

## 中医 知 点

### 中医十二时辰 养生法

#### 1.卯时(5:00-7:00)

见晨光即披衣起床,叩齿300次,转动两肩,活动筋骨,先将两手搓热,擦鼻两旁、熨摩两目六七遍;接着将两耳揉卷五六遍;再以两手抱后脑,手心掩耳,用食指弹中指、击脑后24次;然后去室外打太极拳或练其他导引术。

#### 2.辰时(7:00-9:00)

起床健身后,饮一杯白开水,用木梳梳发百余遍,有醒脑开目的作用。洗脸漱口,早餐。早餐宜食粥,宜淡素,宜饱。饭后,徐徐行走百步,边走边以手摩腹,老年人脾胃虚弱,轻微活动和按摩腹部可促进肠胃蠕动,增强消化功能。

#### 3.巳时(9:00-11:00)

此时或读书,或理家,或种菜养花。疲倦时即闭目静坐养神,或叩齿咽津数十口。不宜高声与人长谈,因为说话耗气,老年人本来就气弱,所以须“寡言语以养气”。

#### 4.午时(11:00-13:00)

午餐应美食,不是指山珍海味,而是要求食物暖软,不要吃生冷坚硬的食物。只吃八分饱。食后用茶漱口,涤去油腻,然后午休。

#### 5.未时(13:00-15:00)

此时或午睡,或练气功,或邀友弈棋,或浏览时事(比如看报),或做家务。



#### 6.申时(15:00-17:00)

此时或读名人诗文,或练书法,或去田园绿地,或观落霞。

#### 7.酉时(17:00-19:00)

晚餐宜早,宜少,可饮酒一小杯,不可至醉。用热水洗脚,有降火、活血、除湿之功效。晚漱口,涤去饮食之残物,以利口齿。

#### 8.戌时(19:00-21:00)

轻微活动后安眠。睡时宜右侧,“睡如弓”。先睡心,后睡眼,即睡前什么都不想,自然入睡。

#### 9.亥子(21:00-1:00)

安睡以养元气,环境宜静,排除干扰。“睡不厌蹴,觉不厌舒”。即睡时可屈膝而卧,醒时宜伸脚舒体,使气血流通,不要只固定一种姿势。

#### 10.丑寅(1:00-5:00)

此时为精气发生之时,人以精为宝,宜节制房事,但也不宜强制,60岁以后可20日或一个月一次。

(庚寅)

## 中医 中 药

# 地黄丸种类繁多需因人而异

□记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 王小燕

众所周知,六味地黄丸是补肾的良药,可我们在逛药店时,会发现许多不同名字的地黄丸。这令消费者很犯难,不知道如何辨别其功效。专家说,地黄丸名字不同,功效也不一样,选购时要因个人身体情况而定。

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,地黄丸是由古代经典处方制成的中成药。常用的有六味地黄丸、杞菊地黄丸、知柏地黄丸、麦味地黄丸、桂附地黄丸等。

此类中成药有补益肝肾的功效,但加入不同的药物,作用也会有所不同,使用时必须根据自己的疾病情况及体质辩证合理选用。

六味地黄丸由熟地黄、山药、山萸肉、丹皮、茯苓、泽泻六味药物组成,是中医补益剂中滋补肾阴的代表方剂,主治由肝肾阴虚引起的腰膝酸软、头晕目眩、口燥咽干、耳鸣耳聋、潮热盗汗等病症。但六味地黄丸不能乱吃,主要适用于肾阴虚或者是肝阴虚。肾阳虚者、没有明显肾虚的症状者和肾阴虚但脾胃功能不好者,不能服用六味地黄丸。

知柏地黄丸由六味地黄丸的成分

加知母、黄柏组成,具有滋阴清热的功用,用于治疗肝肾阴虚火旺所致的腰膝酸软、遗精、血淋等症,不适用于虚寒性病患者,且服用过多会导致人脾胃虚寒、消化不良等。

杞菊地黄丸在六味地黄丸的基础上加枸杞子、菊花而成,具有滋肾养肝的功效,用于肝肾阴亏引起的眩晕、耳鸣、目涩畏光、视物昏花,阳虚体质者不宜服用。

麦味地黄丸添加了麦冬和五味子,适合肺肾阴虚者,对阴虚咳嗽或消耗性疾病所致的口渴咽干、痰中带血等病疗效甚佳。但服用麦味地黄丸时,忌吃不易消化的食物,感冒发烧时也不宜服用,高血压、心脏病、肝病、肾病、糖尿病、孕妇、儿童等人群要在医师指导下服用。

桂附地黄丸是常用中成药,药方中比六味地黄丸多了肉桂、附子两味药材。其主要治疗肾阳不足,腰膝脚软,下半身常有冷感,少腹拘急,小便不利或小便反复。服用桂附地黄丸时,忌吃不易消化的食物,感冒发热者不



宜服用,阴虚内热者不适用,有高血压、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病患者及儿童、孕妇、哺乳期妇女要在医师指导下服用。

靳医生提醒,患者一定要在了解自己的疾病和体质的基础上,选择适合自己的地黄丸,以免走入地黄丸保健的误区。

## 专家提醒

### 哪些病用拔火罐效果更好?

有关专家介绍,拔罐疗法主要是通过机械刺激、负压和温热作用,加速血液循环,促进新陈代谢,改善人体局部微环境,起到医疗和保健作用。尤其是一些慢性病,拔火罐治疗效果更好。

