

## 常熬夜勤“补水”

现代生活压力越来越大,熬夜加班似乎已经成了常态,这样很不利于健康。夜班族不妨用中医药膳进行调节。

经常熬夜的人肝火旺,容易面色腊黄、心烦气躁。因此,适当用一些清肝、补肝、去火、补血的中药来调养,能快速恢复精力。

夏枯草煮水喝。可起到清肝火、降血压之功效,适于体内干热、熬夜后出现头晕、头痛及眼红者服用,也可以用其和瘦肉一并熬成粥。具体做法是用夏枯草10克、猪瘦肉50克到100克与适量的水一起煲,煮至肉熟后,再加少许盐调味,吃肉喝汤,每日1次。

莲子百合粥。过了晚上11点还不睡觉,大脑神经容易进入兴奋状态,此时喝点莲子百合粥,不但能清心润肺、益气安神,还能缓解熬夜后的干咳、心烦、失眠等症状。

此外,用当归和枸杞煮水喝,可起到补血、补肝的作用;用大枣、小米熬粥喝,可起到和胃安眠、补充体力的作用。熬夜后次日的正餐,可多吃一些含优质蛋白的食物,比如鸡汤。

(孙祺)



## 防感染含颗梅

近日,台湾一位中医提醒大家出入电影院等公共场所时,含颗酸梅或紫苏梅能预防呼吸道感染。

中医讲,梅子有生津和杀菌的作用。含颗梅子在嘴里,酸酸的口感一下子就会让人满口生津,唾液中含有溶菌酶,能杀菌消炎,消灭咽喉中入侵的病菌,从而有助预防感染。

不少人在感冒前都会觉得嗓子不舒服,因为唾液腺分泌减少,口腔黏膜干燥,机体抵抗能力就会下降。咽喉是上呼吸道的一部分,在咽喉这儿把细菌截住了,就能保护呼吸道,防止感染。

不仅如此,梅子还能缓解疲劳,因为里面大量的枸橼酸能够有效抑制乳酸。外出游玩时间久了会觉得肌肉酸疼,就是由于肌肉中代谢的废物乳酸堆积造成的。

对付晕车、食欲不振、解酒,小小的梅子也都能发挥作用,可以说是外出旅行性价比最高的零食了。

当然,好东西也不能一次吃个够,一天三五颗就可以了,胃酸过多的人更要少吃一些。

人口密集的场所,空气通常比较浑浊,鼻黏膜、口腔黏膜易受病毒袭击。含酸梅只是一方面,防呼吸道感染,主要还得闭口呼吸,说话尽量简短,也不要咧着嘴乐个不停,必要时可以戴个口罩。

(施良)

## 中医知点

肚子胀、胃疼、浑身憋得难受……看似普通的胀气,发作起来可让人全身受罪。那么,胀气到底是怎么回事呢?

正常人的肠胃中都会存在一定量的气体。正常情况下,胃肠道存有100毫升到150毫升气体,分布在胃与结肠之间。当胃肠道内气体量超过150毫升时,人就会有胀气的感觉。胀气是万病之因,气滞留在体内,使内脏活力受损,容易造成身体各个部位的酸痛与疲劳。

胀气主要分为寒热错杂型、食积停滞型、脾胃虚寒型等。也就是说,消化不良、脾胃虚弱以及忽冷忽热的环境都容易导致胀气,久坐不动等不良生活习惯也会引起胀气。此外,肝、胆、胰腺、腹膜、心血管疾病及感染性疾病等也可导致胃肠

## 中医祛胀气



胀气。当身体无任何器质性病变时,用中医方法治疗胀气是最佳选择。

按照中医经络理论的说法,人体的五脏六腑在脚上都

有相对应的穴位,其中,人的第二和第三脚趾与肠胃有关,因此,经常活动它们可以达到缓解胀气的目的。

方法非常简单:脚趾抓地。

站立或端坐,将双脚放平,紧贴地面,与肩同宽,连续做脚趾抓地动作60次到90次;

脚趾取物。每天洗脚时可在盆里放一些椭圆形、大小适中的鹅卵石,泡脚时用第二、三脚趾反复夹取,坚持练习对胀气患者大有裨益。

按摩也可消除胀气。并拢食指和中指,轻揉脐上两指和脐下两指处。但需要注意的是,揉脐上两指处时要逆时针,脐下处则要顺时针。

如果有轻微胀气,可以用一勺五香粉冲水喝,可以有效缓解胀气。胀气较为严重时,可借助十香丸、保和丸等中药。

在生活习惯上,经常胀气的人平时要多吃稀软少渣的食物,少吃豆类等产气食物,还要注意多运动。

(张玉洁)

## 逍遥丸男人也能用

□ 记者 朱娜

多数人认为逍遥丸是女性专用药,但也有医生为男性开此药,这是为何?请听专家讲解。

近日,家住西工区凯旋路的程先生感到身体有些不适,便到单位门诊看病。诊断结束后,他拿着药看了看,发现有两盒逍遥丸。程先生心里很别扭:逍遥丸不是女人用的药吗,医生咋也给我开这药,会不会是开错药了?

