

## 中药讲究 择时服用

中医中药历来很重视择时服用,选择正确的服药时间,才会得到最佳的治疗效果。

补益药(如十全大补膏),宜在早饭前30分钟到60分钟和临睡前30分钟左右,空腹各服1次,以利吸收。

治风寒感冒的辛温发表药应趁热温服,服后可喝少量热粥,以助药力,随即上床休息,盖上被子,至全身微微出汗为宜。治风热感冒的清热解表药则宜放凉后服用。

治疗各类慢性病的中成药必须每日固定时间服用,以使体内保持相对稳定的药物浓度。

辛辣刺激类药物,比如各类抗肿瘤的中成药,宜在饭后服用,可防止对胃黏膜的刺激损伤,使其缓慢吸收。

安神类药物(如朱砂安神丸)宜在睡前30分钟空腹服。

温阳补气类药物(如补中益气汤)宜于清晨至午前服用。

滋养阴血类药物(如六味地黄丸)宜入夜服用。(魏扬)

## 春长痘 清热火

春季,有些人会发现自己的额头和鼻子两边长出不少痘痘。

中医认为肺开窍于鼻,阳明胃经,络脾,循鼻环口唇,止于前额,所以发于前额和鼻子两边的痘痘与胃火、肺热有关。治疗上,宜清泻肺胃火热,可用清胃散、枇杷清肺饮等。另外,春天饮食宜清淡,宜少油、少辛辣刺激,并保持心情愉快,睡眠充足,每日排便。(陈政)

## 温凉蜂蜜 清热补脾

常喝蜂蜜能润肠养颜,采用恰当的服法更有利于发挥它的药用价值,如用凉水冲服蜂蜜,具有清热、润燥、解毒的作用,适合于体质偏热的人;而用温水(40℃到60℃为宜)冲服蜂蜜,则补益脾胃,促进消化,适合于脾胃虚弱的人。

《神农本草经》中说蜂蜜可以“安五脏,益气补中,止痛解毒,除百病,和百药,久服轻身延年”。现代营养分析表明,蜂蜜中含有大约35%葡萄糖、40%果糖,这两种糖都可以不经过消化而直接被人体所吸收利用。蜂蜜还含有与人体血清浓度相近的多种无机盐,还含有多种维生素和矿物质。此外,蜂蜜中还富含淀粉酶、脂肪酶、转化酶等。

具体到服用方法上,新鲜成熟的蜂蜜可直接服用,也可冲水喝,而后者要比纯蜂蜜更易吸收。此外,用不同的水温冲服,功效也各有偏重。明代医学家李时珍指出:“蜂蜜入药之功有五:清热也;补中也;润燥也;解毒也;止痛也。生则性凉,故能清热。熟则性温,故能补中。”需要注意的是,蜂蜜虽好,但也不要过量服用,成年人每天服用60克到100克为宜,最多不可超过200克。糖尿病病人最好不要服用蜂蜜。

(石雷)

## 中医 知 点

# 降火药并非啥“火”都能灭

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓飞

几乎每个人都有过上火的历史,对付的方法也简单,吃点三黄片或黄连上清片,去两趟厕所,火就泄下去了。专家说,对付上火并不简单,要分清虚实才好对症下药。

近半个月时间,西工区的张女士总是“火气十足”,脸上长痘痘、嘴里长疮等这些小毛病总是此起彼伏。黄连上清片、三黄片、牛黄解毒片等这些清火的药,张女士连续吃了几天,可症状并没有得到缓解,反而吃得肠胃很不舒服。她也很纳闷,平时上火几天就下去了,这次的“火气”咋恁厉害?

市第一中医院未病咨询中心主任赵继红说,上火看着是小问题,细究起来却不简单。火也有虚实之分,下火药不能随便用。人体讲究阴阳平衡,就好比水与火的关系。如果水正常的情况下火多了,就是实火;如果火正常的情况下,而水少了,就是虚火。实火为病理之火,表现为毒疮、大便干燥、舌苔厚腻、心烦等。虚火是因为诱因而导致的,如熬

夜、劳累过度等因素。表现的症状有手心、足心热,同时夜晚会有所加重。

一般来说,年轻人容易出现实火,老年人易出现虚火。人到老年,身体的各个机能都开始退化,阴气亏虚,气血不足,再加上代谢比较慢,就容易引起虚火上延。但是,有些特定情况下年轻人也会出现虚火,有些患者还会虚火、实火同时出现。因此,只要出现上火而不分虚实,统统都用降火药是很片面的。针对实火,需要降低阳气。针对虚火,则需要滋阴补气,把阴气补充到正常水平。如果患者是虚火,仍然服用三黄片、黄连上清片等寒凉之药,不仅症状得不到缓解,反而会伤阴导致虚火加重。

此外,不同的降火药作用也不同。黄连上清片主要是清心肺之热;牛黄解毒片是清脾胃之火;龙胆泻肝丸主要功效是清肝火;知柏地黄丸是清肾火。

正确认识中医药③



(资料图片)

