



巧用中医经典方 健脾护阳消暑疾

时至小暑,津城开启高温高湿模式。俗话说,“小暑过,一日热三分”,暑热难耐,很多人开启消暑模式:吹空调、喝冷饮,食冰粥,五花八门的消暑方式轮番上阵,殊不知这是在“养病”,因为贪凉,还没入伏,很多人就已经开始出现身体不适。为此,《百医百顺》特邀天津市公安医院针灸理疗科李岩主任走进演播室录制专访,从临床案例切入,详解小暑养生误区,传授中医药经典方、护阳健脾的养生方法,助力大家开启“古法养生度夏”,健康迎三伏。



左图:天津市名中医、天津市公安医院针灸理疗科李岩主任(图右)做客《百医百顺》栏目。

百医百顺 专访

汇聚健康百态 探寻生命之光

现在人总贪凉,寒气堵在肺、困在脾胃,鼻炎、肠胃不适、腹胀、腹泻纷纷都找上门来。

如何解决贪凉后果? 一贴解忧——温中散寒

针对高发的夏季过敏性鼻炎,李岩主任重点推荐三伏贴冬病夏治法。

小暑正值三伏贴预热黄金期,此时人体毛孔舒张,借助天地旺盛阳气,可有效驱散体内陈年寒湿。

为什么三伏贴有如此功效呢?

李岩主任介绍说,三伏贴有效有两大关键,一是对症选药,二是要穴贴敷。针对不同的问题,李岩主任给出了不同的配方和穴位指导。

鼻炎贴:白芥子、细辛、延胡索等经典药材,贴敷肺俞、膏肓等穴位。

脾胃贴:温中散寒、理气和胃、消食健脾,对于脾胃虚寒、腹胀腹泻人群非常适用,胃胀、拉肚子、不爱吃饭都能用,老人小孩都合适。

组方:香附、高良姜、肉桂、黄连、吴茱萸、延胡索、莱菔子。

贴敷穴位:中脘、天枢、气海、关元。

三伏贴每天贴敷时间:成人贴敷2-4小时,儿童1小时即可。

调理周期:从小暑至末伏分阶段贴敷,坚持三年可稳固调理效果。

中药经方健脾护阳 告别夏季鼻炎及脾胃通病

除了三伏贴,李岩主任还为体质虚寒的人群,提供了口服的调理方。

夏季鼻炎加重,日常可饮用中药经典方玉屏风代茶饮。

组方:黄芪、白术、防风三味中药材,煮开之后饮用。

节目的健康分享员瞳瞳每到小暑都会坚持喝,主打补肺气、固护肌表屏障,预防风寒湿气侵入体内,适合虚寒体质、夏季鼻炎反复人群日常调理。这个中药方,鼻炎多年人群可以长服。

针对小暑贪凉寒湿最伤脾胃,贪凉易导致脾胃运化失常,引发食欲不振、腹胀、腹泻等“苦夏”症状,李岩主任推荐居家常用方剂:小建中汤。

组方:桂枝、芍药、生姜、大枣、炙甘草、饴糖。

这个方子,李岩主任开玩笑说是“中药版酸辣汤”,它能辛温散寒、酸甜补中、温中健脾,专治脾胃虚寒、夏季苦夏、食欲不振、饭后腹胀、食凉不适。

节气养生,冬病夏治,很多人都想借着暑期进行中医调理,如果想了解更多中医养生知识,请关注《百医百顺》视频号,获得更多养生帮助。

健康杂“获”铺

小方法大作用 为生活储备健康能量



为切实满足广大青少年及师生群体暑期多样化、个性化健康需求,发挥中医药特色专科优势,即日起,《百医百顺》将陆续推出暑期中医药健康守护行动系列报道,分享实用中医药养生知识,解答青春常见健康困扰。

本期专家为从事中医美容、减脂治疗工作多年的天津市中医药研究院附属医院中医美容塑形科主任医师张勇。

中医美容是介于日常护肤与传统手术医美之间的科学变美方式。日常护肤仅能清洁、保湿肌肤,无法改善熬夜、内分泌失调等引发的暗沉长痘、皮肤松弛、面部浮肿、体态虚胖等深层问题,而传统手术医美创伤大、恢复期长、风险较高,中医美容弥补了两者的短板。

