

分清症状

治失眠

晚上睡不着觉得很折磨人。专家说，引起失眠的原因很多，从中医角度看，基本分为五种情况。

老做噩梦，睡不踏实。中医认为，这类人属于营气不足型。睡觉时整晚都似睡非睡，白天精神不振、健忘、注意力不集中，有时还会出现心慌。在治疗上，主要以养血安神为主，可服用安神定志丸、参松养心胶囊等中成药，多吃些补血的東西，如大枣、阿胶等；也可试试百合安神饮，做法为取小麦、百合、莲子肉、大枣适量，一起炖服。连炖两次，取汁，随时都能喝。

入睡困难。这类人属于肝郁气滞型，有时胸部会有胀痛感。在治疗上主要以疏肝解郁为主，多吃小米、牛奶、牡蛎肉、龙眼肉等食物。还要注意调养精神，消除顾虑以及紧张情绪。另外，睡前最好用热水泡脚。

醒得早，但醒了又睡，迷迷糊糊到天亮，还经常伴有咽干、口干、长痤疮、盗汗的症状。这类人属于营血蕴热型，可以按摩内关（三个手指压住手腕，最里面的中心点）、神门（腕关节手掌侧，尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷处）、后溪（第五掌指关节尺侧后方）等穴位，平时多吃藕、槐花、绿豆、薏苡仁、冰糖柚等，用生地黄和冰糖泡水代茶饮也有很好的效果。



绘图 仁伟

时睡时醒。这类人属于脾胃失和型，夜间睡不安稳，同时感到口腻、口淡，有厌食、大便不成形等症状。治疗原则主要以和胃健脾安神为主。生活中，可以常吃小米莲子百合粥，做法是，将小米、莲子、百合用适量的水熬成粥食用，熬出来的粥口感清淡、香甜，又能养心安神，是睡眠不好的调养佳品。

整晚睡不着。这类人属于心肝火旺型，多由恼怒烦闷而生，以更年期女性多见，表现急躁易怒、目赤口苦、大便干结、舌红苔黄。治疗原则主要以清热泻火为主。针对神经衰弱、心悸、失眠、多梦、黑眼圈的女性，可以服食酸枣仁粥。做法为：将酸枣仁50克捣碎后取汁，用粳米100克加汁煮成粥，每晚睡前食用，可养心、安神、敛汗，也可以用玫瑰泡水喝。

(岳金凤)

中医知点

夏季更要补阳气

□ 记者 朱娜

夏季酷暑难耐，人体内的阳气也较旺盛。有人认为，应该将阳气压一压，避免上火。中医认为，夏季不仅不能“压阳”，而且还要补阳，同时也要兼顾滋阴。

市中心医院中医主任医师马献军介绍，春夏为阳，秋冬为阴，中医养生讲究顺应天时。夏季是阳长阴消的时候，如顺应这一趋势养阳，收到的效果会比在其他季节好。同时，夏季也是万物生长的季节，人体也不例外，此时更需要保持体内的阳气。但是，夏季气温高，人们的毛孔处于张开状态，体内津液会随汗液丢失，津液丢失过多，也会伤及阳气。

有些人在夏季爱上火，认为是体内阳气旺盛，服用大量的败火药。其实，夏季爱上火的人，不一定是体内阳气旺盛，也可能是阴虚导致。此时要通过滋阴解决上火的问题，不能一味吃败



火药，来压制体内的阳气。因此，夏季以养阳为主的同时，也要兼顾滋阴，适当地滋阴可达到补阳气的效果。

“阳强则寿，阳衰则夭。”无论男女，如果阳气不足，就

会对身体健康带来负面影响，如手脚冰凉、怕冷、四肢酸困等。因此，夏季注重养阳，秋冬季节身体就会强壮，感冒、咳嗽等疾病则会少缠身。

夏季如何才能养阳？中医

认为，夏季不要吃过多的冷饮，否则会伤及脾胃，消耗体内阳气；喝水尽量不要加冰，以温开水为宜。夏季炒菜时可以放几粒花椒炆锅，花椒有温中散寒的作用，对脾胃受凉引起的胃痛有一定的作用。拌凉菜时多放些葱和姜，也能达到散寒、补阳的效果。此外，早晨喝一碗红糖姜水，也是不错的选择。