## 辨“指纹” 识疾病

中医诊病,靠的是望、闻、问、切,四诊结合。在小儿诊断疾病时,有一种特殊的方法,就是望“指纹”。

“指纹”其实是指小儿食指掌面靠拇指一侧的一条青筋。看“指纹”是传统中医诊断小儿疾病寒热虚实的手段之一,一般用于3岁以下的孩子。想要通过“指纹”辨别疾病,先要了解“虎口三关”。正常孩子的“指纹”,颜色应该是红黄相间,隐

隐见于皮肤之中。生病以后,“指纹”的颜色、部位、浮沉,都会随疾病而产生相应的变化。

浮在表浅病轻,反之病重。如果“指纹”清晰,孩子的病情就比较轻;若“指纹”已沉到肌肤之内,说明病情较重。比如孩子刚感冒,“指纹”是清晰可见的,如果已发展到气管炎、肺炎,“指纹”就可能看不太清楚了。

纹色辨寒热。如果孩子外

感风寒,“指纹”鲜红而表浅;若“指纹”淡红而沉于内,则为脾胃虚寒。“指纹”呈现紫色,病属热。若“指纹”紫暗而沉于肌肤之内,则显示邪热郁滞于体内。“指纹”紫黑为热邪深伏,郁闭血络,病情危重。

轻推“指纹”看虚实。“指纹”色淡,用手推后消失,过一会儿才出现的孩子,多是肺虚、脾虚,孩子可能表现为食欲不振、大便稀或便秘。推

一下“指纹”,没有明显变化,多为实证,或病邪停留在体内。

“指纹”长短反映病情轻重。病情较轻,“指纹”较短,一般仅见于风关。若“指纹”到了气关,说明病情较重。如果命关也见到了“指纹”,甚至“指纹”穿过命关,向指尖延伸,中医称之为“透关射甲”,预示疾病已到了十分危险的阶段。(宗河)

## 阳虚体质者多听激昂音乐

□ 记者 李永高



(资料图片)

小高姑娘怕冷是出了名的,即便眼下这样的阳春天气,她也经常是手脚冰凉,尤其是背部和腹部特别怕冷,有时月经还延迟。

市第三人民医院中医科主任、主任医师靳丽珍说,从症状上看小高姑娘应该属阳虚体质。阳虚体质者因阳气不足,常有畏寒怕冷、手足不温等虚寒特征,耐夏不耐冬。

阳虚体质临床常见表现症状多为形体白胖,肌肉松软不实,易困多睡,舌淡苔白,脉沉细无力,大便溏薄,小便清长,形寒肢冷,腰膝酸冷,喜热饮食,不敢吃凉的东西,精神不振,一般性格多沉静、内向。

阳虚体质所占人群比例约为7.9%,女性明显多于男性,另外东北地区多见这种体质,多因体质虚弱或久病失调,或长期偏嗜寒凉食物、劳倦过度等因素所致。多发寒症,易患痰饮、水肿、腹泻、妇女宫寒不孕等病。

“夏勿贪凉冬宜温补。”靳

丽珍建议阳虚体质者饮食调养时,可多吃易“发”(即甘温益气)的食物,比如羊肉、狗肉、葱、姜、蒜、花椒、韭菜、辣椒、胡椒等,火龙果、橘子等温阳水果也可以吃;少食生冷黏腻食物,如黄瓜、藕、梨、西瓜等,性偏寒湿的香蕉等也不宜吃。

关于药物治疗,靳丽珍推荐的是具有温阳作用的中药:附子、肉桂、桂枝、生姜等。如偏心阳虚者,宜用桂枝加附子

汤;偏脾阳虚者,选理中汤;偏肾阳虚者,宜服金匮肾气丸。

“对于阳虚体质者来说,补阳应该是第一位的,而补阳多从补肾入手,不过,应该慢温、慢补,缓缓调治,兼顾脾胃。”从事中医临床已40多年的副主任医师王鼎建议,阳虚体质者可以选用由鹿茸、海马、补骨脂、巴戟天等14味中药配成的膏方,每晨一匙,开水冲服。如果肾阳亏虚腰膝冷痛可用鹿茸

泡酒,但要切记没有阳虚症状者,特别是老年人禁用鹿茸酒;阳虚便秘者可用肉苁蓉温阳润肠通便。

除了食补和药物外,王鼎指出,阳虚体质者平时要主要做好防寒保暖,尤其是足下、背部及下腹部丹田部位的防寒。夏季应避免吹空调、电扇;“动则生阳”,加强体育锻炼,做一些舒缓柔和的运动,如慢跑、散步、打太极拳、做广播操,每天坚持,具体项目视自己情况而定;经常自行按摩气海、足三里、涌泉等穴位,可适当洗桑拿、温泉浴。

靳丽珍说,阳虚体质人群还应该注意精神调养,避免消沉。中医认为,阳虚是气虚的进一步发展,故而阳气不足者常表现出情绪不佳,易于悲哀,因此,要善于调节自己的情感,消除不良情绪影响,多与人交谈,平时多听一些激昂、高亢、豪迈的音乐。

辨体质增健康③