张勇医生指出,针灸美容的核心在于精准调理气血、平衡阴阳、滋养脏腑。中医理论认为,气血是滋养皮肤的根基,只有气血充盈且通畅无阻,皮肤才能呈现红润光泽、富有弹性的健康状态;而脏腑功能的强弱,直接决定了气血的生成与运行状况。针灸通过刺激特定穴位,如同为身体注入一股“活力源”,有效减缓细纹、松弛等衰老迹象,让皮肤由内而外散发健康光泽。

张勇医生所在科室依托院内自研中药祛斑面膜、清热祛毒膏、养血润肤中药制剂,搭配非药物疗法,针对内分泌失调型长痘、气血暗沉、湿热型肥胖、面部浮肿进行内调外治,帮助爱美人士改善肤质体态。

中医能「医」什么美?

警惕 ——消暑会引来旧病复发

与李岩主任一同前来录制的有位叫瞳瞳的同学,她刚刚参加完高考,对于“一贪凉就犯病”深有体会。

她打小就喜欢吃冷饮、怕热贪凉,每到夏季一吹空调就鼻塞、眼鼻发痒,夜间难以安睡。鼻炎、肠胃腹泻反复缠身,严重影响生活和学习。

自从认识了李岩主任,她坚持按李岩主任的教导,遵从中医“热”养生,使用中药调理、贴敷三伏贴、戒除寒凉饮食,体质大幅改善。今年能顺利参加高考,她觉得李岩主任的“中医调理”让她受益匪浅,不仅体质得到改善,也让她在备考期间能够保持心态平稳。

为什么一贪凉就会引发鼻炎和反复腹泻呢?李岩主任介绍说,“小暑大暑,上蒸下煮”,咱们身体的阳气全都浮在皮肤表面,五脏内里反倒虚寒。

告别煎药烦恼

润草智慧煎配让中医药养护更省心

为缓解百姓煎药难题,天津润草智慧煎配中心依托智能化设备、标准化工艺、专业化服务,打造现代化中医药便民新模式,让高品质中医服务走进千家万户。

润草智慧煎配中心打造全自动无人一体化智慧煎配体系,实现中药处方审核、精准调剂、智能加水、规范煎煮、无菌灌装、成品复核全流程智能化、标准化作业。全程机器精准控温控温,规避人工煎煮的随意性与误差,遵循古法煎药原理,锁住药材药效,保证每一剂汤药品质均匀、药效稳定,为市民中医调理筑牢品质保障。

在中医核心诊疗理念上,智慧煎配中心坚守一人一方、临方定制的专业原则,打破批量统一煎药的弊端。

无论儿童体质调理、成人节气养生、脾胃虚寒、过敏性体质调理,还是慢病康复、术后养护,均可根据医师专属处方单独加工、独立煎煮。真正贴合每个人的体质、病症与调理需求,实现精准对症养护,让中医调理效果最大化。

为改变大众“中药苦涩难喝、服用不便”的固有印象,中心兼顾古法传承与现代需求,丰富药剂剂型品类。中心精研膏、丸、散、丹等经典传统剂型,同时创新优化汤药口感与剂型,告别传统中药苦涩刻板印象,适配老人、儿童、青年各类人群的服用习惯,让中医养护更舒适、更易坚持。

便民服务方面,中心全力升级服务体系,打造高效闭环服务模式。支

持市民当天下单、当天煎煮、当日饮用,无需漫长等候。同时配备专业配送团队,提供送药上门贴心服务,真正实现足不出户、坐等取药,省去排队、往返取药的麻烦。



企业 LOGO



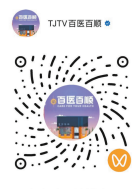
服务号二维码



企业微信二维码

天津广播电视台教育频道
《百医百顺》播出时间:每周日至
周四 20:10。

微信关注
《百医百顺》视
频道,观看更多
精彩科普视频。



微信关注
《百医百顺》公
众号,了解更多
节目信息。

