

养生堂

三伏天 既要防暑也要防寒

□郑玉平

入伏后,高温、高热、高湿的“桑拿天”频繁出现,各类健康问题接踵而来。很多人认为,“伏天里要一心防暑”,但是,也不要小看夏天的寒邪,此时防寒甚至比防暑还重要。很多人在三伏天洗冷水澡、蹚凉水、吹空调、喝冷饮、吃凉菜、吃冰冻过的水果等,都会导致寒气入体。

在中医理论中,三伏天的“伏”指的是“伏邪”,即“六邪”(指风、寒、暑、湿、燥、火)中的暑邪。三伏天的暑邪非常强悍。中医认为,很多“病根儿”都是在三伏天落下的,伏天最需要提防的应该是寒。

少食寒凉之物

闷热潮湿的三伏天,人体容易被寒邪侵袭。入伏后,人体阳气在一年中逐渐达到顶峰,血管处于扩张状态,腠理开泄,一旦着凉,寒邪便容易趁机入侵。人们在夏季喜食冷饮、爱吹空调等过度贪凉的行为,都可能让身体在无形中寒邪入侵。很多病就是由于进食寒凉之物使阳气受损,或过于贪凉致外邪入侵所致。

三伏天很炎热,身体出汗多,消耗大,很容易出现疲劳、消化功能减退的情况。如果吃得不对,很容易导致免疫力降低,引起疾病。因此,人们在三

伏天饮食上要注意少食寒凉之物,以免寒邪入侵。

注意事项

避免冷风直吹 无论是开空调、吹电风扇,还是窗边纳凉,都要避免长时间对着身体直吹。夜晚睡觉时,门窗别开小缝儿,以防邪气趁虚而入。吹空调的时候要注意不可对着颈椎直吹,也不可在大汗淋漓的时候,直接进入寒冷的空调房,否则会引起疾病,吹空调时,要经常开窗,确保室内外空气的对流,换气通风。

自主活动多出汗 天气炎热,很多人喜欢待在屋里,不想出门。其实,欲祛湿排寒,归根

结底是要增加自己的阳气,阳气旺,自然寒不侵体。因此,三伏天应适当出门活动,出出汗,长长阳气;可在晨昏之时,适当外出活动。

护好咽喉、后心 咽喉和后心是人体较薄弱的地方,很容易受到风寒的侵袭。护好这两个部位,有助于帮助身体抵御寒气。

防寒方法

常按足三里穴 按足三里穴,有助于运化水湿。取足三里穴,握拳轻叩百下,以略感酸胀为度,早晚各1次,有调和营卫之气的作用。

饮姜茶 俗话说:“冬吃萝卜夏吃姜。”姜含有挥发性姜油酮和姜油酚,有活血、祛寒、祛湿、发汗之功效;特别是姜,具有利胆、健胃止呕、辟腥臭、消水肿的作用,与蜂蜜合用有益于肝病患者康复。

吃羊肉 三伏天人贪凉,这个时候适当吃点暖性的羊肉,有利于发散滞留在体内的寒气,疏通经络。夏季吃羊肉,能够补充营养,还可以排出身体中的毒素。

温水泡脚 每天早睡,不要熬夜,睡前用38~45摄氏度的温水泡脚,可祛湿,改善睡眠质量。

拔火罐 拔火罐可以逐寒

祛湿、疏通经络、祛除瘀滞、行气活血、消肿止痛、拔毒泄热,具有调整人体的阴阳平衡、解除疲劳、增强体质的功能,从而扶正祛邪,治愈疾病。夏季留罐时间最好控制在10分钟左右。

艾叶垫 用艾叶500克,晒干,揉碎,用纱布包制成坐垫,然后坐在上面。艾叶性温,具有温经止血、散寒止痛等功效。艾叶装在坐垫里,温暖之气从肠道进入人体,可以温暖五脏六腑,甚至可以治疗受寒诱发的腹泻。

(作者供职于山东省惠民县胡集镇董家村卫生室)

青青桑树一身宝

□胡献国

《三国演义》第一回“宴桃园豪杰三结义,斩黄巾英雄首立功”中写道:玄德幼孤,事母至孝;家贫,贩履织席为业。家住本县楼桑村。其家之东南,有一棵大桑树,高五丈余,遥望之,童童如车盖。这里的桑即桑树,可谓一身是宝。

