

## 春天犯病 头上来

春暖花开,本是万物滋长的时节。然而,传统中医有“春气者诸病在头”之说,所以对情绪抑郁、心情不畅等有肝阳上亢表现的人来说,立春以后要小心头痛、眩晕、失眠、面瘫以及中风等一些心脑血管疾病。

据介绍,肝脏的功能在春季比较旺盛。此时人体的阴寒之气也开始由盛转衰,而气候又乍暖还寒,特别是温差非常大,并且时晴时雨,人体对寒邪的抵抗能力也有所减弱,风邪寒气易入侵,人体的血压也容易升高,因此出现“头痛”。

春季养生重在养肝,饮食上要遵循唐代养生学家孙思邈的“省酸增甘,以养脾气”原则,少荤多素,宜清淡可口,忌油腻、生冷及刺激性食物;菠菜可以赶走人们的抑郁情绪,芹菜有降低血压作用,深海鱼可以舒缓人的紧张情绪,大蒜能提高身体抗病能力等等。生活中可以多食用含钾的水果,如香蕉等。(杨昆)

中医知识

## 春季眼痒 中药帮忙

春季,空气中漂浮着大量的花粉,有些人眼部易发生过敏反应,表现为双眼奇痒难忍、畏光流泪并有烧灼感,这些症状在气温升高时尤甚。

这是一种季节性眼病,全称“春季卡他性结膜炎”,治疗宜从凉血散结、清热利湿入手,具体方法是:取当归、杭芍各15克,黄芩、赤芍各10克,蝉蜕、车前子各20克,麻黄3克,水煎,每日1剂,分早晚两次内服,连用5天为1个疗程。(严勇)

## 风寒感冒 试试三辣饮

早春时节乍暖还寒,此时人们最容易出现感冒等上呼吸道感染。其实,在中医看来,上呼吸道感染通称为“伤风感冒”,分风寒和风热两种类型,早春时节多发风寒感冒。

风寒感冒初期,主要症状为头痛、怕冷、四肢酸痛、发烧但无汗,同时伴有鼻塞、流清涕。患者口不渴,咳痰稀薄色白,舌苔薄白。如果感冒症状较轻的话,患者可以在家中尝试一些养生食疗的方法,相比较西药单纯针对症状,往往会起到不错的功效。风寒感冒以辛温解表为主,三辣饮就是其中的代表。

所谓“三辣”即日常用的葱、姜、蒜。它们皆有发汗解表的功效,对提高免疫力和预防呼吸道疾病有积极的作用。葱具有散寒、健胃、发汗、去痰、杀菌之功效;蒜可健胃、杀菌、散寒,对呼吸道感染病有预防作用;生姜具有温暖、兴奋、发汗、止呕、解毒等作用,尤其适用于外感风寒。

三辣饮制作方法很简单,取葱白、蒜头、生姜片各100克,将清水烧开之后倒入,盖上盖子煮3分钟到5分钟,然后滤出原料热饮即可。(郑悦)

# 服中药,饭前? 饭后?

专家称:要因药、因病而宜

□ 记者 朱娜



虚症的患者,可在饭后服中药。如,气虚、血虚、阳

虚、阴虚等需要用中药进补调理。反之,实症患者则需要

饭前服中药。如便秘、积食、气滞血瘀、疼痛等疾病,饭前服中药可以直接作用于胃肠道,让药效迅速发挥。如果是对胃肠道有刺激的药,可以饭后30分钟后再服用。此类药多为寒凉之药,如大黄、番泻叶等。但是,治疗胃溃疡等疾病,则要饭前服药,这样可以更好地发挥药效。

在服中药期间,应忌食生冷、油腻等不易消化及辛辣刺激的食物。一般来说,服用清内热的中药时不宜吃葱、姜、胡椒、羊肉等热性食物。在服温中类药治疗寒症时,应禁食生冷食物。哮喘、过敏性疾病的患者,应少吃“发物”,如羊肉、鱼、虾、蟹等。皮肤病及疮疖病人应忌食虾、鱼、羊肉等。

## 清早空腹号脉更准

中医用号脉的方式来诊断病情,由来已久。许多人以为号脉随时随地都可以进行,其实号脉也有讲究,业内专家表示,在早上空腹的时候号脉,得到的诊断信息最准确。

湖南中医药大学教授李文海分析,号脉最佳的时段是在每天早上太阳刚升起,人们刚起床、还没有吃东西的时候。因为这个时候太阳刚刚升起,阳气刚刚进入体内,人体在夜晚的阴气也渐渐退去,并且这个时候人体经过一晚上的休息,各方面都处于一个相对稳定的状态,这个时段的脉象,是人体平和状态下的真实反映。

