

## 中医知点

### 久坐注意护好肾

枸杞泡水喝 备个捶腰器



对于久坐的上班族来说，腰酸背痛算是家常便饭了。其实，这不仅仅是腰椎、颈椎在作怪，还可能跟肾有关。

《黄帝内经》指出“久卧伤气、久坐伤肾”，脑为“髓之海”，而肾“主骨生髓”。有关专家说，久坐不仅会导致气血经络受阻、代谢物质排泄缓慢，还容易产生腰部肿胀、酸痛、麻木等症状。而以脑力劳动为主的上班族，在持续紧张地用脑后，又会给这些症状“添油加醋”，让人全身疲乏、腰痛难忍。

这种疼痛找不到固定的点，只是泛泛的、绵绵的疼，而且感觉酸软，需要用手按着，用热的东西外敷才能缓解，即使调整坐姿，还会觉得难受。这就是由于肾虚引起的，是中医虚证的一个共有特点。另外，肾虚还会出现一个明显特点，就是掉发严重，或者白发增多。

“对于上班族来说，首先一定要改变习惯，不要坐太长时间。”专家指出，保持良好的坐姿很重要，不要歪身斜靠，这样容易造成对腰部的不良压迫。坐40分钟到1个小时，就应该站起来伸伸腰、踢踢腿，或者两手背在身后并交叉握住，适当拍打腰部肌肉，可以起到疏通经络、缓解不适的作用。平时可以在办公室放个用棉布包好的捶腰器，一旦感觉腰部酸软，这样就轻轻敲打一会儿。晚上睡觉时，可以让家里人帮着按摩一下腰部，长期坚持对肾脏的保健很有好处。

有关专家建议，枸杞和五味子的补肾作用甚佳。枸杞可以直接泡水喝，五味子性温、味酸，可将3克~5克五味子文火炒至微焦后，与适量绿茶和蜂蜜一起用沸水冲泡5分钟，制成五味子茶，常饮可振奋精神、补肾益肝。常吃核桃、莲子、榛子、杏仁等坚果，可以补脑、补肾。另外，六味地黄丸在一定程度上也有滋阴补肾的作用，但应根据医生诊断及指导来服用。

(柏榕)

### 甘草片舌下含服

复方甘草片口服或舌下含化都可以，但舌下含服的效果更好，可以充分发挥甘草硫浸膏、樟脑、八角茴香油的局部作用。如果口服的话，药效会大打折扣。

同时注意，复方甘草片虽好，但主要是对症治疗，不宜长期服用。尤其是其中的阿片成分具有成瘾性，持续大量服用可能导致患者对药物产生依赖，停药后会出现打哈欠、出冷汗、流鼻涕，甚至焦躁不安等症状。一般推荐每日3次，每次3片~4片。(金哲)

## 中药

# 五味入五脏 多食必伤

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霁

每个人都有不同的口味，有人是无辣不下饭，有人是不甜不香，有人则是越酸越好。这样的偏好是否有利于身体健康呢？

涧西区的郭女士致电本刊，说她前不久看了一篇文章，其中介绍，爱食甜食者多是因为脾虚。那么，生活中少不了酸、甜、苦、辣、咸，爱食其中一味，是不是都和相对应的五脏有关。

洛阳市第一中医院未病咨询中心主任赵继红介绍说，中医认为，酸、苦、甘、辛、咸五味，分别与人体的肝、心、脾、肺、肾相对应。适当吃这五味，会对内脏有一定的补益。如果过量，则会伤及内脏。如脾虚的人适当吃些甜食，对脾虚会有一定补益，但若食之过多，反倒会伤脾。其他四味也是同样的道理。因此，人们在选择食物时，要尽量做到五味调和，这样有利于健康。如果过分嗜好某一味，可能会引发



疾病。

药物也具有酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道，但药物的五味不仅仅是指味觉上的，而且也指它的药性。不同的味道作用于人体，会产生不同的反应，也会获得不同的疗效。

酸，具有收敛、固涩的作用。用来固表止汗、敛肺止咳、涩肠止泻等的药物多具有酸味，此类药物关键在于对收敛、固涩的功效把握。

苦，具有清泄火热、通泄大便、清除燥湿等作用。清泄泄火、

润肠通便、清除燥湿的药物多为苦味，如黄芩、栀子、大黄、半夏等。注意这些药物需遵医嘱，切不可轻用。

甘，有补益、和中的作用。当人体正气虚弱时，需要滋养调理，多用甘味药。甘草、熟地、人参等都属甘味药，适当服用对人体有补益的作用。

辛，能发散、行气、行血。解表、活血的药物多为辛味，如木香、川芎等药。这类药物过多服用会伤气伤阴。还有一些具有芳香气味的中药也属辛味，有芳香辟秽、芳香化湿的作用，但也不宜过多使用。

咸，有软坚散结的作用。用来软化坚积、消散结块的药物多属咸味，如大青叶、玄参、紫草、青黛、白薇等。这些药都具有清热解毒、凉血止血的作用，如果对症服用，没什么大问题，但若过多服用，则会伤及脾胃之阳。

