

养活气血，拒做“斑女郎”

■ 本报记者 徐晗溪

黄褐斑让不少女性深感苦恼，白皙的皮肤却长满了斑斑点点，严重破坏了美丽的脸蛋。黄褐斑是怎么形成的？怎样去除黄褐斑呢？中医面膜可以治疗黄褐斑吗？为此，记者采访了省国学教育协会会员、中医学学者颜清辉。

“黄褐斑并不是年龄大的女性才会有，有些小孩子脸上也会长斑”，颜清辉说，长斑与否跟年龄关系不大，关键在于身体是否干净，大肠不干净，体内有宿便，即便是小孩，都可能会长斑。

血气不畅是形成黄褐斑的主要原因之一，颜清辉介绍，长斑与生孩子并无直接关联。很多女性生育孩子之前，没有长斑，生完孩子，就会长斑，是因为现代女性生完孩子，容易气血消耗过大，导致气血两亏，“气血两亏，气血不畅，就会有斑”。

颜清辉认为，按照中医的基本理论，较常见的黄褐斑可分为肝气郁结型、脾土亏虚型、肾水不足型三种类型，但是简而言之，“只要气血通畅、大肠干净，一般就不会长斑”。

治疗黄褐斑的方式多种多样，颜清辉表示，除中药内服外，还可采取外敷、针灸、刮痧、食疗、敷脐等方法，“无论采用什么方法，关键是让身体动起来，气血活了，自然不会长斑”。

现代女性比较喜欢敷面膜，中医里有什么比较好用的面膜吗？颜清辉说，所谓的中医面膜实际上就是外敷中药。他说，前日子热播剧《女医明妃传》里提到的“七白膏”，就相当于我们今天所理解的“面膜”。剧中的七白膏并非空穴来风，元代医书《御药院方》就曾记载了七白膏，并用“延年益寿、永葆青春”等词语，来形容该方的奇妙。相传慈禧太后御用的玉容散，便是在此方的基础上调制而成。

“七白面膜”是由白术、白芷、白芨、白蔹、白芍、白茯苓、白僵蚕七种中药配成，颜清辉介绍，“白僵蚕这味药常被大家误认为是珍珠粉，殊不知漏掉了最关键的一味药”。白僵蚕是蚕蛾科昆虫蚕蛾的幼虫感染白僵菌而僵死的干燥的全虫，含有氨基酸和活性丝光素，有营养皮肤和美容作用。

“这个方子的关键在于能够把气血活起来”，“一则可以美白肌肤，二则可以活血，长期使用，确实对祛斑有一定效果。”颜清辉说。



■ 本报记者 徐晗溪

不少女性都有痛经、怕冷、肠胃不适、小腹肥胖等症状。中医有什么好的保养方法吗？

近日，一种“南怀瑾肚脐贴”的方子在网络上疯传。记者在网键入“南怀瑾肚脐贴”六个字，立刻搜到许多网友的经验交流帖。从网站上可以看出，大多数人认为，“对调理脾胃作用比较明显”；也有一些人反映，“对宫寒、痛经、便秘、胃痛、胃寒、肠炎等不错疗效”。

“南怀瑾肚脐贴”到底是什么？这个方子真有那么神奇吗？为此，记者采访了海南医学院附属医院中医科副主任袁勇博士。

神阙穴对于人体的重要性

针对女性怕冷、痛经等症状，不少养生达人会推荐艾灸，甚至为了方便人们艾灸，还有人发明了温灸器。国学大师南怀瑾先生在《我说参同契》第五十四讲中，专门对此表达了其独特观点：温灸的原理来自于道家灸法，

信任预防接种 享受健康生活

儿童免费接种疫苗 可预防12种传染病

接种疫苗是预防和控制传染病最经济、有效的方法之一。我国疫苗分为两大类，一类疫苗和二类疫苗。一类疫苗由国家免费提供，所有适龄儿童都应按规定接种；二类疫苗是自费并自愿接种的。