体质虚弱的人，在夏季应该吃些温补的食物，通过外环境的热，和温补食物的共同作用，达到驱寒、温通、补阳的效果。温补的食物有红枣、枸杞、羊肉、山药等。

适度的户外体育锻炼也能达到补阳效果。夏季不单人体阳气旺盛，自然界也阳气旺盛，适当的户外体育锻炼，可以促进血液循环，养护阳气。但锻炼过后要及时补充体液，以防止伤阴。

偏方验方

夏季感冒不能喝姜汤

感冒有风寒、风热之分。风寒感冒一定要想办法出汗，服用生姜汤可以缓解病情。

但夏季感冒多数是风热感冒，如果服用姜汤却适得其反。姜的作用主要是去除肠胃寒湿，对因热引起的夏季感冒无效。

此外，盖被子“捂汗”的办法对付冬季感冒有效，也同样为夏季感冒的大忌。因为夏季感冒本身由热引起，“捂汗”过程中出汗再多，也不会起到退烧的作用。

如何预防夏季感冒？专家建议，可长期饮用薄荷茶、竹叶茶、菊花茶或连翘茶。

另外，要控制好身体的“小环境”，也就是说既要防暑又要防寒、防风和防湿。特



绘图 仁伟

别是很热、大汗的时候不要快速降温及用冷水洗头、冲凉，也不能对着冷风直吹，更不要久留在强冷空调房内。

(刘迪)

蛙泳可防治 腰椎间盘突出



游泳是最适合“板凳族”的四肢伸展运动。不过，如果你是腰椎间盘突出症患者，用哪种游泳姿势很有讲究。

腰椎间盘突出症年轻化趋势明显，这跟现代人久坐不动、运动过少有关。蛙泳不仅适合久坐的“板凳族”预防腰椎间盘突出症，还适合已患病及腰椎间盘突出症患者手术后的康复治疗。因为蛙泳不仅能让腰背肌肉力量得到很好锻炼，更有“水疗”般的康复效果。

蛙泳时人身体呈俯卧姿势，体力消耗不是很大，也不会对腰椎间盘造成巨大压力，每周运动2~3次，每次运动30~60分钟是没有问题的。

(沈慧勇)

中医中药

服用中药莫踩七大“雷”

现在有不少人受“中成药无副作用，比西药安全，有病治病，无病健身”的错误观点影响，不适当应用和滥用中成药，以致达不到应有的疗效，不仅造成中成药大量浪费，还严重影响了中成药的声誉。因此有必要强调中成药的合理使用，注意勿入以下误区：

1. 无毒副作用。中药大多来自天然动、植物，一般很少发生毒副作用，但绝对不能认为中药无毒副作用。如果长时间、大剂量服用同一种药物，也可能发生不良反应。

2. 药效慢，不能用于急救。其实中药不但可以治疗急性病，而且还可以用于急救。“独参汤”、

“参附汤”、“四逆汤”等都是古人用于抢救危重病人的良方。只要用之得当，中药也可以治疗急性病。

3. 可以长期服用。许多中药，特别是矿石类中药容易产生蓄积中毒等不良反应，如长期服用龙胆泻肝丸可致肾损伤。一定要在中医的指导下服用，不可自作主张。

4. 任意加大剂量。有的中成药含有一定的毒性成分，服用时有严格的剂量限制。还有的中成药含有西药成分，如消渴丸中含有优降糖，大剂量服用可导致低血糖。

5. 不需对症选药。中医讲究对证论治，即对症下药。比如

咳嗽，有热咳、寒咳、伤风咳嗽、内伤咳嗽之分，若不对症选用，止咳的效果必定不好。

6. 煮沸或用沸水冲服。现实生活中，大多数中成药均应以温开水吞服。沸水冲服或是煮沸后服用不利于药效的发挥，而且，部分挥发性药物成分也会因此丧失。



而且，部分挥发性药物成分也会因此丧失。

7. 苦味中成药加糖。苦味本身就有治疗作用，比如有些健胃药靠苦味来促进消化液分泌，加糖不但影响药效，有的还可能危害健康。(刘子敬)

