

用药指南

百年纯中药店同华堂： 膏方与亚健康

中医未病学理论中的“未病”即是亚健康状态，是指处于健康和疾病之间的状态，比如神情倦怠、容易疲劳、动作迟缓、工作和运动不能持久、失眠头痛、记忆力差、神经衰弱、情绪不稳定、容易发烧或感冒、腰酸腿疼、容易过敏等等，都属于亚健康状态。目前我国约70%的人处于亚健康状态，人们对治未病的需求日益强烈。百年纯中药店同华堂结合中医学养生保健预防本质以及现代人生活节奏、饮食、环境等的变化推出亚健康调理膏方，弘扬传统医学文化，传播现代健康理念——未病先防，健康长寿。



“治未病”是中医的大健康观，早在2000多年前的中医经典《黄帝内经》中就指出“圣人不治已病治未病”，并有“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”的观点，即医术最高明的医生并不是擅长治病的人，而是能够预防疾病的人，可见中医历来“防”重于“治”。冬季是一年四季中调补养生和治未病最适宜的季节，在冬季服用集调理、治疗、康复于一体的同华堂膏方，可以达到调理亚健康状态，强身健体，延年益寿的作用。膏方具有独特的滋补养生、改善体质以及对慢性病调理和治疗作用以及补中寓治、治中寓补、补治结合的特点，经过长期临床实践的不断发展，已成为中医防病治病的重要手段之一。

同华堂亚健康调理膏方专家朱素主任医师介绍说：“用中医膏方调理已逐渐成为现代生活的时尚。现代社会中人们的工作生活压力很大（主要为精神紧张、脑力透支），同时众多的应酬，无度的烟酒嗜好，长期不足的睡眠及休息，均可造成人体的各项正常生理机能大幅度变化，抗病能力下降，从而使机体处于亚健康状态，这就非常需要进行全面的调理。膏方疗法就是最佳的选择。服用膏方可达到减轻症状、提高体精力作用。”

朱大夫指出：服用亚健康调理膏方要照顾五脏，突出脾肾。脾为后天之本，肾为先天之本；用药要照顾全面，也要突出重点，用药宜多不宜少。他还指出：

一、女性调理：要以强健脾胃为主。脾胃功能旺盛，人的抗衰老能力、生命力随之增强，脸部就会红润，皮肤就会充满光泽和弹性。

二、男性调理：要以补肾强身、减轻疲劳为主。

三、老年人调理：要以抗衰老、增加食欲为主。

四、儿童调理：适宜小儿反复呼吸道感染、久咳不愈、厌食、贫血等体虚的患儿。

百年传统纯中药店同华堂积极推广膏方文化，倡导健康生活方式！同华堂亚健康调理膏方，是冬令调补的最佳选择！同华堂亚健康调理膏方，彰显中医药“治未病”的优势与魅力！

咨询热线 (0379) 63936506, 新区政府和路市府西街口药监局一楼。

中医红点

平日情绪异常 学会疏肝理气

我们知道，人在情绪异常的时候，容易影响肝的生理功能，使人体各部气的活动异常，出现气机不畅、郁结、逆乱等病理变化，进一步加重情绪障碍，甚至影响脾胃功能，出现情绪抑郁、肝区不适、肋肋胀痛、胃脘不舒、消化不良等症状。

中医专家认为肝具有疏泄功能，即能够调畅全身气的运行状态，促进各脏腑功能活动，推动全身气血津液运行，从而增强脾胃的消化和传输功能。工作繁忙的你，身体不舒服时，懒得去医院，又常常忘记带药，这个时候不妨试试中医的按摩手法。经常施行疏肝理气的保健按摩，有助于调畅气机、改善气血的运行状态，从而有效舒缓压力。

拨阳陵 坐位，两手拇指分别按于两侧阳陵泉穴(位于膝盖斜下方，小腿外侧之腓骨小头稍前凹陷处)，其余四指辅助，先行按揉该穴1分钟，再用力横向弹拨该穴处肌腱3次~5次，以有酸麻感为好。可疏肝利胆、调和经气。

振胸膈 坐位，先用右手从腋下捏拿左侧胸大肌10次，再换手捏拿右侧胸大肌10次。双手手指交叉抱持后枕部，两肘相平，尽力向后摆动，同时吸气，向前摆动时呼气。一呼一吸，操作10次。可理气宽胸、振奋胸中阳气。

