

今日专家

●西苑医院济宁医院脾胃科主治医师 谢林延

●西苑医院济宁医院药剂科主管中药师、山东省金牌药膳指导 颜廷龙

备战大考 中医有“方”

药 / 膳 / 与 / 调 / 理 / 助 / 考 / 生 / 安 / 心 / 应 / 考



扫码阅读电子版

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

六月热情洋溢,奋斗的气息充盈校园,教室里的倒计时牌翻页声愈发急促。当百万学子伏案疾书备战中高考时,一场无形的“身心战役”早已悄然打响。如何运用千年中医智慧为考生注入“稳定能量”?日前,中国中医科学院西苑医院济宁医院脾胃科主治医师谢林延与药剂科主管中药师颜廷龙联手开出“中医备考处方”,从脏腑调理到药膳配伍,为学子全程护航。

压力与疲劳的身心影响

谢林延医生介绍,中医理论认为,持续压力和过度疲劳易导致人体气机失调。长期压力易致肝气郁结,影响情绪调节,引发焦虑、烦躁、易怒等。长时间高强度复习带来的疲劳,会损耗人体气血。气血不足易引发头脑昏沉、注意力涣散、记忆力下降;心血不足易致失眠、多梦,影响精神状态和学习效率。

中医“治未病”理念在考生健康管理中尤为重要。“未病先防”指通过合理饮食、规律作息、适度运动等调整生活方式,增强体质;“既病防变”指若已出现轻微不适(如情绪波动、睡眠不佳),及时运用中医方法干预,防止加重;“病后康复”指对因压力、疲劳导致身体不适者,通过中医调理助其恢复。

压力下的情绪管理

谢林延医生指出,焦虑、烦躁、易怒等情绪问题多与肝、心、脾三脏功能失调相关。肝主疏泄,肝气不舒则情绪波动;心主神明,心血不足或心火亢盛则心神不宁;脾在志为思,过度思虑伤脾,运化功能受损又会加重情绪问题。

除心理疏导外,中医有简单调理方法:穴位按摩方面,可按摩太冲穴(位于足背第一、二跖骨结合部前凹陷中)疏肝理气,用拇指指腹按压,每次3至5分钟,以酸胀感为宜;按摩内关穴(腕横纹上2寸,掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间)宁心安神、缓解焦虑,拇指按压每次2至3分钟。此外,可用菊花3克(清肝明目)、合欢花3克(解郁安神)、玫瑰花3克(疏肝理气)开水冲泡代茶饮,缓解烦躁。

八段锦

(“两手托天理三焦”式)

双脚并拢,双臂缓慢上举过头,十指交叉,掌心向上,同时提脚跟离地约一寸,吸气,双臂放下,脚跟落地,呼气,重复6至8次,可调节全身气机,缓解压力。

避开保健误区

颜廷龙医生特别提醒家长:盲目给考生大量进补人参、鹿茸等,可能导致上火流鼻血,加重肠胃负担,影响消化;考前突击喝咖啡、浓茶等提神饮料,可能引起心慌失眠,影响肠胃功能;强迫吃不喜欢的“补品”,易致抵触情绪,影响食欲和心情。

考生和家长还需避免:忽视饮食卫生导致肠胃疾病,过度节食或暴饮暴食影响营养健康,随意服用成分不明、存在不良反应隐患的保健品。

外治法与生活细节调整

谢林延医生介绍,中医外治法及生活细节调整能帮助考生提神醒脑缓解疲劳。

“鸣天鼓”:两手掌心紧按两耳外耳道,食指、中指和无名指轻轻敲击脑后枕骨,可醒脑开窍增强记忆力。

梳头法:用手指代替梳子,从前额发际沿头部正中向后梳理,再从两侧向头顶梳理,每次5至10分钟,早晚各一次,能促进头部血液循环缓解疲劳改善睡眠。

利用芳香中药,如薄荷、陈皮、藿香各5至10克研粉装香囊佩戴,其香气可提神醒脑、芳香化湿。

特殊体质考生的保健建议

体质偏虚(易感冒、气短)考生:饮食可适当增加补气养血食物,如黄芪炖鸡、当归羊肉汤,也可在医生指导下服用玉屏风散等增强免疫力。

体质偏实(易上火、便秘)考生:饮食宜清淡,多食蔬菜水果,避免辛辣油腻高热食物。可适当饮用金银花茶、决明子茶清热泻火,食用绿豆、苦瓜、芹菜等清热通便食物。

敏感体质(易过敏、肠胃弱)考生:避免接触过敏原,选择易消化、少刺激食物,忌食辛辣生冷油腻及可能致敏食物,如海鲜、牛奶等。可适当食用健脾养胃食物,如山药、芡实、白扁豆,或在医生指导下服用健脾益胃中药调理。

应对考前失眠

“中医称失眠为‘不寐’。”颜廷龙医生介绍,考前常见的“心火旺”(伴心烦、口干、舌尖红)、“思虑过度”(伤脾致气血不足、心神失养)、“肝郁”(气机不畅影响心神)是导致入睡困难、多梦易醒的主因。

建议睡前泡脚:艾叶、酸枣叶、合欢皮各20克,用纱布包好,热水浸泡20分钟后,泡脚20至30分钟。艾叶温通经络,酸枣叶宁心安神,合欢皮解郁安神,可促进血液循环、放松身心助眠。

安神助眠粥品

酸枣仁粥:取酸枣仁30克捣碎煎浓汁去渣,加粳米100克煮粥早晚食用,可养心安神。

桂圆莲子粥:桂圆肉15克、莲子30克、糯米100克煮粥,补益心脾、养血安神,适合思虑过度失眠者。

备考期间的药膳调理

结合夏季特点,颜廷龙医生为考生推荐几款易做的药膳:

百合绿豆粥:百合20克润肺止咳清心安神、绿豆30克清热解毒消暑利水、粳米100克健脾益胃,三者加水煮粥,适合易上火心烦考生,清热滋阴除烦安神。

山药茯苓汤:山药30克补脾养胃生津益肺、茯苓20克利水渗湿健脾宁心、排骨200克补充营养,炖煮1至2小时食用,健脾祛湿益气养血,适合易疲劳脾胃弱者。

西洋参麦冬茶:西洋参3克补气养阴清热生津、麦冬5克养阴润肺益胃生津清心除烦,开水冲泡代茶饮,益气养阴提神醒脑,适合气阴两虚易疲劳考生。