

养生堂

随着社会压力的增大，辗转反侧却难以入眠成为不少人难以言说的痛。不少失眠患者尝试了多种方法，收效甚微。而中医方面有一种调理睡眠的独特疗法——耳部四联疗法，可帮助改善睡眠问题。什么是耳部四联疗法？是什么原理？对此，昌邑市人民医院中医科副主任冯晓杰作出解答。

□本报记者 王路欣

何为耳部四联疗法？

冯晓杰表示，耳部四联疗法是一种集多种中医疗技术于一体的综合治疗方法，旨在通过多种形式的施治方式刺激耳部穴位及反射区，以治疗各种耳部疾病及相关症状。此疗法包括耳穴按摩、耳部刮痧、耳尖放血和耳穴贴压四种治疗方式。这四种治疗方式既可独立成方，治疗某一单一症状，又能综合施治，应对各种复杂病症，尤其是失眠这一病机复杂、病因多样、病情易反复的问题。

人的耳朵有许多穴位，对应全身器官和脏腑。在这些穴位上施治，相当于对整个人体施治。耳穴按摩，是通过按摩耳部特定的穴位，刺激和调节身体的气血流通，达到平衡体内机能的效果；耳部刮痧，是使用特定的刮痧工具在耳部进行刮拭，促进局部血液循环和经络通畅，有助于缓解耳部疼痛和其他症状；耳尖放血需在严格的消毒条件下进行，可帮助清理体内的热毒，改善耳部的健康状况；耳穴贴压则是将特制的药物贴在耳部特定穴位上，通过长时间的按压刺激，调整身体的内脏功能，缓解各种症状。

耳部四联疗法是什么原理？

冯晓杰告诉记者，从中医角度来说，失眠的病因病机多与心、脑、肾、肝等主要脏器有关。其中，耳与脑相近，符合就近取穴的原则。中医传统理论认为，心与肾均开窍于耳。肝经虽不与耳部直接相连，胆经却循行于耳周，肝胆同气并互为表里，所以胆经的经气能直接影响到肝经的经气，反过来说，肝经或肝气为病，也可以利用表里同气和经络相通的关系直接影响耳部穴位及反射区。综上所述，刺激耳穴和耳部反射区可以直接作用于心、脑、肾、肝经，进而调节对睡眠。失眠与人体阴阳失调和脏腑失衡有关，运用耳穴疗法选取如心穴、枕穴、神门穴、交感穴等以调整脏腑、平衡阴阳，从而达到治疗失眠等目的。而且，耳部四联疗法操作简单，经济适用，不良反应少，患者舒适度高，成为不少失眠患者的治疗新选择。

调理睡眠 耳部四联疗法来帮忙



夏季常吃三种豆 营养又解暑

炎炎夏日，随着气温的攀升，人们的饮食习惯也逐渐发生变化。民间有“夏吃豆，胜吃肉”的养生说法，确实，夏季正是各种豆类成熟的季节，豆类不仅富含优质植物蛋白、多种维生素和矿物质，还有清热解暑的功效。那么，在夏季可以吃哪些豆类？对身体有哪些好处？对此，记者采访了潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟。

□本报记者 王路欣

绿豆

清热解毒的夏日首选



提到豆类，绿豆是首屈一指的选择。绿豆不仅具有清热解毒、消暑利水的功效，还能治疗暑热烦渴、水肿、泻利等症状。绿豆皮中含有大量的抗氧化成分，如类黄酮、单宁、皂甙等，能有效抵抗自由基，保护身体细胞。此外，绿豆中的生物碱、豆固醇以及膳食纤维，对于调节体内环境、补充流失的水分和电解质、预防中暑都有显著效果。

炎炎夏日，不妨来一碗绿豆汤，或者加入百合、莲子一同煮制，不仅能清热解暑，还能安神养心。

豌豆

保护视力，清热凉血



豌豆是一种营养又健康的绿色蔬菜，非常适合夏季食用。豌豆及其苗、花、荚均可入药，种子有和中下气、解毒、利尿、通乳等功效，主治消渴、脚气、水肿、痈疮等。豌豆荚可解毒敛疮，豌豆花和豌豆苗则具有清热、凉血的功效。

此外，豌豆中的胡萝卜素和叶黄素含量较高，对于保护视神经、改善视力有着极大的帮助。因此，对于长时间使用电脑、手机等电子屏幕的人来说，夏季适当吃些豌豆是非常有益的。

芸豆

补充矿物质，降脂养颜



芸豆的营养价值同样不容小觑。芸豆含有丰富的蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维等，具有辅助降脂、美容养颜的功效。此外，芸豆中含有一定的钙质，每100g带皮芸豆含钙量达349mg，是黄豆的近两倍，适合作为膳食中补充钙质的一种食物来源。

此外，芸豆还富含膳食纤维，其钾含量比红豆还高，这对于夏季容易出汗、体内矿物质流失较多的人来说，是一个极佳的补充来源。因此，夏天适当吃些芸豆，不仅能补充矿物质，还能促进肠道健康。

炎热的夏季，不妨吃些豆类。绿豆、豌豆、芸豆都有其独特的营养价值，它们不仅能清热解暑，还能补充身体所需的多种营养素，让人们在享受美味的同时，也收获健康和美丽。

夏季养生保健 跟着专家一起做

□本报记者 王路欣

进入夏季，日照延长，阳气愈发旺盛，万物进入繁茂生长阶段。此时，人体新陈代谢加快，高温也会给我们的健康带来一些挑战。因此掌握一些夏季养生保健的妙招，对保持身体的最佳状态意义重大。为此，阳光融和医院中医科专家从日常保健方面为市民支招。

专家表示，人体“心”与季节“夏”相应，心阳最为旺盛，此时调理心经事半功倍。平时可以试试“一拍、二梳、三咽”的保健疗法。

“一拍”，即拍打心包经和心经所在的手臂内侧，按揉内关穴和间使穴，起到宽胸散结、宁心止悸的作用。

“二梳”，即双手互搓发热后，以指代梳，从额头开始，经头顶百会穴梳至后颈部，早晚各10次，起到醒脑安神、宁心定志的作用。

“三咽”，即清晨起床后，闭口，舌抵上颚，待唾液增多后缓缓咽下，起到润喉止渴、调和阴阳、通畅气血的作用。