## 偏方验方

### 茉莉止痛强

洁白素雅的茉莉花，不仅芳香浓郁，还有一定的药用价值，其中止痛是它最为突出的一个功效。

据有关文字介绍，茉莉花可以化湿、和中、理气、解郁，常用于消化不良、积食胀气、腹泻和腹痛等，并对结膜炎及疮毒等具有很好的消炎、解毒作用。茉莉根能行气散淤，故多用于外伤、淤血、肿痛的治疗。《本草纲目》记载，跌打损伤的患者，用一寸茉莉根磨成面用酒服下，就算痛得昏迷了一天也会苏醒。这说明茉莉根有通脉、止痛作用。下面为大家介绍几种常用的茉莉止痛方。

治眼红肿痛、迎风流泪：单取茉莉花适量煎水洗患眼，或茉莉花6克、金银

花9克、菊花6克，用水煎服并熏洗患眼。

治头晕、头痛：茉莉花15克，加鲢鱼头1个，用水炖服可有一定疗效。

治失眠：茉莉根1克~1.5克，研磨成面，冲水服即可。

治胸肋疼痛、疮疡肿毒：将茉莉花5克，白糖适量放入锅内，加清水适量煎至沸腾，去渣饮用。

治痛经：茉莉花10克，玫瑰花5朵，粳米100克，冰糖适量共煮成粥，能疏肝解郁、健脾和胃、理气止痛，适于肝气郁结引起的痛经。

此外，《本草正义》说：“茉莉，辛热之品，不可恒用。”也就是说，茉莉花辛香偏温，故火热内盛、燥结便秘者慎用。(师宝)

### 按摩两穴头不晕

两穴即神庭穴和印堂穴。时值桑拿天，有些人经常会觉得浑身难受，头晕、疲乏。有关专家表示，出现这些症状时，按按神庭穴和印堂穴，就能缓解。

“神庭穴和印堂穴是两个比较安全的穴位，对于普通人而言，很容易识别，也很方便按揉。”有关专家分析说，神庭穴位于头部，前发际正中直上大约1.6厘米的位置。印堂穴位于面部，两眉连线的正中间位置处。

有关专家解释说，神庭穴属于督脉，督脉是人体经络主脉，督脉经穴具有温阳、泄热的双重作用。按揉印堂穴能达到清醒头脑、明目、通鼻开窍的作用。神庭穴和印堂穴这两个穴位的位置离得很近，同时按揉可缓解头晕、



头痛，还可以起到安神、醒脑、放松神经的功效。

按揉这两个穴位时，可以采用正坐或仰靠、仰卧姿势，找到神庭穴和印堂穴，以按揉的手法为主，用拇指或中指以较强的力度按10次，然后再顺时针揉动20圈左右，逆时针揉动20圈左右即可。按揉时间2分钟~3分钟，进行到有酸胀感为宜，每天1次~2次。(官玲)

## 经络养生

### 找准穴位，对付“空调肩”

夏至以来，全国大部分地区都在遭受酷暑的折磨，而空调是快速降温的最好帮手。但人们在空调下享受凉爽的同时，健康也受到了影响。

在临床上，经常能遇到因颈肩酸痛、手臂麻木甚至不能抬举等前来就诊的患者。其原因就在于长时间待在空调房中，低温环境使血管急剧收缩、血流不畅，造成颈肩部肌肉纤维受损、受冷，从而使局部疼痛。尤其是老人以及常穿露肩、露背装的女性，更容易诱发肩周炎、颈椎病等。

从中医的角度讲，在空调房里待久了，肩膀和腰背容易遭受风寒湿邪等病邪的侵袭。遇到这种情况，可以先找到痛点，用力按一下。要想效果更好，可以拔

火罐，这样能快速起到通经活络、行气活血、祛风散寒的功效。拔罐时应选择肌肉丰满的部位，根据疼痛部位的面积大小选择大小适宜的罐。注意皮肤有溃疡、水肿的不宜拔罐。

针对空调造成的颈肩痛，选择拔罐的部位有以下几种：首先可以在颈肩部寻找痛点，即用手指按压疼痛最厉害的部位拔罐；也可以围绕肩胛骨边缘施罐，将风寒湿邪从骨缝间拔出；再者可以依照穴位拔罐，常用的有：大椎穴，位于后正中线上第七颈椎棘突下的凹陷中；肩井穴，位于两肩上，大椎与肩峰端连线的中点；肩髃穴，手臂外展时肩峰后下方的凹陷中；肩贞穴，位于肩关节后下方，手臂内收时，腋后纹上一



中指宽的部位。

此外，还可以烧制一些热姜汤，加少许盐和醋，用毛巾浸水拧干，敷于患处，反复数次，也能缓解疼痛。

#### 特别提醒

以上均是家庭保健的简易方法，具体治疗还要视病情轻重而定，必要时要到正规医疗机构就诊。(王文)