目前通过接种免费疫苗可以预防12种传染病，新生儿出生后按照国家免疫程序应接种的疫苗，即：卡介苗、乙肝、脊髓灰质炎、百白破、麻风腮、乙脑、流脑、甲肝疫苗。接种以上疫苗可以预防：新生儿结核性脑膜炎、乙肝、脊髓灰质炎（小儿麻痹症）、百日咳、白喉、破伤风、麻疹、风疹、腮腺炎、乙脑、流脑、甲肝传染病的感染。

孩子出生后 家长怎么做

当您的孩子出生后，若没有接种禁忌症，将在24小时内接种首针乙肝疫苗，在出院前完成卡介苗接种，发放《儿童预防接种证》，等出院后1个月内，请您携带孩子到居住所在地的接种门诊办理接种手续，接种门诊将为您宝宝的建立接种卡片。接种门诊将根据您提供的登记信息，按免疫程序预约儿童接种。

每次接种，务必带上《儿童预防接种证》，门诊登记接种信息，同时不要折叠、揉损和丢失此证。接种证记录了儿童所有接种资料，孩子须凭此证办理入托、入园、入学手续；若要出国，目的地国家则要您书面提供本国的预防接种情况。（小可）

女性百科

女性也有“春季病”

防治要从生活细节入手

■ 本报记者 侯赛 通讯员 侯晓艺 冯琼

春季是自然界万物萌发，草长花开的季节，同样也是人体组织器官生理功能活跃的时节。此时，天气阴晴不定、雨水增多、早晚温差大、生物钟紊乱，以及女性自身原因，导致病原体滋生，引起多种妇科疾病。

春季常见三大妇科疾病

贺国丽说，妇科三大炎症主要包括阴道炎、盆腔炎和宫颈炎。特别是长期处于紧张工作状态下的职业女性，在工作和生活的双重压力下，容易引起内分泌失调，性激素分泌失衡；免疫力下降，更易患病。

阴道炎 正常阴道内有大量病原

体存在，但健康女性的阴道由于解剖、内分泌、微生态菌群的特点，对病原体有天然防御功能，一般不会发生炎症。当阴道的这些防御功能受到破坏时，病原体就会引发阴道炎。引起阴道炎的病原体种类很多，如细菌、病毒、原虫、念珠菌、衣原体、支原体等，主要症状有外阴瘙痒、白带增多、有异味、灼痛等。

盆腔炎 盆腔炎的常见症状表现在：持续性下腹痛，活动或性交后加重，阴道分泌物增多等，病情严重可出现发热甚至高热、寒颤、头痛、食欲差，月经期发病可出现经量增多、经期延长等症状。如不及时和正规治疗，往往会从急性盆腔炎变成治疗效果不佳的慢性盆腔炎，以后会反复发作，经久而难以痊愈。

宫颈炎 子宫颈的理化特点使之成为阻止病原微生物进入宫腔、输卵管以及盆腔的一道重要防线。宫颈炎可分为急性和慢性，急性炎症会出现白带增多、脓性或粘脓性白带、血性白带，可伴有腰酸、腹痛及下腹部坠胀感。医生认为，在没有感染的时候不要随便治疗；而有感染时，是什么感染就治疗什么感染。

“肚脐贴”走红网络，真有效？

中医认为方子可行但要因人而异

比起温灸，肚脐贴的效果会更好，对身体的刺激比较小，连上了年纪的老人都能用。

该方的特殊之处在于通过肚脐吸收药物。南怀瑾先生在《我说参同契》书中强调，不要小看我们的肚脐，肚脐有个孔，我们在娘胎里头的饮食、呼吸都靠这个肚脐连到妈妈，所以把这个药放在肚脐，用橡皮贴把它封住去睡觉，比那个温灸器还要好。胃病也好，各种病都好，老年人的身体绝对保健康，身体需要就吸进去了，不要的它不吸。

袁勇补充道，我们说的肚脐眼儿，其实是中医里的一个重要穴位——神阙穴。神阙是我们身体的一大要穴，又有“命蒂”之称，小孩儿在没出生的时候就是靠着脐带从母体里吸收营养，所以向内连着人身之真气真阳，能大补阳气。神阙穴还有任、带、冲三脉通过，联系五脏六腑，所以如果各部气血阴阳发生异常变化，可以借刺激神阙穴来调整全身，达到“阴平阳秘，精神乃治”的状态。

