

早春止咳有“三宝”

款冬花

温肺止咳款冬花。款冬花性味辛、温，为润肺止咳良药。主要对肺虚久嗽、肺寒痰多的咳嗽最为适用。

百合冬花饮。百合30克到60克，款冬花10克到15克，冰糖适量。将两种药同放砂锅中，加水浸泡半小时后，先大火后小火煎煮两次，每次20分钟。两汁合并后加入冰糖，饮水食百合。适合咳嗽、咽痛，略见有痰者。

川贝

清热止咳属川贝。川贝性味苦甘、微寒，有清热润肺、化痰止咳作用，可治疗肺有燥热，咳嗽痰少而黏及阴虚燥咳等症。中成药秋梨膏、川贝枇杷露、养阴清肺丸、蛇胆川贝口服液里面都有川贝。

川贝炖梨。川贝5克，雪梨1个。先将梨切下一个“盖”儿，掏去梨核，加入打碎的川贝末，盖上“盖”，放小碗中。加水，上笼蒸熟。喝汤吃梨和川贝末，每日1~2个。这是一道比较有名的止咳药膳，吃的时候可加蜂蜜。

杏仁

止咳化痰杏仁饮。止咳良药杏仁分苦、甜两种，入药的是苦杏仁。苦杏仁治实证咳嗽，但有毒不宜多吃；甜杏仁比苦杏仁大而扁，偏于滋养，多用于老人咳嗽。

甜杏仁饮。将甜杏仁炒熟，每日早晚嚼食7粒到10粒，或加入白砂糖一起捣烂，开水冲服，1日2次。适合肺病虚弱、老年咳嗽、干咳无痰的患者。

(素云)

改善女性健康“四味药”

当归 从我国南北朝开始，当归就被视为补血活血珍品，它能补血调经、活血止痛、泽颜润肤、生肌强体、延年益寿，在保护女性健康方面扮演着极其重要的角色。研究还发现，当归可以促进雌激素分泌，降低血管阻力，增加循环血量，营养皮肤。

川芎 川芎具有活血行气、祛风止痛、开郁燥湿等功效，是著名产后方剂“生化汤”中重要的一味中药。

益母草 益母草可祛瘀生新、活血调经、利尿消肿，主治月经不调、痛经、经闭、胎漏难产、胞衣不下、产后血晕、淤血腹痛、跌打损伤、肾病水肿、小便不利、尿血、痛经、腰痛。

藏红花 藏红花具有疏通经络、通经化淤、散淤开结、消肿止痛、凉血解毒的作用，有“女性保护神”的美誉，对更年期综合征、月经不调、失眠、烦躁等有很好的疗效。

(乐乐)

中医知识

冬去春来，人参虫草还是宝

□记者 朱娜 实习生 王敏

“冬天进补，来年打虎”。都说冬季是最佳进补时节，可是春天来了，冬天攒下的人参虫草等补品还能继续服用吗？这些补品又适合哪些体质的人呢？

市第一医院未病咨询中心主任赵继红说，虽说冬季进补更为符合自然规律，但使用药食两用的补品进补并没有特别的季节限制，尤其是体质较弱的人，一年四季皆可服用。但要注意根据自己的体质选择适当的补品。

人参的主要作用是补气，可以益智安神。一般来说适用于气虚之人，而阴虚积滞、胖而舌苔厚者则

不适用。人参有多个品种，不同品种适用的人群也有所不同。西洋参性平凉，益气养阴，大部分人都可食用。山参和红参较热，一般人食用都容易上火。党参在家庭中较为常见，炖汤泡水均可，一般用量为每天5至10克，炖鸡炖鸭时可多放一些，泡水时少放一些。但党参偏燥，便秘的人不能食用。

服用人参进补需要时常注意自己身体的反应，如果出现上火、腹胀等情况，就是补得有些过，身体给予警示了。此时，可服用山楂、萝卜等，能起到解胀的作用。相对于人参来说，冬虫夏草性平，

补肾益肺，补精气。虽然其对机体的纠正作用较弱，但药性更为缓和，适用范围也更广，对适用人群没有太多挑剔。冬虫夏草也适合炖汤或泡水，炖汤时放5至6根即可，最好与鸭子同炖。若泡水喝，1根就可以了。

如果暂时用不到人参虫草等补品，人们该如何保存呢？人参保存前，要先确认是否干燥。如果是已经晒干的人参，可以用塑料袋密封起来，置于阴凉处保存。把冬虫夏草放在保鲜盒里，或密封的玻璃瓶里，置于冰箱里低温保存即可。



编者按

上期本期刊载了人民日报社编辑王君平的《好中医从不“光说不练”》。日前，本刊编辑部收到一位67岁老者的文章，文中用朴实的语言结合实践较详细地谈了中医药。现将这位老者的文章摘发于后，按照老人要求以“陋室居士”署名。同时，配发记者对我们应该如何看中医进行的采访。

谈谈中医中药

人们有了病，就要看医生，究竟应该怎样看呢？这里面是有讲究的。首先要看你的病是急性还是慢性，如果确定看中医，那就符合我今天要说的内容。

中医是要切脉查舌问病情的。这是中医诊断疾病的方法，也是中医的特点。望闻问切，就在患者不经意间，医生已开始进行诊断了。诊断的过程就是将搜集到的信息进行分析、归纳和判断并决定治疗的过程。

