

合欢花解忿 黄花菜忘忧

当您郁郁寡欢、情绪低落时,不妨动手煲一道食疗汤,既营养了身体,又调节了心情。

《养生论》记载“合欢解忿,萱草忘忧”,指的是食用这两味药膳能够起到让人欢乐、解除忧烦的作用。合欢,即合欢皮(花),性平、味甘,具有安神解郁、活血消肿的功效,是一味常用的中药材。

萱草,又名金针菜、黄花菜,古名忘忧草,性凉、味甘,是日常生活中经常食用的一种菜,味鲜质嫩、营养丰富,含糖、蛋白质、维生素C、钙、脂肪、胡萝卜素、氨基酸等人体所必需的养份,具有安神助眠的功效,现代研究证实,其具有较佳的健脑、抗衰老功能。

利用以上这两种材料配合其他食物和药物煲一道食疗汤,可以起到宁心安神、解郁忘忧的功效。准备的材料有合欢皮(花)15克、云苓12克、郁金10克、浮小麦30克、百合15克、黄花菜30克、红枣6颗、猪瘦肉150克、生姜2片。把红枣去核,黄花菜洗净浸泡,挤干水分;猪瘦肉洗净,不必刀切。与生姜一起放进瓦煲内,加入清水2500毫升,大火煮沸后,改为文火煲约2小时,调入适量食盐便可。

需要注意的是,黄花菜性凉,不宜多食,否则可能会造成稀便等胃肠道不适。合欢皮(花)含有皂苷、鞣质,会导致妊娠期妇女子宫收缩,因此孕妇应慎重食用。

(周威)

黄蜂入洞 呼吸畅通

“黄蜂入洞”是一种小儿推拿手法,以食指、中指同时揉按患儿鼻孔下缘或鼻翼根部。湖北省中医院推拿康复科主任赵焯介绍,目前大家比较认同的黄蜂入洞的操作方法有7种,它们的经穴位置与操作方法相差甚远,但均能祛风寒、治感冒。

黄蜂入洞具有发汗解表、宣肺通窍的功效,主要用于治疗外感风寒、发热无汗、急慢性鼻炎、鼻塞流涕、呼吸不畅等病症。此法虽为小儿推拿手法,现在临床上已运用于各年龄段人群,其主要刺激的是迎香穴。眼下已进入夏日,人们大部分时间在空调房中度过,而空调房中空气湿度相对较低,由干燥引起的鼻干,甚至鼻塞,都可用此法来缓解。

在操作黄蜂入洞时,赵主任强调,应以一手轻扶患者头部,使患者头部相对固定,另一手食指、中指的指端着力,紧贴于患者两鼻孔下缘处或鼻翼根部,以腕关节为主,带动手指着力部分反复揉动,共50次~100次。本法操作要均匀、持续,用力要轻柔缓和。同时也应注意,“黄蜂入洞”主要用于治疗,不推荐用于保健,所以无病或非风寒型感冒不适用此方法按摩。

(喻朝晖)

中医知点

冬病夏治前 弄清六件事

冬病夏治是这两年较为流行的中医疗法,所以,虽然离入伏还有一个多月,很多患者已纷纷开始打听和挂号。笔者了解到,为方便患者,从6月17日起,中国中医科学院广安门医院的冬病夏治将开始进行预约,北京中医药大学东直门医院的预约时间大约在6月21日左右。那么,在预约之前有哪些需要了解 and 准备的呢?

1. 不适合湿热体质。中国中医科学院广安门医院呼吸科副主任医师边永君说,冬病夏治主要针对3周岁以上虚寒体质的人群,患有冬天容易发作或遇冷易加重的疾病,如哮喘、反复感冒、慢性阻塞性肺疾病、过敏性鼻炎、风湿病等。有内火、湿热体质的人不适合冬病夏治,简易的判断方法是,观察分泌物和舌苔。如果痰或鼻涕为黄色,且比较黏稠;舌质为红色,或舌苔干燥,或舌苔黄腻(舌面上有一层像黄油般黏腻的苔),这种人就不适合来做贴敷。相反,如果分泌物为白色且比较稀,舌淡红,舌苔薄白者则属于虚寒体质,适合做冬病夏治。中国中医科学院广安门医院风湿科主任姜泉也表示,对于热症的患者,即关节热痛、发



热、不怕凉反怕热等病人,当慎用或忌用。

2. 不适合瘢痕体质、虚弱怕痛、支气管扩张、正在感冒发烧者及血糖不达标的糖尿病患者。虽然贴敷对大多数人来说只是有点微热感,但本疗法可能有10%左右的起泡率,有些人可能会出现皮肤起泡、痛痒难忍的状况,所以不适合瘢痕体质的患者。对那些长期咳嗽,甚至有咳血病史的人,建议最好先去拍肺部CT,如果确认

是支气管扩张患者,最好不做贴敷,因为这类病人多是湿热体质,不适合做冬病夏治。至于疾病急性发作期的患者,贴敷后则会加重病情。而糖尿病患者如果血糖未能控制良好,皮肤一旦破损很难愈合。

