姜猪肚汤：腹泻
猪肚一副，用醋去腥洗净切丝、干姜10克、良姜10克、草果3克，以上四味，再加上葱姜，一起放入罐内煮熟，放入食盐3~5克，空腹食用。
治疗胃寒腹冷，寒从中生，脾胃虚弱，饮食不化，慢性泄泻，面黄体瘦乏力。

板栗羊脊骨汤：痛经、不孕
板栗12枚、羊脊骨1根槌碎、肉苁蓉12克，草果3克。将所有材料放入瓦罐，加入适葱、姜煮2小时左右，熟烂即可。食用时可放入适量食盐，空腹食用。
疗效:可治疗下元久虚（久治不愈的妇科问题），腰酸腿软， 腰膝冷痛筋骨无力等症。

胡椒鲫鱼：胃寒型胃痛
鲜鲫鱼一尾（约250克）去鳃、鳞、内脏，20克生姜切片，与砂仁、胡椒粉同纳鱼腹中，加水适量，用中火煨熟，用盐少许调味，当菜佐餐。
适于脾虚型、胃寒型胃痛。

白胡椒公鸡汤：过敏性鼻炎
公鸡1只洗净切块、白胡椒9克、草果3克、良姜3克，加上葱姜煮熟，放适量食盐，空腹食用。
此方对畏寒怕冷，气虚少气，遇寒咳嗽，反复感冒，过敏性鼻炎，冬天哮喘加重等症有效。

黄芪乌骨鸡：固表防感冒
黄芪30克、乌骨鸡半只，共炖，鸡肉熟烂后，加调味品，饮汤食肉，可分3次食用。连食1月左右。
此方有益气养肺、滋肾养血、固表防感冒之功效。

黄豆花椒汤：散寒止痛
黄豆30克、花椒5克，加水500毫升，旺火烧开后改用小火煮至豆熟烂，调味，连汤带豆食用。
此方有健脾宽中，和胃止呕，散寒止痛功效。

冻疮：食物敷擦
有一些食物也可以作为治疗冻疮的外用原料，大家可以根据取材的方便程度来选择。
1、选用成熟的紫皮独头蒜剥去外皮，捣碎成泥，在阳光下晒至温热，将蒜泥薄薄地涂在冬天易冻伤的部位，每日涂3~5次连续5~7天即可，等着看冬季的效果吧。
2、取鲜芝麻叶在生过冻疮的皮肤上搓擦20分钟，让叶汁留在皮肤上。1小时后用水洗净每日数次连擦1周。
3、红花10克、桂枝15克、煎汁擦洗易冻伤部位，每日1次连用5天。孕妇不要用此方。

三伏天最怕凉

营养专家刘纳介绍，传统中医认为春夏要养阳，要生发、发散，而寒凉食物有收缩作用，尤其是对肠胃和邻近的心脏和动脉有刺激，导致致挛。
简单来说，三伏天最怕的一个字就是凉。入伏不吃凉，能够让人更有效发汗、排泄，不把汗毛孔缩下来，往内敛。
夏季炎热，往往易贪凉冷饮，若大量进食寒凉之品，则易致中阳受损，脾胃虚弱，甚至损及一身之阳气，影响治疗效果。所以三伏天冬病夏治切忌贪寒凉食物，尤其是雪糕、冰水、西瓜等等。

夏天一定要保护好脾胃，一定要抓住机会把寒气排出。一般人夏天清淡饮食，不宜吃太多羊肉等热性食物，但体质虚寒的人，夏天要喝羊肉汤，因为羊肉汤是阳气比较足的，还有喝羊肉汤肯定要出汗的，其实它顺势把你体内的寒气给排出去了。
需要注意的是，夏天用羊肉改善阳虚体质，应该以汤水为主，而不要去吃烧烤的羊肉，烧烤羊肉这种熟食其实效果并不是很好，而且还容易上火。

冬病夏治还有一个特别简单的办法，在太阳落山的时候去坐一坐被太阳晒烫了的石凳，木凳等，可以改善多种疾病。比如好多人下身有湿热，经常犯前列腺炎，阴道炎等，用这个方法效果就挺好的；还有很多人老动不动就拉肚子，俗称“五更泄”，早上一起床就要去厕所的，用这种方法，就可以把体内的寒气排出去，不容易再反复拉肚子了。

4 养生·保健

夏天是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

交替之时,若不能入睡,直接损伤的是坎中一阳,长此以往,坎阳亏虚,各种疾病应运而生。

2、嗜食寒凉兼好甜辣
现代人受西方营养学的影响嗜食生冷水果,由于冰箱的普及,人们为求刺激口腔好食冰冻食品,尤其喝冷饮之风流行,这些都会严重损害脾胃阳气,尤其在夏季人体阳气外散,胃肠反而呈虚寒状态,故夏季应饮食清淡、温食热饮。

若是以生冷食物冷饮来解暑,则是犯了“虚虚实实”之误,脾阳受损则运化不利,出现腹痛、腹泻、乏力、消瘦等症;喜食甜腻厚味,人体无法运化致痰湿内生,湿为阴邪,且重着粘滞,阻碍阳气的运行,导致阳郁阳虚证;嗜食辛辣使人精神亢奋,阳气过分的耗散,也会导致阳气亏虚。

3、人造贼风 夏月伤寒
《内经》中提到“虚邪贼风,避之有时”、“圣人避风如避矢石”,可见古人对风邪是防范有加的,因为风邪不但为百病之长,也是六淫之先行官,风邪侵犯肌表以致表虚,接着其他邪气就可以乘虚而入,尤以寒气对人体的伤害最大,寒邪属水能灭火,最伤人阳气,而阳气为人身立命之本,张仲景著《伤寒论》而成医圣,可知谨避风寒之重要性。