关于此方的原理，南怀瑾先生解释称，这个方子能促进身体水火交感，

也就是说，火在下，就是元气在下，水在上，也就是清凉在上。用了之后，“早晨睡醒嘴也不苦了，脚底心还发暖，冬天脚也不怕冷的，一定长寿”。

袁勇从中医学角度阐释道，脐腹属脾，所以刺激神阙穴，能治疗脾阳不振引起的消化不良，全身性的阳气不足，包括四肢发凉怕冷、月经有血块等多种病症。

方子虽好但要对症下药

不少网友反馈，有说治好多年的痛经、四肢发凉怕冷等病症的；也有声称能治疗便秘；也有反映能减肥瘦小腹；还有表示治好了失眠多梦；也有人说法祛痘疤斑，可以美容养颜；甚至还有人治好了感冒。因此，这个方子被网友誉为“万病方”。

袁勇认为，这款肚脐贴，不是所有的病都能用。若是虚寒体质者，确实会有一定效果，比如，可以缓解痛经、怕冷、寒性便秘等症状，有无效果的关键在于是否对症。“花椒、桂圆、艾绒这三味药是温性的，虚寒体质者比较适合这个方子”，袁勇解释称，比如有些



肚脐贴具体做法

用桂圆肉一颗（龙眼干），花椒六七颗，加上艾绒一同打烂，晚上睡觉时挑一点点，小指甲面那么大，放在肚脐里就行了。（摘自《我说参同契》）

虚寒体质者，体质比较弱，新陈代谢不够快，身体就积累了一些毒素，而通过调养身体，新陈代谢更快了，毒素就从身体中排了出去，所以就会变苗条。

“这都不是绝对的，要因人而异”，袁勇反复强调道。原来，倘若不是虚寒体质者，换做热性特质者，不仅不能调养身体，反而会适得其反，出现口腔溃疡等上火反应。

那么怎样判断是否属于虚寒体质呢？袁勇告诉记者，专业医生的判断会更准确，若是自己判断，可根据观察一些身体反应，比如，是不是具有怕冷、容易手脚发冷，大便拉稀，吃生冷食物会拉肚子等症状，即可做一些初步判断。

养生保健

饭后漱口选择什么水 茶水温水都不错

“饭后一杯茶，提神助消化”。但是饭后用茶漱口也是不错的方法，饭后漱口，除了茶水以外，还可以选择哪些漱口水呢？

茶水：实践证明，茶叶中含丰富的维生素，可以补充人体内维生素的不足，重要的是有防龋效果，可以防止龋病的发生。现代研究证明，茶水含有碱性物质，其除污、解腥、消腻之功效远比一般清水强。日常饭后常用茶水漱口，能去污、杀菌、消炎，起到健齿强身的的作用。在茶的鞣酸中含有一种活性成分，动物实验已证明它有抗癌作用，故常用茶水漱口，还有利于对抗口腔内可能存在的致癌物质。

淡盐水：淡盐水漱口可以预防牙龈或咽喉炎症。用金银花、野菊花、蒲公英、佩兰、香薷、薄荷等中药煎水漱口，不仅能保持口腔清洁，还有清香口腔作用；对已患牙病或口腔黏膜疾病的患者，还可选用三黄水或麦冬水饭后含漱。

温水：如果经常用过冷或过热的水漱口，由于冷、热的刺激，会导致牙龈出血或牙髓痉挛，影响牙齿的正常代谢，从而造成牙齿提前脱落。平时漱口都要用温水，一般在35℃左右最佳。

此外，餐后有吃水果习惯的人，吃后一定要及时漱口，因为大多水果中都含有果酸和可发酵糖类，而这些物质含有可能损害牙齿的腐蚀剂，特别是一些较酸或较甜的水果，比如山楂、苹果、橘子、大枣等。

