



【津韵岐黄】——传承津门古法,乐享节气养生

# 察“颜”观色 调养气血

脾胃运化功能失常。  
面色潮红、发烫长痘:肝郁化火,心肺积热,久待空调房,闷郁生内热。  
面色苍白、无光泽:夏季出汗耗气伤血,脾胃虚弱,气血生成不足。  
面色发黑、暗沉油腻:湿热瘀堵,肾气耗损,身体代谢变慢。

## 察五官细节 对应脏腑问题

中医认为“五官对应五脏”,面部细微变化皆是脏腑的外在体现。

**眼部:**眼袋浮肿、眼周暗沉、分泌物多,多为脾虚水湿代谢差、肝胆湿热。**嘴唇:**干裂发红、口舌生疮,多为心脾积热;暗沉发紫,多为气滞血瘀、循环不畅。**鼻部:**鼻头红肿、鼻翼出油,多为脾胃湿热、积食内热。**舌苔:**厚腻发黄,多为湿热体质典型表现。

## 对症调理 食养穴位双管齐下

针对夏季高发面部问题,王洪章主任结合食疗、代茶饮、穴位按摩,分享了简单易操作的居家调理方案。

一、面色萎黄、发灰(脾虚湿盛)。

**食疗方:**山药茯苓粥。食材:山药30克、茯苓15克、粳米50克。做法:食材同煮成粥,每日早餐食用。功效:健脾祛湿、改善面部萎黄。

**代茶饮:**健脾祛湿茶。配方:陈皮3克、炒薏米6克、茯苓5克、生姜2片。用法:开水冲泡,代茶频饮。功效:健脾祛湿。

**外治法:**按揉足三里穴。定位:小腿外侧,犊鼻下3寸。操作:拇指按揉,每次3分钟,微微酸胀为宜,每日2次。功效:健脾益气。

二、眼睑浮肿、眼周暗沉(脾虚水湿、肝胆湿热)。

**食疗方:**冬瓜海带汤。食材:冬瓜200克、海带30克,盐少许。做法:食材清煮喝汤,少许盐调味。功效:利水消肿、祛肝胆湿热。

**代茶饮:**利水明目茶。配方:玉米须5克、决明子3克、枸杞3克。用法:开水冲泡,代茶频饮。功效:改善眼肿、眼周暗沉。

**外治法:**按揉阴陵泉穴。定位:小腿内侧,胫骨内侧髁下缘凹陷处。操作:按揉3分钟,微微酸胀为宜。功效:健脾利水,消除眼睑浮肿。

三、暗沉长斑、肤色不均(湿热瘀堵、气滞血瘀)。



本期专家

王洪章

天津中医药大学第二附属医院  
国医堂专家 副主任医师

**食疗方:**玫瑰红枣粥。食材:玫瑰花3朵、红枣5颗、粳米50克。做法:粳米、红枣洗净,同煮成粥,米烂后加入玫瑰花再煮五分钟,即可食用。功效:理气活血、淡化色斑。

**代茶饮:**活血祛斑茶。配方:玫瑰花3克、山楂3克、陈皮2克。用法:开水冲泡,代茶频饮。功效:疏肝活血,改善皮肤暗沉。

**外治法:**按揉血海穴。定位:大腿内侧,髌底内侧端上2寸。操作:按揉3分钟,微微酸胀为宜。功效:活血化瘀,提亮肤色。

面部状态是身体健康的直观反映。摒弃“只护肤、不内调”的误区,坚持健脾、祛湿、疏肝、通气血的养生原则,从饮食、穴位等方面调理,便由内而外养出通透红润的好气色。

中医讲究“有诸内者,必形诸外”,夏季出现的各类面部不适,都是脏腑失调、气血失和发出的健康预警。本期特别邀请中医专家王洪章为您解读面部健康信号,从根源着手调理出健康好气色。

## 夏季面部问题 脏腑失调是根本

夏季湿热交织,外界湿邪极易侵入人体。再加上人们长期贪吃生冷、久居空调房,多重因素叠加,便会引发脾虚湿困、气血失和、肝郁化火等问题,这也是夏季面部问题集中爆发的核心原因。

## 观整体面色 辨别体质偏差

面色萎黄、发暗发灰:湿热困脾,

本期专家

胡晓震

天津市戒毒管理局教育处处长

张斌

天津市戒毒管理局港南戒毒所

西青大队一级警长

石雨鑫

天津市戒毒管理局女子戒毒所

红桥大队一级警长

6月是全民禁毒宣传月,6月26日是国际禁毒日,今年我市禁毒宣传主题为“你我参与、守护未来,防范青少年药物滥用”。随着毒情形势发展变化,新型成瘾物质不断迭代,青少年药物滥用风险持续攀升。为此,《健康直播间》特邀天津市戒毒管理局三位专家,解读当前禁毒新形势、药物滥用危害与科学防范方案,共同守护青少年健康成长。