其实,医生并没有开错药,也没有诊断错误。由于逍遥丸的说明书上写着“疏肝解郁、治疗月经不调”等字样,容易让人们产生误解,认为逍遥丸就是女性专用药。

市第一中医院主治医师高治云说,逍遥丸男女都可以用,一般来说女性用得较多。女性较男性来说容易生气,气多了则会肝气淤滞,失眠、肋肋疼痛

等。而肝气淤滞的后果,则是引起月经不调、打嗝、嗳气等。男的也会生气,因为生理结构不一样,生气的反应也不一样。肝气淤滞的后果是发火、脾气暴躁等。这时,男性也可以服用逍遥丸。

逍遥丸里主要成分是属于当归、白芍、柴胡、茯苓、白术、甘草、炮姜、薄荷。当归的作用是活血、养血。白芍、柴胡的作用

是疏肝柔肝。肝气郁结大多会伤及脾胃,导致腹胀、消化不良、打嗝等,而茯苓、白术在此的作用是健脾胃。薄荷也可起到清凉解郁的作用。逍遥丸顾名思义,服用后让你浑身舒畅,逍遥似仙。因此,无论男女,只要出现上述这些症状都可以服用逍遥丸。

正确认识中医药⑦

## 春夏之交,警惕“老毛病”

□ 记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 施莉娅

春夏之交,季节变换,不少旧疾容易复发。中医提醒大家,注意饮食调理和作息规律,多关注“老毛病”。

家住老城区西关附近的李先生,今年69岁。一年前他被确诊右边肺部出现肿瘤,经过化疗和中药调理,病情稳定,生活正常。上周,他突然

感到闷气、腹部疼痛,咳嗽,到医院检查,属于旧病复发。

市第二中医院内六科主任、副主任医师李自强称,近段时间,他所在的肿瘤病人病房,接收的食道、胃、肺部肿瘤的病人,比平时增加了1/4到1/3,其中不少属于旧病复发,这跟季节变化

有很大关系。

李自强说,中医讲春夏养阳,秋冬养阴,春夏之交正是阳盛于外、阴盛阳衰之时,再加上今年气候反常,气温反复突升骤降。按照中医的说法,此时外界阴阳不调,也因此影响人体的阴阳调和,所以各种旧疾容易复

发。

中医提醒大家,在换季时节,应该多关注旧疾,保健身体,建议平时注意保持清淡饮食、充足睡眠和规律生活,这样有助于全身气脉通泄,调养身体。另外,保持乐观心情和精神清爽的精神状态,对身心舒畅也是益处多多。

## 阴虚体质午休很重要



烤等食物或嗜好烟酒以及生活压力增加有关。

靳丽珍建议,阴虚体质者可选有滋阴作用的中药,如熟地、沙参、玉竹、鹿角胶、龟板胶、枸杞子、山药、麦冬等进行调理;饮食上可常选用银耳、百

合、莲子、山药熬粥服用,可酌情服用六味地黄丸、杞菊地黄丸等。

“清淡、滋阴、泻火、甘润、生津之物,如猪蹄、黄豆、牛奶、蜂蜜、鸡蛋、银耳、红枣、核桃、芝麻等,对中年人阴虚体质的调养就

很有好处。应少食性温燥烈食物,还要戒烟限酒。”从事中医临床已40多年的副主任医师王鼎还推荐了由山萸肉、酸枣仁、黄精等14味中药组成的膏方。

同时,王鼎强调,阴虚体质者起居要有规律,中午保持一定的午休时间,避免熬夜和在高温酷暑下工作,宜节制房事。只适合做中小强度、间断性的锻炼,如太极拳、太极剑等。锻炼时要控制出汗量,及时补充水分。另外,注意情绪调整,遇事冷静,可以用旅游及练书法、下棋来陶冶情操,平时多听一些曲调舒缓、轻柔、抒情的音乐。

(李永高)

辨解体质增健康④