

洛阳同华堂第三届膏方节——来了

冬天来了，同华堂膏方来了！膏方调补是中医养生的重要方法之一，有着悠久的历史，在中医氛围日渐浓厚的今天，人们的养生观念不断加强，越来越多的人开始呵护自己的健康，膏方已成为人们热门的话题。

同华堂2009年膏方节期间开出的千余副膏方，经售后跟踪调查，膏方疗效满意，得到市场认可及顾客信任。为了更好地推广膏方传统文化，发挥膏方专家的作用，宣传膏方科普知识，使广大群众体验、接受、享用膏方服务，同华堂将于11月15日正式启动洛阳同华堂第三届膏方节，持续2个月时间。

同华堂老中医们认真研究和虚心采纳膏方使用患者的意见和建议，对膏方的传承和创新不断博采众长，针对现代人营养过剩或者营养结构不合理、“三高”普遍、亚健康状态较多等问题，将膏方从单一的“进补”升级为“调补”。膏方在调理人体平衡上很有优势，可以活血化瘀、调理肠胃、滋阴润肺等，逐步改善人体体质，增强抵御疾病的能力。

同华堂集名医好膏，养生命活力。同华堂膏方专家温馨提示：大夫好、药材好、熬制好、服用好，疗效才好！

膏方好不好，医生很重要

选好膏方的原则：不要只看职称，更要挑一个经验丰富的医生。同华堂的膏方专家具备扎实的中医功底、丰富的中医知识和诊疗经验，把人体的三种状态（即健康、亚健康、疾病）辨体、辨病（病位、病性）、辨证相结合，把握关键，正确施膏。

膏方好不好，药材很重要

同华堂首席制膏师董克彦讲：“因为膏方服用时间长，无论大夫、服用者、药工，都会选择优质的药材。好药材首先应该是地道药材，种植规范，选取部位到位，同样一味药，地道药材可能是普通药材价格的1到2倍。但唯有好药材，得力才会高，只有用好药，配好方，才能熬好膏，祛病养生。”

膏方好不好，工艺很重要

为了提高膏方的疗效，更好地服务洛阳市民，同华堂对膏方审方、配方、核对、辅料前处理、用具及容器处理、浸泡、煎煮、浓缩、收膏、装瓶、冷膏、消毒、存放等全过程进行科学规范，追求精益求精，力做让洛阳人民最信赖的膏方！

膏方好不好，服用很重要

同华堂膏方专家王鼎大夫提醒市民：膏方服用的是否得当，直接影响膏方的疗效，要恰当服用，谨遵医嘱。

同华堂第三届膏方节时间：2010年11月15日~2011年1月15日。活动详情，请拨打服务专线：63936506

网址：www.lyht.com

中医 知 点

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 王小燕

“火情”不一 治标需对症



洛阳同华堂(新区政和路药监局一楼)协办 电话:63936506

冬天即将来临，气候干燥、温度骤降，许多市民出现了咽喉干痛、两眼红赤、鼻腔热烘、口干舌燥以及烂嘴角、牙痛等上火症状。中医专家提醒，去火一定要对症下药，要通过调理全身以治本，切不可盲目用药。

市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任医师靳丽珍介绍，上火是中医专用名词，因人体阴阳失衡、内火旺盛所致。上火分为虚火和实火。实火指阳热亢盛实热证，以肝胆、胃肠实火为多见。而虚火多因内伤劳损所致，如久病、精气耗损、劳伤

过度等，可导致脏腑机能减退、阴阳失调而生虚火。根据部位，上火又可分上焦火、中焦火及下焦火。上焦火是头昏、咽喉肿痛等偏上部位的火热症状。中焦火是烦热口渴、胃脘痛等中间部位的火热症状。下焦火是便秘、尿赤等偏下部位的火热症状。根据脏腑分类，上火可分为心火、肝火、肺火、胃火、肾火。如果你有上火症状，需要根据症状来进行治疗，切不可盲目选择寒凉泻火药。

心火主要表现为低热、心烦、盗汗、口干、小便短赤、心烦易怒等，中医常用莲子

心、黄连等药物清心泻火。患者在家熬粥时，可多放些莲子、百合等食物，以用来去心火。

肺火表现为舌红、呼吸气粗、高热烦渴、干咳无痰、痰中带血、潮热盗汗等。中医多用黄芩、桑白皮等药物清肺火，患者如不想用药，可多食梨来清肺火。

胃火主要表现为便秘、腹胀、舌红、少苔、上腹不适、口干渴、大便干硬等。山楂、铁树叶、生石膏等是清胃火的良药，绿豆粥也是清胃火的好食物。

肝火表现为头痛、头晕、口苦、肋肋疼痛、面红目赤、尿黄便秘等，严重时可能还会吐血。如果脸颊长痘，一般多为肝气郁滞、情志不畅等因素所致，可饮用菊花或玫瑰花茶，菊花具有清肝明目的作用。中医多用夏枯草、山栀子、桑叶、菊花或金银花等调治。