## 毒情结构转变 三维创新筑牢防毒底线

胡晓震处长介绍,当前我国滥用物质种类的结构性变化凸显,传统毒品、麻精药品滥用人数减少,未列管成瘾性物质滥用增势明显,呈低龄化特点。这类物质具有隐蔽性强、迷惑性高、渗透速度快等特点,极易误导未成年人,对其身心健康和成长环境构成严峻挑战。

针对新形势,市戒毒局作为禁毒成员单位,在禁毒预防教育宣传工作上,从机制、载体、品牌三个维度创新突破,全方位织密青少年防毒拒毒安全防线。一是创新工作机制,聚焦精准施

【有医说疑】——直面健康热点,权威解疑释惑

## 你我参与 守护未来

# 防范青少年药物滥用

教,构建青少年防毒教育新格局。坚持分层分类、精准施教,摒弃粗放式宣教模式,将禁毒法治教育常态化融入校园德育课堂;同时紧密联动天津市少年警校,编撰未成年人安全教育研学读本,打造贴合青少年认知规律的本土化专业教育体系,从源头筑牢青春防毒底线。

二是创新宣教载体,深耕趣味科普,打造AI禁毒IP“小鹅警官”及系列文创,打造“开学第一课”“禁毒宣传流动课堂”沉浸式无毒宣传新场景。

三是创新宣传品牌,融合本土文化,联动传统曲艺推出禁毒相声、快板作品,塑造津门禁毒宣教新特色。

## 麻精药品滥用误区多 科学用药守底线

张斌警官提醒,大众熟知的减肥药、“聪明药”、安眠镇静药大多属于精神活性药品,直接作用于中枢神经系统;速效减肥药强行抑制食欲,长期滥用可致内分泌失调与药物依赖;“聪明药”仅能短暂提升清醒度,长期服用会造成不可逆的认知衰退;镇静安眠药属于管制药品,擅自服用极易产生躯体依赖。

他强调,科学规范用药需遵循五大核心准则:对症用药,健康人无需服用精神类药品;严格遵医嘱,不自行加量、延长疗程;不随意联用药物,避免

多药协同放大中毒风险;不以药物替代作息、运动等生活调节;通过正规医疗机构凭处方购药,拒绝线上私域代购与跨境海淘。

## 新型毒品巧伪装 多方联动筑防线

石雨鑫警官提醒,当前新型毒品伪装形式层出不穷,常被包装成奶茶、糖果、电子烟、网红零食等日常物品,极具欺骗性;除此之外,笑气、丁烷、RUSH这类物质虽未纳入麻精药品管制目录,但作为危险化学品同样受国家严格管控,且成瘾性极强,也开始威胁到青少年的成长。与此同时,毒品传播渠道愈发隐蔽,网络涉毒、线下隐秘流通等问题交织叠加,给禁毒宣传带来全新挑战。

为打通禁毒宣传“最后一公里”,我市戒毒系统组建百人“蒲公英”禁毒宣传团,以全市社戒社康指导站、司法所为阵地,创新“禁毒+思政”融合模式,构建网格化普法体系,探索“四小”宣传模式,引入VR毒驾体验、AI毒品危害可视化等科技手段,让禁毒知识更具冲击力与感染力。

禁毒工作事关千家万户,需要全社会共同参与。愿你我携手,助力青少年提升防毒辨识能力,树立规范用药意识,一起守护无“毒”青春。

今年6月21日至27日是“世界过敏周”。盛夏来临,不少人频频鼻痒、打喷嚏、流鼻涕,这很可能是过敏性鼻炎在作祟。

夏季过敏性鼻炎高发主要因为:蒿草、葎草等夏秋季植物花粉随风飘散;尘螨滋生,其尸体和排泄物是强过敏原;不当使用空调,紧闭门窗致室内过敏原浓度升高,冷空气直接刺激鼻腔,也会诱发或加重症状。

过敏性鼻炎虽无法彻底根治,但通过规范治疗,可以实现长期稳定控制。拖延不治则可能引发鼻窦炎、鼻息肉等,甚至约30%的患者会继发过敏性哮喘。

夏季防护记住三点:花粉季外出佩戴口罩,回家后及时洗脸、冲洗鼻腔;定期深度清洁居室、清洗空调滤网;遵医嘱规范用药,不自行网购偏方。

早预防、早诊断、规范治疗,是应对过敏性鼻炎的关键。

# 知己知「鼻」 应对夏季过敏性鼻炎

【健康聚焦】——洞察行业热点,服务市民生活

都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。