病友们述说病情时，尽量准确、简练又不失要害，若了解病因的，最好说出。

这里需要说明的，首先要相信大夫，听从大夫的安排。有的病人找中医看病，只相信号脉，不愿述说病情，只想让医生把病情及症状说出来。这实际是一种误解。中医治病要脉证合参、四诊合参，才能使病人得到正确治疗，仅仅依靠脉象是无法办到的。不要受某些“江湖医生”吹嘘宣传的影响。

在述说病情时，要注意与病无关的题外话不要说，而病因、影响疾病轻重的因素必须说。医生没有工夫和您闲谈，而影响疾病的因素才是对诊断有价值的东西。

中医开出药方后，会叮嘱病人怎样服药、怎样忌口，这既是医生的责任，也是病人必须做到的。请病友们一定做到。这不但是尊重医生的劳动，更重要的是在珍惜自己的生命。工作中常常遇到这样的患者，他们不知道服药常识，又不注意听从医嘱，或者认为这是不必要的，这样是很危险的。

还有一些人，他们总觉得服药既麻烦又难吃，只想服中成药而不愿服汤药。当然，中成药既不难吃又方便，若能针对病情，当然很好。但是，病情是千变万化的，要想非常针对病情，单

靠中成药是很难做到的，在很多情况下必须服汤药。

“忠言逆耳利于行，良药苦口利于病。”这是劝诫人们保持理智的宝石良言。在此提醒病友们，不要因为麻烦和难吃而轻易放弃汤药治病，那样您很可能和良机擦肩而过。

在用中药治病的过程中，中医大夫会经常为同一个病人调换药方或药物，这是因为病情变了药方也必须跟着变化。中医治病，始终要坚持辨证施治的原则，也就是先诊断后治疗的原则，也是灵活的原则。（陋室居士）

不化妆，不嚼口香糖，不使用气味浓烈的香水或护肤品，不做剧烈运动

看中医有讲究

□记者 李永高 通讯员 王小燕

随着社会的发展，现代科技的进步，一贯讲究“医隐于民、药藏于乡”的传统中医也在望闻问切之外，引进了现代仪器的检查。那么在今天，哪些病更适合看中医呢？记者近日就这个问题进行了采访。

今天哪些病适合看中医

市第三人民医院（原铁路医院）中医科主任、副主任医师靳丽珍说，相较于西医而言，中医的特点是治本，不过时间较长；中医治疗属于慢性、调理性治疗，对许多疾病具有独特治疗方法和确切疗效。

据她介绍下列7类疾患更适合看中医：

中医注重整体调理，中药采用扶正祛邪、论证施补、全面调整的治疗方法，能使虚弱者较快恢复生理平衡。

中医对各种慢性性疾病，如肝炎、肾炎、支气管炎、慢性肠炎、胃炎、肺气肿、贫血、糖尿病及老年人的消化、内分泌、神经、心血管等系统疾患的治疗有显著疗效。

妇女的痛经、月经失调、功能性出血、不孕、更年期综合征、妊娠期和产后疾患这类病宜看中医，采用扶脾、固肾、调气血等方剂调理，可起到与西医诊治互补的作用。

儿童尤其婴幼儿有病时，不



但自己难以表述病情，就是家长往往也很难准确地陈述病况。而中医儿科采用望、闻、问、切的传统诊疗方法，加上现代化的化验检查，经过综合分析，可准确诊断病情并对症下药。

中药注重调节免疫、改善症状等综合作用，在治疗流行性感冒、慢性病毒性肝炎等病毒性感染性疾病上具有独特的优势。

癌症晚期患者在经过各种肿瘤手术和放疗后，采用中医治疗可协助其恢复和延长生命期；阳痿、遗精、少精、死精、女性不育、神经官能症、面瘫、麻痹、脱发、风湿、牛皮癣、白癜风等疑

难病采用中医治疗可能会有意想不到的疗效。

有些人对青霉素、磺胺类药物、解热镇痛药物有过敏反应，还有些人长期使用抗生素治疗但效果不佳，采用中医治疗会有显著疗效。

看中医前知“禁忌”

看中医除了要正规医疗机构，找资历较深的中医师诊治外，还有一些讲究呢。

市民石先生是一个烟民，因害怕自己口腔中的烟草异味“熏着”大夫，看中医前，专门买了木糖醇在嘴里嚼着，结果“犯忌”了。

据接诊大夫讲，中医主要是通过望、闻、问、切四种诊察手

段来收集病情信息的，任何干扰情况都会给诊治疾病造成不利影响，甚至导致误诊。综合几位中医大夫的意见，我们在看中医前应该注意以下几点：

不刮舌苔，不服用太冷、太热和容易改变舌苔颜色的饮料、食物或药物，如牛奶、花生、杨梅、乌梅、咖啡、橘子及维生素B2等，不化妆、涂指甲油，如果染发应主动告诉医生，一定要让大夫看到你的“庐山面目”——你的精神状态、面色、皮肤、指甲、舌象，分泌腺液及痰液、大小便等一切可视征象，在大夫看来都可以反映健康状况。

不进食葱、蒜、柑橘等气味浓烈食物，不饮酒，不嚼口香糖，不使用气味浓烈的香水或护肤品——你“原汁原味”的声音、气味，可以为大夫了解病情提供帮助。

回想自己发病前情况，平时健康状况，月经、生育和家族病史等，尽量收集齐发病以来的相关检查治疗材料，梳理清楚主要不适和发生时间、伴随症状、处理经过及治疗效果等——在如实回答医生询问同时，把自己的病“完整”地交给医生。

不做剧烈运动，避免情绪急躁，尽量保持心情平静等——接受医生切诊前，我们自己先得“心平气和”。