肾火主要表现为头晕目眩、发脱齿摇、睡眠不安、五心烦热、耳鸣耳聋、形体消瘦、腰腿酸痛等。适量服用知柏地黄丸可调治肾火，饮食上也可吃一些猪腰。

靳医生说，上火往往不是单纯一种原因所致，可能是脏腑功能失调所致，也有可能是饮食过辣引起的。总之，最重要的是对症下药。良好的生活习惯和合理的膳食结构，也可以避免上火：一、生活要有规律，起居有常，不熬夜；二、定时定量进餐，不暴饮暴食，多吃新鲜的水果、蔬菜，少吃辛辣刺激和过于油腻的食物，保持大便通畅；三、保持口腔卫生，经常漱口，多喝水；四、保持平和的心态，避免情绪受到刺激而上火。

中医 中药

颈椎病 试试中药外治三方法



颈椎病是一种常见的颈段脊柱慢性变化，常在中年以后发生，男性多于女性。病人常以颈肩臂痛、头痛、头晕、耳鸣等为主诉而就诊。其主要原因是颈椎、椎间盘退变，椎体间松动，椎体缘骨质增生，压迫和刺激了神经根、颈段脊髓、自主神经、椎动脉及邻近软组织而引起的一系列症状和体征。

中医认为本病的发生主要由于颈部伤筋后，又复感风寒湿邪所致的“痹证”，治以温经散寒、祛风除湿止痛。现介绍三种简单易行的中药外治法，患者不妨试一试。

中药外敷法：当归、川芎、葛根、红花、白芷、羌活、乳香、没药、伸筋草、大腹皮、泽泻、丹参、透骨草、威灵仙、熟地黄各50g，桂枝、麻黄、白芍、川乌各30g，细辛25g，全蝎20g。先将上述诸药共研成细末，混匀，每次取50g~100g，陈醋调匀，放置二三十分钟后外敷于颈后部，敷药后用灯照

射30分钟，每天一次，15天为一疗程。

中药泡酒外涂法：威灵仙50g，当归、细辛、乳香、姜黄、丹参、白芷、透骨草、自然铜、木瓜各15g，三七10g，冰片、紫草各5g，蜈蚣3条。先将上述诸药浸泡于2000ml的75%酒精中，4天后过滤，药液装瓶收贮，过滤后的药渣再用2000ml的75%酒精浸泡4天后再次过滤，再将两次制成的药液混合搅匀即可。用时取药酒适量揉涂增生椎体所对应的颈部两侧及肩背部软组织，每天3次。

中药托敷法：威灵仙、当归、赤芍各12g，五加皮、五味子、生山楂各15g，红花、羌活、独活、防风各10g，制附子5g，花椒30g。将上述诸药装入纱布袋内，扎紧，放入瓷盆内，加水煎煮30分钟，稍放凉，托敷患部，每次30分钟，每天2次。每剂药可用2天，15天为一疗程。

(廖一程)

中药中 可抗衰老的“精灵”

人的身体一旦缺铁，就会引起贫血、抵抗力下降，影响细胞及机体的寿命。铁参与血红蛋白、肌红蛋白、细胞色素氧化酶、过氧化氢酶的合成。

中药复方四君子汤含有丰富的铁元素，是很好的补铁药物。

锌是许多酶的组成成分与活化剂，并参与生殖、性机能及免疫功能。

人体若缺锌，人的性成熟及生育机能将受到影响与抑制，同时使脑细胞的能量代谢发生障碍，味觉和嗅觉异常。

中药何首乌的含锌量最高达421微克/克，比一般中药的含锌量高出几十倍。通常认为，动物性食物含锌量较高，但也只有50微克/克，难以与何首乌相比。

硒是组成甘氨酸氧化物的成分之一，能催化细胞内有毒过氧化物的分解，并能抗衰老、抗癌。

中药胡麻仁、大蒜、沙苑子、黄芪、地龙等均含有丰富的硒，是延缓衰老之良药。

锰能提高人体内性激素的合成，可激活一系列的酶，有抗衰老、抗癌的作用。

中药肉苁蓉、补骨脂、枸杞等均含有丰富的锰。

铜作为铁利用及造血的重要促进因子，参与机体免疫，参与弹性蛋白的合成，对寿命有重大的影响。

茶叶、鳖甲、龟板、丹参、赤芍、补中益气丸等含铜较丰富。

医学专家认为，用中草药来调节体内微量元素的平衡，简便有效，易于被人们接受。(叶易丹)