反之,吃过饭后,胃肠道

开始运动,这时主管肠胃的神经开始兴奋,血液大量涌向这些部位,会使脉象发生变化,不能反映最客观的结果。而如果做过某些活动再来号脉,这时血液大量涌向四肢肌肉,也会使结果不具有代表性,诊断的准确性也会受到影响。一般情况下,脉的快慢、力度、绷紧程度等方面都会受到影响。

“号脉一定要在身体没有大的活动下进行。所以,患者来到诊室后,我们会要求他们休息一下再号脉。”李文海说,在号脉时,还不能有大喜大悲的情绪存在,一定要选心情平和的时候,这时号出来的脉才准。

(汉阅)

## 揪脖梗鼻气通

感冒后,最令人烦恼的症状之一便是鼻塞。这里,介绍一种提捏揪痧的自我疗法,简单实用,操作方便,帮助您缓解感冒时的鼻塞症状。

两手拇指伸直,四指并拢伸直,一上一下放在后脖梗处,用手指指腹以一定的力度由两侧风池穴(后头骨下,两条大筋外缘的凹陷中,基本与耳垂齐平)向下提捏两条大筋,到大椎穴(低头,颈椎最高骨下),重复10次,以局部皮肤温热、轻度疼痛为宜。然后,将中指和食指弯曲如钩,蘸冷水后,用食、中两指的第二指节侧面,由上到下夹揪皮肤,发出“嗒、嗒”的响声。夹揪时要注意随夹随拧,继而马上松手,一般以局部夹揪

20次左右,皮肤出现紫红色印痕为度。

由于夹揪作用对皮肤有较强的牵引力,局部毛细血管破裂,造成淤血,我们称为“出痧”。揪红出痧后,即可感到鼻部畅通、头目清爽。

从经络看,后颈部主要有足太阳膀胱经,是人体抵御外邪的篱笆,感冒即是这个篱笆失去防卫功能的结果。揪痧则是利用外力的夹、压、挤,将皮下毛细血管夹破,使血液渗到组织间,造成局部淤血,刺激经络,达到治病防病的目的。

但需注意,有心脏病、血友病或有出血倾向的人,不宜揪痧。如需再次揪痧,要等上次的紫红色印痕消失才能操作。(钱傅)

## 中医教您毛巾热敷祛病痛

生活中,有不少人身体有了病痛,习惯用热毛巾敷一下。按中医“温则通,通则不痛”来讲,用毛巾热敷实际上就是达到温通的效果,确实能缓解病痛。

热敷时,应选择洁净的毛巾,在40℃到45℃的热水中浸泡,拧干后敷于患病部位,接触皮肤时应没有灼痛感。最好在患处盖一层干净的布或棉垫。最好交替使用,一般每5分钟更换一次毛巾。每次热敷时间15分钟到20分钟,每天敷3次到4次。

中医上可以用毛巾热敷的常见保健方法有以下10种:

**缓解眼疲劳** 用毛巾热敷可促进眼周的血液循环,减轻眼睛疲劳,能部分缓解干眼症的症状,还有明目健脑的功效。

**预防耳聋** 用毛巾敷在耳上或轻轻擦揉,可改善耳部血液循环,预防因缺血引起的功能性耳聋。



**改善头晕** 将热毛巾放在后脑勺,每次敷几分钟,这样可刺激后脑勺的穴位,可改善部分患者的头晕症状,还可提高反应力和思维能力。

**治落枕** 轻微落枕可用热毛巾敷患处,并配以颈部活动。头部慢慢向前弯,轻轻向前后左右侧转动。



**防治颈椎病** 早期颈椎病症状,如脖子发硬、酸痛或受凉后出现轻微疼痛,可用毛巾热敷改善症状,促进血液循环,缓解肌肉痉挛,预防颈椎病。

**缓解慢性腰腿疼痛** 腰腿疼痛用毛巾热敷,可缓解局部症状,如病情严重应及时到医院就诊。

**缓解臀部疼痛** 臀部肌肉僵硬伴有轻微的钝痛、酸胀痛,可平躺用毛巾热敷疼痛部位,可缓解症状。

**治疗痛经或寒性腹痛** 女性痛经或因受凉导致的腹痛,可用毛巾热敷,能起到化淤、理气止痛的功效。

**跌打损伤** 运动损伤应早期不能进行热敷,可在损伤发生2天~3天,如不出血也无肿胀时,用热毛巾热敷缓解症状。

**去打针造成的硬结** 轻轻敷在打针后起硬结的部位,每次30分钟,边热敷边揉,以促进硬结部血液循环,加速药液吸收。

不过,当损伤的部位起水泡或有破损,形成开放性伤口时,就不适宜毛巾热敷。扭伤急性期仍有出血、肿胀时更不宜热敷,应等到止血、消肿48小时后再进行热敷。急性腹痛未确诊时和红眼病也不宜用毛巾热敷。(柳知)