桑树,落叶乔木,树皮有浅裂,叶子呈卵形,花单性,花被黄绿色,叶子是蚕的饲料,嫩枝的韧皮纤维可用于造纸,果实可以吃。桑树的嫩枝、根、白皮、叶和果实均可入药,在中药大家族中占有重要的地位。

桑叶又名冬桑叶、霜桑叶,性寒,味苦、甘,入肺、肝经,具有散风清热、平肝、明目的功效,适用于外感风热、头痛、咳嗽、肝阳眩晕、肝火目赤等。桑叶的主要成分有芸香苷、鞣质等,对多种致病菌、钩端螺旋体有抑制作用,还能降血糖、降血脂。

桑枝又名嫩桑枝,性平,味苦,入肝经,具有祛风活络、通利关节、燥湿利水之功效,适用于风湿痹痛、四肢麻木拘挛、水肿等。《本草撮要》言其“功专祛风湿拘挛”。药理研究表明,桑枝具有镇静、利尿、降压的作用。

桑皮又名桑白皮,为桑的根皮,性寒,味甘,入肺经,具有泻肺平喘、利尿消肿之功效,适用于肺热咳嗽、痰多、浮肿、小便不利等。《名医别录》言其“去肺中水气,唾血,热渴,水腫,肺脹,利水道,去寸白”。药理研究表明,桑皮有显著的利尿、降血压、镇静作用。肺虚无火及肺寒咳嗽者不宜服用。

桑椹是桑树的成熟果实,亦称桑果、桑仁、桑实、桑枣、桑粒、椹子、乌椹、黑椹等,性凉,味甘,入心、肝、肾经,具有滋阴补血、润肠通便之功效,适用于阴血亏虚所致的头晕耳鸣、失眠多梦、须发早白及阴亏血虚所致的肠燥便秘等。《本草纲目》言其“止产渴,利五脏,通血气,令人聪明,生精神。捣汁后服,解酒中毒,酿酒服,利水气,消肿”。《滇南本草》言其“益肾脏而固精,久服黑发明目”。《新修本草》言其“单食,主消渴”。《随息居饮食谱》言其“滋肝肾,充血液,祛风湿,利关节,止消渴,解酒毒,健步履”。药理研究表明,桑椹入胃能促进胃液的分泌;入肠能刺激胃黏膜,促进肠液分泌,增进胃肠蠕动,因而有补益强壮之功效。脾虚便溏者不宜服用。

(作者供职于湖北省远安县中医院)



本版图片为资料图片

龟苓膏

□庄小艳

儿子小时候,家里经常来很多小朋友和他一起玩。我做家务时,为了让他们安静下来,就买了一套《少年黄飞鸿》的影碟,播放给他们看。

这个办法真不错,孩子们看得津津有味。有一次,我忙完手里的活,陪着孩子们看影碟,居然发现他们都用上排的牙齿咬在嘴唇外,学剧中牙擦苏露着大龅牙的样子,大吃一惊,心想:“学得真快啊!”

一晃很多年过去,儿子已经15岁了。我带着他回娘家,父亲的诊所来了一位患者,自述口舌生疮,痰涎壅盛,消化不良,厌食乏味,腹胀便秘,心烦意乱。儿子听见了,悄悄对我说:“牙擦苏发明的那个药方,是不是正好治他的病?”

在电视剧里,长着大龅牙的牙擦苏,在黄飞鸿父亲黄麒英开的宝芝林医馆当学徒。有一次,黄麒英让牙擦苏给患者煎药,牙擦苏因为打瞌睡,把药煎糊了。牙擦苏吓坏了,师傅的脾气他知道,连师傅的亲生儿子做错了事,都吓得不敢回家。情急之下,牙擦苏急中生智,在煎糊的药渣上撒了一层白砂糖,端给患者吃。

患者尝了一口,说:“奇怪,我过去吃的药都是苦的,今天的药却甜甜的,好吃。”患者说着,把药渣大口大口吃了下去。牙擦苏在一旁看着,胆战心惊,汗流浹背。

因为心虚,牙擦苏一夜都没睡好,时刻准备着接受师傅的责骂。没想到第二天,患者神采奕奕,带着礼品来拜谢黄麒英。患者说:“黄大夫,您真是华佗再世,扁鹊重生。昨天的那服药,我吃下去,痛痛快快地解了次大便,感觉全好了,您可真是妙手神医啊!”