冬季外界寒风凛凛、水冰地冻,但人体毛孔收缩加上厚衣覆体,风寒之邪并不易侵犯人体,而夏季阳气外散毛孔开泄,无异于门户大开,此时若立即吹电扇或进入空调房,风寒之邪就会直入肌肤、筋脉、骨节,若不及时排出寒气,更会侵犯六腑五脏,乃至成不治之症,可见人为邪气对人体之伤害远甚于自然之气。

此外,房事不节、肾阳亏损;工作烦劳、阳气外张;过量引用凉茶等皆可以导致夏季阳气虚损,致使阳虚体质产生。

3 阳虚的症状

1.畏寒怕冷，四肢不温
这是阳虚最主要的症状。很多阳虚的女性，月经前后不能受凉，稍微受凉，就会比别人敏感，出现月经延后或者痛经。阳气犹如自然界的太阳，阳气不足，则内环境就会处于一种“寒冷”的状态。
2.完谷不化
指的是大便中夹杂未消化食物。古人对此现象的产生有一个形象的比喻，食物的消化就好比把生米煮成熟饭，胃就好像煮饭的锅具，而阳气就好比是煮饭的火，没有“火”，米就无法煮成“饭”。所以当阳气不足时，进入胃中的食物也就无法很好地“腐熟”（消化），而直接从肠道排出。
3.精神不振
阳气不足，表现为萎靡懒动。
4.舌淡而胖，或有齿痕

够冻人。而且露的这几个部位，偏偏是最怕受寒的。
肩关节、膝关节就不用说了，这都是人体薄弱之地，最受不得沾风寒受凉。更要命的是颈背和腰腹，小腹为元气的中心，身之重地，腰为肾之府，颈背属于一身阳经之总管——督脉的位置，这些地方露着，您不受寒才怪呢。
3、吃出内寒
一到夏天，雪糕、冰棍、冷饮，是多少人的最爱，更有甚者早上起来也是一大杯冰水，水果也是从冰箱里拿出来就吃，就这样，长期吃着吃着，内寒就吃出来了。

4、虚生内寒
内脏一虚，功能与活力下降，内寒就会丛生。加之现代人压力大、生活节奏快，对身体正能量变本加厉地消耗。如果你还不注意养生，就会导致耗的远远大于养的，就导致内脏功能虚弱，内脏运转慢就滋生出内寒了。
5、懒生内寒
动为阳，静为阴，生命在于运动，只有常运动，气血才能不淤不堵。而现代人最缺的就是这个，在家歇着，出门坐车，上班一坐坐一天，总不动，气血运行就弱，体力就会下降，内脏功能减弱，则寒从内生。
6、外寒伤身
这个外寒就是指外环境的寒，比方说秋天气温下降，天气寒冷，您穿衣不注意，就容易感受风寒，但有意思的是，现代人其实更多是在夏天受的寒。

夏季是告别阳虚的最佳时间

体内水分的消耗与代谢,取决于阳气的蒸腾作用。如果阳气衰微,对水液蒸腾消耗不足,则多余水分会蓄积体内,导致舌体胖大。舌体胖大,受牙齿挤压而出现齿痕。

5.脉象沉细
阳气不足,不能鼓动脉管,所以脉象沉细无力。
6 .不能吃凉东西
阳虚的人不能吃凉东西,一吃凉东西就会拉肚子。
7.一得病就是寒症
阳虚者一得病往往就是寒症,比如说同样是感冒,别人感冒时是喉咙疼,流黄鼻涕,吐黄痰,扁桃腺发炎化脓。阳虚体质的人感冒,就会流清水鼻涕,打喷嚏,喉咙发痒,吐痰吐的是清稀白痰,反映出寒象。

4 阳气分为先天、后天

阳气分成两部分，一是先天之阳，也就是元阳；二是后天之阳。
先天之阳来自于父母的遗传，它相当于一个火种，一个能量棒；后天之阳，来自于我们吃的食物。就像一堆篝火，仅有火种是不够的，还需要木材这堆火才能持续地燃烧。肾，就是我们的先天火种；脾胃，就是我们的后天木材。
从这个意义上说，阳虚最大的一个特点就是火力不足了，从我们人体的感觉上，就是一个字“冷”。因此，人体之阳，主要来自于先天之本肾以及后天之本脾胃，当我们说到阳虚之时，通常主要指的是脾和肾之阳虚。

5 夏日宜养阳

杨上善《内经·素素顺养篇》：“圣人与万物俱浮，即春夏养阳也”。
《素问·四气调神大论》云：“阴阳四时者，万物之始终也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”
人生活在天地之中，是自然界的一部分，受阴阳法则的制约，一年四季的阴阳消长变化影响着人体内的阴阳变化。
人要防病延年就必须使人体阴阳的消长运动与自然阴阳的消长变化相适应。违背自然界阴阳变化规律会发生疾病。
夏季天气下降，地气上腾，自然界中天地之气相交，阳气旺盛，万物繁荣茂盛。养生应以养长阳气为主，切勿遏制损伤阳气。
养阳，就是保养阳气。比如说夏季养阳，起码要做到不要无谓地耗伤阳气，比如长时间待在温度很低的空调房，晚上在风口睡觉，大量喝冰镇啤酒、冷饮。进一步的养阳，就可以叫作温阳了。比如说针灸中的针法、灸法，或者是温阳药。
夏季人体阳气隆盛在外，伏阴在内，且暑多挟湿，脾喜燥恶湿，与胃相表里，则中焦温化寒湿之力不够，易致寒湿中阻。故应用辛温阳性之品，宣发阳气，温化寒湿。

■ 责编 / 版式 王连同
■ 校 对 裴崇旭

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间

夏季是告别阳虚的最佳时间