漱口是目前在生活中最简单的一种清洁牙齿的方法，饭后漱口不仅可以保持口腔健康，还能够有效预防牙病。（玖桑）

肝火旺怎么办

吃苦味降脂平肝

放松心情 肝火旺导致易怒，但情绪上的大起大落、暴躁易怒也容易刺激肝郁化火，导致肝火上升。要降肝火，最重要方法之一就是畅情志，心平气和，注意调整心情，稳定情绪，保持精神愉快。

多吃“苦” 降肝火的苦味食品有苦瓜，不管是凉拌、炒还是煲汤，都能达到降肝火的目的。苦味食品还有苦菜、苦丁茶、芹菜等，都可以对降脂平肝、缓解疲惫等起到不错的疗效。

喝柠檬水 首先是加速身体新陈代谢的媒介，其次柠檬的酸性能促使肝脏生成胆汁，有利于帮助身体排出杂质和毒素。

保证睡眠 晚上的11点到凌晨3点这段时间，血液会流经肝脏、胆，身体应该处于完全的休息状态，肝脏的代谢和修复才能顺利进行。长期睡眠时间不足的人，容易导致肝火上升的问题。

适量运动 户外活动如散步、踏青、打球、打太极拳等，既能使人体气血通畅，促进新陈代谢，强身健体，又可怡情养肝，达到护肝保健目的。

春季肝旺极易上火，因此春季养肝在饮食上要注意清淡，以防肝气过盛，还可以多吃甜品食物，以健脾胃之气。（桑久）

春季怎样养生有效果

食醋熏蒸可驱赶病菌

春季是养生的最佳时节，下面介绍4个适宜春季养生的方法，让大家的养生保健做得更加有效果。

食醋熏蒸：春季是感冒、流感、麻疹、水痘的高发季节，对于这些主要通过空气传播的疾病，可以在家里用食醋熏蒸。往平底锅里倒入适量食醋，用电磁炉加热，很快醋蒸汽就会弥漫在屋内，可以有效杀灭或减少致病微生物。熏蒸时门窗要紧闭。

注重保暖：为了40岁以后的健康着想，我们还是不要过早把身体暴露在风中。传统养生保健中有着“春捂秋冻”的说法。

室内通风：通风的实质就是及时补充新鲜空气，让空气中的病菌含量始终维持在一个很低的水平，屋子里的人就不容易患病。最好能上午下午各开窗通风一次，时间为15分钟左右，各个房间轮流。

坚持用冷水洗脸：坚持用冷水洗脸是预防感冒的有效手段。

春季养生禁忌：
忌吃太咸的食物：食物中的钠含量过高，容易使脑细胞长期处于缺血、缺氧状态，进而导致记忆力下降、大脑早衰。

忌经常吃酒精饮料：习惯性饮酒，酒精会使大脑体积缩小、重量减轻及智力衰退。
忌常吃氧化脂的食物：过氧化脂质会损伤某些代谢系统，破坏脑细胞，促使脑部早衰或痴呆。常见于高温煎炸的食物。

忌大量吃含铝食物：铝会抑制脑部酶活性，促使人体的记忆力逐渐减退，思考力降低，甚至诱发失智症。少用铝制品烹调食物。（宗永）

防止蚊子叮咬 是最好预防疟疾方法

面向所有人群：

1. 疟疾是一种可防可治的寄生虫病。
2. 疟疾是通过蚊子叮咬传播的。
3. 疟疾的主要症状是发冷、发热、出汗。
4. 预防疟疾最好的办法是防止蚊子叮咬。
5. 非洲和东南亚是疟疾高度流行区。
6. 重症疟疾会危及生命。
7. 上山感染是我省疟疾传播的重要途径。

面向医务人员：

1. 近期有上山史，以及从非洲和东南亚回国的发热病人，须查疟原虫。
2. 医疗机构如无治疗疟疾药品，可与当地疾病预防控制机构联系。

面向出入境人员：

1. 出国前应当了解目的地疟疾流行状况。
2. 在疟疾流行区，要防止蚊虫叮咬。
3. 企业派驻非洲、东南亚等地的随队医生应当具备疟疾诊治能力，并储备足量疟疾治疗药物。
4. 出现发热、发冷、头痛等症状，应当及时就医，主动告知旅行史。（小可）