

## ■家有妙招

视物模糊  
需要祛瘀调肝北京市宣武中医医院  
急诊科 姜楠

中医认为“肝开窍于目”“目得血而能视”，如果病久肝气不舒、瘀血内生，眼目失于濡养，可出现视物模糊等病症，需要祛瘀调肝。

在医生辨证指导下，选取白芍10克、丹皮10克、决明子15克、大黄6克（后下）、桃仁9克、水蛭3克、茺蔚子9克、鸡血藤15克，混合后煎煮30分钟，每日一剂，早晚餐后各服用200毫升，连续服用4周。

白芍可平抑肝阳、柔肝止痛，丹皮凉血活血，善于治疗眼底动脉硬化、眼底出血等；决明子清泻肝火、益肾明目，善于治疗肝经郁火引起的目赤涩痛；大黄泻火凉血、逐瘀通经；桃仁、水蛭破血行瘀；茺蔚子活血调经、清肝明目，善于治疗目赤肿痛、眼生翳膜；鸡血藤活血通经，善于祛瘀血、生新血、通利经脉，诸药合用发挥祛瘀调肝的作用。

日常还需注意避免强光刺激和昏暗环境用眼；不吃辛辣刺激饮食，以免肝火更旺；避免情绪激动、紧张焦虑等诱发血管痉挛收缩，加重病情。

夏季长痘  
喝点金银花

广东省中医院主任医师 卢传坚

金银花具有疏风解热的功效，除了常用于治疗风热感冒，还有清除皮肤热毒的作用。

夏季人体容易火气亢盛，如果不能通过毛窍发散，可致皮肤红肿瘙痒，或形成痘痘，肿痛化脓，以及夏季常见的热痱。此时需要将热气透出皮肤，才能平复病症，金银花就是不错的选择。

金银花味甘，性平、微寒，可以挑选饱满的花苞摘下，晒干后储藏，需要时拿出来泡水饮用，便是一杯疏风解热的金银花茶；也可以采下金银花枝煮水，外洗全身，具有清热止痒的作用。

值得注意的是，清热解毒类的草药大多寒凉攻伐，难有伤脾胃的顾虑。相比之下，金银花借助本身的芳香驱散体表热邪，因此不伤体内气血，对脾胃刺激也小，味道好喝，在夏季可以派上用场。

## 入夏调心躁

中医认为夏季与心脏相应，进入夏季后心阳逐渐旺盛，容易心烦气躁，此时及时调理养心，可使心情愉快，精神饱满，身体舒适。

## 一穴一粥 养阴祛火

广东省中医院  
主任医师 闫红玉

中医认为夏季阳气外发、伏阴在内，在对心脏的养护方面，既要养心阴，又要注意祛心火。

若因平日情志不畅、熬夜、吃过多辛辣耗气食物，以及夏季出汗较多等因素，耗伤心阴、心血，可致其他脏腑供血不足，出现盗汗自汗、胸闷气短、头晕易累、口燥咽干、手足心热、心烦热、失眠多梦、半夜易醒等多种不适。

立夏之后心阳逐渐旺盛，容易引发烦躁易怒、口干口苦、口舌生疮、小便短黄、大便干燥等不适，日常保持平静的心情可避免扰动心火；适当多吃苦瓜、莲子心等苦味食物，也有益祛除心火。

推荐两个简便的养心阴、祛心火方法。一是按揉内关穴。如果夏季感到胸闷气短、心情不佳、容易失眠，可用拇指按压对侧内关穴（腕掌横纹上2寸，两筋之间）5分钟，再换另一侧，注意力道适中，有酸胀感为宜，每日2~3次，可以充养心之气血、宽胸理气、安神助眠。二是喝些养心莲子粥。将莲子15克、山药15克、小米30克、粳米30克洗净，加适量水一同煲粥，能够健脾养心、益气安神，若有心神不宁、入睡困难、胃口差、大便稀等症，一周可食用2~3次（孕期慎用）。

## 枸杞嫩芽 清热养心

山西中医药大学附属医院  
药剂科 徐鑫

夏季养心正当令，此时心阳旺盛，不宜多吃性质温热的食物。日常不妨试试枸杞芽的食疗方，清退虚热、生津止渴、补肝明目。

枸杞芽性味苦甘凉，《本草纲目》记载其可以“去上焦心肺客热”，适宜当下食用。

**枸杞芽羹：**取枸杞芽（枸杞的嫩茎叶）250克、葱白切碎，猪心1个洗净，切成细丁。将适量豆豉放入锅内，加清水煮取豉汁，再放入处理好的枸杞芽、猪心、葱白，加黄酒、食盐小火煮羹。枸杞芽清热补虚，豆豉清心除烦，猪心补心安神，葱白宣通胸阳，这道汤羹适合心烦、胸闷、失眠等心血不足有热的人群。

**爆炒枸杞芽：**在锅中加入菜籽油15毫升、食盐6克爆香，下入适量枸杞芽翻炒，再加砂糖4克，翻炒均匀即可出锅，日常食用可以达到清火、明目的效果。

**凉拌枸杞芽：**锅中加水烧沸，将枸杞芽350克焯水后捞出控水，撒入枸杞10克、盐3克、香油适量，拌匀即可，能够起到生津止渴、补肝明目的作用。

需要注意的是，枸杞芽性质偏于寒凉，平日阳气不足、大便溏稀滑泄等人群不宜使用，或在医生指导下调整搭配其他药物使用。

## 拍打经络 平心静气

北京中医药大学东方医院  
心内科副主任医师 李岩

夏季来临，高温天气容易使人心神不宁、心烦气躁，要有意识调养心神。除了适量运动、保持心情愉悦舒畅，日常还可以练习心经拍打操。

心经循行从胸走手，心经穴位分布在腋下、上肢内侧后缘、掌中及小指桡侧，如果出现心烦、口渴喜饮、胸胁痛、手臂内侧疼痛、掌中热痛、心慌、失眠等与心经相关的病症，不妨拍打疏通心经，有助改善不适。

拍打时全身心放松，站姿或坐姿均可，提前活动手掌、手腕，避免损伤。将手扣成虚掌，以手腕为轴发力，沿着心经的分布位置从腋窝匀速拍向手指，力度、节奏均匀，柔和持久，根据个人身体情况调整速度和力度，以手不感到疲劳酸痛、上臂无明显不适为度。

中医认为白天11~13点心经气旺，因此午睡后是拍打心经的最佳时间，晨起后、晚上睡觉前拍打经络的效果也比较好。如果能够跟随着音乐练习，不仅拍打节奏更好，而且有助于放松身心，保健效果事半功倍。

此外，在夏季应注意“夜卧早起”，在每天太阳升起后顺时而动，出门适量运动，呼吸吐故纳新，排出体内蓄积的浊气，有助提升阳气，强健身体，舒畅心情。

疼痛难以查明原因时，可以试试腕踝针的特色针刺治疗。在腕部、踝部选定进针点皮下浅刺，延续传统针刺疏经通络、通调气血的功效机制，常可用于急性扭伤、头痛、痛经、术后疼痛、换药疼痛等病症，镇痛效果较好，也可用于调治失眠、焦虑、抑郁等神经精神病症，及其他系统病症。图为广东省中山市小榄人民医院医务人员为疼痛患者实施腕踝针治疗。广东省中山市小榄人民医院中医科 龙丽报道