送走患者,黄麒英问牙擦苏:“你昨天给患者吃了什么药?他这病多年了,我一直都没给他治好,昨天我开的药方,还是老药方,他怎么就突然好了?”牙擦苏见瞒不过,只好说出了实情。黄麒英听后若有所思,用扇子拍了拍牙擦苏的头。就这样,一个伟大的传统药膳,因为牙擦苏的失职,产生了。这就是龟苓膏。

龟苓膏的制作过程,在民间普遍流传,很多人都会熬制,服用后效果立竿见影。

熬制龟苓膏的主要材料是龟甲和土茯苓,再加入适量的生地、苍术、连翘、金钱草、蒲公英、罗汉果和女贞子等,慢火熬制成膏后,加入蜜糖或者牛奶,就可以食用了。

龟苓膏具有滋阴润燥、降火祛风、清利湿热、凉血解毒之功效;适用于虚火烦躁、口舌生疮、津亏便秘、热淋白浊、赤白带下,皮肤瘙痒,疖肿疮疡等。

龟苓膏是寒凉食物,不宜和寒性食物一起食用。肠胃不好、脾胃虚弱、食欲不振、容易拉肚子的人,不宜食用龟苓膏。女性在月经期间不宜食用龟苓膏,会造成腹痛,甚至会影响经期;有痛经的女性,平常也要尽量少吃,避免宫寒加重,增加痛经的程度。

(作者供职于孟津县中医院)

中医典故

扁鹊号脉诊病

□安济生

扁鹊,姓秦,名缓,字越人,号卢医,战国时期著名医学家。扁鹊在长期医疗实践中,刻苦钻研,努力总结前人的经验,大胆创新,成为一个学识渊博、医术高明的医生。扁鹊走南闯北,真心实意为人民解除疾病的痛苦,受到人们的崇敬和欢迎。

扁鹊善于运用“四诊”(“望、闻、问、切”)来诊断疾病,尤其是脉诊和望诊。《史记·扁鹊仓公列

传》中记述了他用脉诊的方法诊断赵简子的病。

有一次,扁鹊到了晋国(今山西、河北、河南一带),正好碰到晋国卿相赵简子由于“专国事”,用脑过度,突然昏倒,已经5天不省人事了。众人非常害怕,就把扁鹊找来为赵简子诊治。

扁鹊用切脉的方法,很快就诊断完了。有人跟着扁鹊询问赵简子的病情,显得很焦急。扁鹊

说:“赵简子脉搏正常,你不必大惊小怪,不出3天他就会康复。”果然过了两天半,赵简子就醒过来了。

著名历史学家司马迁高度评价扁鹊,说:“至今天下言脉者,由扁鹊也。”近代历史学家范文澜也说,扁鹊是“切脉治病的创始人”。

(作者供职于河南中医药大学第三附属医院)

服用中药有讲究

□万腾

“大夫,我的中药什么时候服用,怎么喝?”在医院经常会见到患者这样问。其实,中药的服用时间要根据个人肠胃的状况、病情需要及药物特性来确定,以便科学服药。

下面,我就给大家介绍一下如何服用中药。

服药时间

空腹服用 东晋著名医药学家葛洪说:“未食内虚,令毒势易行。”多用于实证,特别是积滞、瘀血、水湿等病证。多为峻下药、攻积滞药、驱虫药等。

饭前服用 适用于多数药,尤其是补虚和治疗肠胃疾病的药物。

饭后服用 我国第一部药理学专著《神农本草经》记载:“病在胸膈以上者宜先食后服药。”偏于滋补一类的药物,宜饭后服。消食健胃药或对肠胃有刺激的药物宜饭后服用。

睡前服用 安神药宜睡前1小



时服用,涩精止遗药宜在临睡时服用,缓下药宜在睡前服用。

定时服用 如治疟疾的药物宜在发作前2小时服用;另外,慢性病亦可按时服用。

不拘时服用

东汉医学家张仲景的《金匮要略》里记载的治急症吐衄的泻心汤、治肠痛的大黄牡丹皮汤等属于此类。急病、重症不拘时服用。

服药次数

一般每天1剂,每天2~3次;病重者,可每4小时服用1次,昼

夜不停;病缓者,每天1~2次。呕吐患者宜少量频服。服用发汗剂、泻下剂应中病即止,一般以得汗、得下为度,不必尽剂。对于峻烈或毒性药品,宜先少量,而后逐渐增加,有效则止,慎勿过量,以免中毒。