**感冒** 感冒了头昏、鼻塞、肩背酸痛,这时在肩膀和后背背上拔上几个火罐,立时会感觉肩背松快、头脑清醒。

**慢性咽炎** 药物治疗往往难以令人满意,可要是时不时地在脖子前面的廉泉穴或天突穴拔上个罐,会让你迅速不那么“堵得慌”。

**慢性鼻炎** 在后背脊柱两侧的膀胱经第一侧线走罐治疗,效果非常好。

**痛经** 拔罐对寒湿凝滞型和气滞血淤型的痛经效果明显,可在腹部的中极、归来、天枢穴和背

部的肝俞穴、肾俞穴上拔罐。

运用拔罐疗法还可以消除疲劳、恢复体力、养颜美容,是家庭保健的好帮手。

很多人对拔罐有个误区,认为拔罐后印迹越深越好。对此,专家提醒,拔罐部位的淤青程度主要是提示身体局部寒、淤、湿等病邪的程度,但并非淤青越深效果越好。火罐吸附的强度要以不损伤皮肤为度,局部皮肤有炎症或是溃破、有出血倾向的患者不宜拔罐。另外,在前一次拔罐部位的淤青没有消失之前,不要在原处拔罐。

此外,妊娠妇女的腹部和腰骶部应禁用拔罐,儿童皮肤娇嫩,拔罐时间不宜过长,否则容易起水泡。对于过度疲劳、饥饿、大渴、醉酒的人不宜马上进行拔火罐,应休息恢复后再进行。(马一)

### 秋季晨起饮粥 养胃生津润燥

深秋气候干燥,常会感到口唇干燥、咽干、皮肤发涩。这是由于燥气消耗了人体大量津液的缘故。故此,这个时节一定要注意养阴。在进食的调理上,除遵照原有的荤素搭配、平衡膳食原则外,

要注意少食辛辣食品,如辣椒、生葱等。宜食芝麻、糯米、乳品等柔润食物。

古人认为“晨起食粥,推陈致新,利膈养胃,生津液,令人一日清爽”。所以说,秋季早餐最好喝上一碗粥,不但花钱少,关键能润燥滋阴,益于养生。

病人在秋季更需忌口,感冒发烧,切勿再吃辛辣食物,要忌食猪肉、鹅肉、鱼腥类食物;患胃胀满、呕吐、恶心等病之人,最好少进甜食;满脸长“痘”之人,或者患疮肿毒之人应忌羊肉、蟹、虾及辛辣刺激性食物;咳嗽痰多之人,应忌酸涩之物,可用梨和冰糖煮水喝,以润肺化痰。



## 秋季咳嗽,分型调理是关键

咳嗽看起来是小问题,可真的发生了,不但自己难受而且影响别人,如果没有规范治疗,往往迁延难愈。

中医和西医对疾病认识的角度不同,诊断结论的表述也不同。对于感冒咳嗽,西医统统按照上呼吸道感染来治疗,中医则完全不同。中医治咳嗽的精髓在于辨证论治,对于不一样的咳嗽证型所用的治疗方法也不一样。

所谓辨证治疗,其本质就是辨别每个病可能存在的病理特点、基本病机,然后根据这一病理特点和基本病机进行立法处方。

#### 咳嗽的中医证型

**风寒:** 咳吐稀痰,伴头痛、鼻塞、流鼻涕,怕冷或有发烧等症状,治法在于疏风散寒,宣肺止咳,可用杏仁10克、生姜3片、白萝卜100克水煎服,每日

早晚两次。

**风热:** 发热、口干、吐痰不爽、咽喉痛。可用鲜藕、脆梨榨汁混合,早晚各一杯来预防和治疗。

**燥火:** 有干咳、少痰、唇及咽喉干燥的症状。可用新鲜木瓜一个,去皮蒸熟,加少量蜜糖吃,既香甜可口又清燥润肺。

**痰湿:** 痰多黏稠,喉中呼噜作响,伴有胸闷、呼吸急促等症状。可用薏米煮粥,有助于治疗咳嗽和喉中漉漉痰声;或用橘皮30克煎取浓汁,去渣,然后加入粳米50到100克煮粥饮用防治。

**体虚:** 咳嗽时面目苍白、两颧(眼睛之下的颜面骨)发红,提不上气或手足发凉,有时痰中带血。可用柚子核20多粒,加冰糖、水煎服,1日

3次,对久咳有利。也可用百合30克加蜂蜜蒸熟吃。

#### 常用止咳中药应区别

蛇胆类的感冒制剂由蛇胆汁、川贝母、杏仁水等研制而成,具有驱风镇咳、除痰散结之功效,主治风热咳嗽、咳嗽多痰等症,该药偏寒,由风寒引起的咳嗽、咯白稀痰者勿用。

枇杷膏类的感冒咳嗽制剂由枇杷叶、桔梗、麻黄、杏仁等中药配制,具有清肺、止咳、化痰之功效,适用于风热咳嗽、咽喉干燥、咳嗽不爽等症。鲜竹沥制剂是将鲜嫩的竹块加水煎煮浓缩后,加适量的糖而成,药性偏寒,有清热润肺、化痰止咳作用,适用于燥咳及痰黄带血者,风寒咳嗽则不宜服用。

由麻黄、细辛、干姜、桂枝等组成的小青龙口服制剂以及由苏叶、杏仁组成的杏苏糖浆,药性偏热,适用于各类人群的寒喘咳嗽,不能用于发热咳嗽、痰黄带血者。

由百部、白芨、前胡等药物组成的咳嗽制剂,由半夏、麻黄、紫菀、桔梗等组成的咳嗽成药,这些药物药性偏温,用于风寒感冒引起的咳嗽比较适宜,如果是风热感冒引起的咳嗽,则不可服用。(关建)