3. 错时预约。“今年头伏为7月19日,中伏为7月29日,末伏为8月8日。其实贴敷的时间前后相差一两天,效果并没有多大差别,反而是扎堆在头伏刚开始就来治疗,会给医

院和患者都带来不便。”边永君指出,例如头伏贴敷也可选在7月18日或20日,即提前或推后一两天来做贴敷,错开高峰。

4. 带上医保卡,自己先付费。冬病夏治是医保可报销的,因此在预约时请务必带上医保卡以及全额的贴敷费用。如果因故无法来贴敷,或贴了一次因过敏等原因无法继续,未发生治疗的那部分费用还可以退还。

5. 做好心理准备。冬病夏治的疗程一般为3年,而且是一个辅助疗法,所以效果并不是想象中的那么神奇。有些人只贴了一年觉得效果不明显就不再坚持,还有些人光靠贴敷,见夏天不犯病了就擅自停药,这些都是错误的。对慢性病而言,任何疗法都不可能治愈,或终生见效,患者应遵医嘱坚持治疗。

6. 可乘凉,不贪凉。根据《内经》“春夏养阳,秋冬养阴”的理论,无论是贴敷期间,还是在这之前,都要少吃生冷,如冷饮、西瓜之类,少吹空调、电扇,做好充分的身体准备,才能达到最好的治疗效果。

(奇旋)

阳虚患者慎食阿胶

□ 记者 朱娜

阿胶是名贵的滋补品,具有活血、补血、安神等功效,但阿胶并非百病皆宜的灵丹妙药,要对症而食之。

近两年,许多女性喜欢服用阿胶,希望达到补血、安神、美容的效果。有的女性服用阿胶后,出现了牙疼、嗓子疼、腹胀等不适情况;有的女性服用阿胶后,面色红润、睡眠有明显改善。于是,有人感到疑惑,莫非阿胶也是“看人下菜碟”?

据市中心医院门诊部主任马献军介绍,中药分为3大

类,植物性中药、动物性中药、矿物性中药。阿胶属于动物性中药,是将驴皮熬制成胶块状,具有滋阴、补血、活血的作用。对于阴虚和血虚患者来说,阿胶是上等用药良品。因为机体内气血的关系是密不可分,阿胶在补血的同时又有补气的效果。当患者出现气血两虚时,可以服用阿胶,有滋阴补血兼辅助补气的效果。一般情况下,阳虚患者不宜服用阿胶,需要服用补阳气的药物。在阳虚严重的情况下,或阴阳两虚,又以阳虚为主,可

以服用阿胶进行补阳。善补阳者必于阴中求阳,讲得就是这个道理。

阿胶容易腻滞脾胃,脾胃虚弱的患者要适量服用或慎用。当患者在服用阿胶过程中,出现消化不良、大便溏泻、腹胀、不思饮食等,则要停止服用,待症状消失后再行服用。感冒、咳嗽、上火时也不要服用阿胶。此外,服用阿胶期间,应尽量避免喝浓茶。如果患者不能确认自己是否适合服用阿胶,不要盲目跟风,要先请医生确诊。



辨体质增健康⑨

特禀体质最“娇气”

沁人心脾的花香却让一些人非常痛苦,不停地流鼻涕、眼泪……特禀体质是九种体质中最“敏感”、“娇宠”的体质。中医大夫提醒此种体质者,饮食巧调理,避开过敏原。

生活中,发现有人这不敢吃,那不敢碰,人们就觉得这人太娇气了。其实,人家还可能真是一种特殊的体质禀赋,即由遗传因素和先天因素所造成的特殊状态的体质。

“特禀体质,顾名思义就是先天的特殊体质,常见的多属过敏体质。他们不能像平常人一样从容、随意地过日子,时刻都要小心谨慎,以免引发意想不到的症状。”据市第三人民医院(原铁路医院)中医

科主任、主任医师靳丽珍介绍,特禀体质者对外界的适应能力差,稍不注意就容易导致旧病复发。如有的人接触到花粉,就如临大敌,出现流鼻涕、打喷嚏、流眼泪、咳嗽、呕吐、皮疹等过敏反应;有的人对药物、食物、气味过敏;有的人皮肤容易过敏,出现紫红色的瘀斑、瘀点,一抓就红,并出现抓痕等。

靳丽珍提醒特禀体质者在日常生活中,要避免过敏原,保持室内清洁、通风,被褥、床单常洗晒;室内装修后不宜立即使用;春季花粉较多时,减少室外活动时间;不养宠物;起居有规律,保持充足睡眠;积极参加锻炼,避免情

绪紧张。

从事中医临床40多年的副主任医师王鼎说,从中医角度来看,过敏的人主要是肺、脾、肾三脏功能失调。他建议特禀体质者,饮食要清淡、均衡,粗细搭配适当,荤素配伍合理,避开各种致敏食物,不生食冷、辛辣、油腻之物及鱼、虾等发物,少食荞麦、蚕豆、白扁豆、牛肉、鹅肉等,可根据医生建议对症选用黄芪、当归、红枣等熬制成药膳粥来服用。

王鼎还推荐了适合特禀体质者的玉屏风散、消风散等两种常用方和由黄芪、五味子、灵芝等20多味中药组成的膏方。

(记者 李永高)