服药冷热

多温服,亦有热服、冷服。若疗热证可热药冷服,疗寒证可热药热服,真寒假寒则宜寒药热服。

药后调理

服用解表药后,应加衣盖被,取微汗,且应汗后避风或加衣盖被,以免重感冒。服用泻下剂后,应注意饮食,不宜吃生冷、油腻等难消化的食物,以免影响脾胃的健运。

除了是否对症、煎煮方法是否得当之外,各类中药的服用时间、服用方法对药效也有影响。

(作者供职于河南省中医院)

征稿

您可以发表自己的看法,说说您与中医药的那些事,或者写一写身边的中医药故事,推荐您喜爱的中医药书籍。

《读书时间》《我与中医》《养生堂》《中药传说》《杏林撷萃》《中医典故》等栏目期待您的来稿!

联系电话:(0371)85966391

联系人:杨小玉

投稿邮箱:54322357@qq.com

郑州松恩生物科技有限公司

郑州松恩生物科技有限公司第四代治疗鼻炎技术,是纯中药疗法,具有不痛苦、操作简单等特点,对鼻窦炎、鼻甲肥大、慢性鼻炎等疾病可以签约治疗。该技术对过敏性鼻炎也有较好的临床效果。

寻求合作伙伴,携手打造地方品牌。

加盟松恩,助您实现药店、诊所成功转型发展。

地址:河南省郑州市中原区陇海路与桐柏路交叉口凯旋门大厦B座2705室。

联系人:李经理 电话:13275972217

广告

泓纯牛初乳 维持健康好选择

夏天天气炎热,人体代谢加快,身体营养也容易流失。而对于活动能力较强的少儿来说,他们的运动量普遍比成年人,体内营养更容易随着汗液流失,特别是维生素和矿物质。夏天早晚室内外温度变化大,抵抗力稍低就容易生病。因此,天气炎热时更要注意补充营养,增强体质和提高免疫力,尤其是儿童、老年人及身体虚弱者。

近段时间,高温天气和降雨量都比往年有所增加。高温、潮

湿的环境有利于细菌病毒的繁殖,易引起各种流行病。而人体本身也会因为高温阴雨造成内热积聚、脾虚生湿,表现为周身困乏、昏昏欲睡。免疫功能下降,都是疾病的诱因。

因传播途径和发病特性不同,病原体入侵人体的方式也不同。在免疫力低下时,人体抵抗不了就会发病。这时提高免疫力就显得非常重要。

泓纯牛初乳含有丰富的免

疫球蛋白等多种免疫物质,以及异常珍贵的生长因子等,可以为人体提供抗体,有效维护并强化免疫系统功能,进而提高机体抗病能力,激活人体免疫系统。

免疫因子

临床研究证明,牛初乳中的免疫因子能高效地抵抗病毒、细菌、真菌及其他致敏物质,中和毒素,调理身体免疫功能。牛初乳中的免疫球蛋白含量很高,对病毒、细菌及真菌感染具有强大的防治作用。

生长因子

牛初乳中含有各种生长因子,如类胰岛素生长因子、表皮生长因子、骨龄生长因子等。经科学实验证明,这些生长因子具有促进生长发育、改善衰老、抑制多种病菌等生理活性功能。

免疫调节物质

科学研究证实,天然牛初乳中有种类丰富、可抵抗各种致病菌感染的抗体,它们可防止微生物对肠道黏膜表面的吸附,起到抑制胃肠道内有害细

菌代谢、凝聚细菌、中和毒素和病毒的作用。

泓纯牛初乳在配方中以牛初乳粉为主,对乳酸钙、DHA(二十二碳六烯酸,俗称脑黄金)、牛磺酸等成长所需的营养素进行了强化,还特别添加了低聚果糖、益生菌,调节肠胃,促进肠道蠕动,预防腹泻,能够提升产品的综合功效。

泓纯牛初乳,您维持健康的理想选择!

(本报收集整理)

肛肠全程无痛技术培训 常年招生 学痔瘻技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333

地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘻专科门诊

广告