运双目 端正凝视，头正腰直，两

眼球先顺时针方向缓缓旋转10次，然后瞪眼前视片刻，再逆时针如法操作。可使双目顾盼灵活、神采奕奕。

叹息法 全身放松，先深吸气的，再尽量呼气，在呼气时发出“嘘”音，并尽力瞪目，重复10次。可调和脏腑，疏肝理气。

拿腰肌 坐位，两手虎口卡在两侧腰部肌肉处，由上往下至臀部捏拿腰部肌肉，往返操作10次。

擦侧腹 坐位或仰卧位，两手掌分置于两肋肋下，同时用力斜向小腹推擦至耻骨，往返操作20次，可健脾胃理气。

理三焦 坐位或仰卧位，两手四指交叉，横置于膻中穴，两掌根按在两乳内侧，自上而下，稍用力推至腹股沟，共推20次。可通三焦、理气养肝。

舒气法 两掌重叠，置于两乳间的膻中穴，上下擦动30次。可疏理气机，刺激胸腺，增强免疫机能。

宽胸法 坐位，右手虚掌置于右乳上方，适当用力拍击并渐渐横向移动至另一侧，来回10次。以两手掌交叉紧贴乳上，横向用力擦动20次。两手掌虎



口卡置于两腋下，由上沿腰侧向下至髂骨，来回推擦，以热为度。可宽胸理气、通畅气机。

疏肋间 坐位，两手掌横置于两腋下，手指张开，指间距与肋骨的间隙等宽，先用右掌向左推至胸骨，再用左掌向右推至胸骨，由上而下，交替分推至脐水平线，重复10次。注意手指应紧贴肋间，用力宜均匀，以胸肋有温热感为宜，可理气疏肝。
(温为)

传统医学

手脚多汗可能是脾虚

□记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 刘晓霏

手脚多汗是一件很烦恼的事，但不能头疼医头、脚疼医脚，要寻求疾病的根源才可治本。中医专家提醒，手脚多汗有可能是脾虚造成的。

洛龙区张先生爱出汗，一脱鞋就散发出臭味，每次到别人家做客都不敢换鞋，只好用鞋套。为了解决脚汗多、脚臭的问题，他曾用过防臭鞋垫、用醋泡脚等方法，但都没有收到好的效果。其实，脚汗过多导致脚臭，不一定是局部皮肤问题，也有可能是脾虚引起的。

市第一医院未病咨询中心主任赵继红介绍，中医上讲“诸湿肿满，皆属于脾”，当脾脏积了过多的湿气会引起多汗。正常的人会通过皮肤等器官将汗液排泄到体外，而脾虚的人则会水湿不循常道，会通过手、脚等部位排汗。这被称为异常代谢，也是脚汗过多引起脚臭

的主要原因。湿热体质的人也容易出现手脚多汗，但二者的根本原因都是心脾两虚、脾气虚弱或湿热中阻引起的。如果只靠局部泡脚或涂抹药膏来解决脚臭，治标不治本，想治脚臭还需要多健脾。

导致脾虚的原因有3个：暴饮暴食，饮食不规律导致；肝火旺盛伤了脾胃；天生属于脾虚体质。调理脾胃要内外结合，少喝酒，少吃油腻、辛辣、寒凉之物。多食清淡、易消化的食物，而且要注意保暖。尤其冬季是收藏的季节，也是积蓄力量以待“萌发”的季节。在冬季调理脾胃，能达到事半功倍的效果。莲子、薏米粥，红枣、茯苓、芡实、山药等都是健脾的食物，多食对脾胃有益。

此外，也可以用一些杀菌、利湿、除汗的中药熬成汤药泡脚起到辅助作



用，如艾叶、葛根、透骨草、明矾等。引起手脚多汗还有其他原因，患者很难自我判断，最好不要擅自服药，可到医院找专科医生诊断。

中药泡脚治痛经

如果您正受痛经困扰，不妨试试在家用中药泡脚，或许会取得意想不到的效果，但泡脚也需辨证论治。

气滞血瘀型：表现为经前或经期小腹胀痛，经血色暗，带有血块。治疗宜调和气血，化淤止痛。中医认为，“女子以肝为本”，因此泡脚所选药物多以入足厥阴肝经的药物为主，并加入适量的醋做引经药（酸入肝）。可用青皮、乌药、益母草各30克，川芎、红花各10克，加入约两升水、50毫升醋，大火煮开，再用小火煎煮30分钟，等药液冷却至50℃时连渣倒入盆中泡脚。盆中药液量应该浸至踝关节，如果不足

量，可加适量温水。

阳虚寒盛型：表现为下腹冷痛，热敷痛减，手脚发冷。治疗宜温经散寒止痛。“肾主一身阳”，因此泡脚所选药物应多以入足少阴肾经的药物为主，并加入适量的盐做引经药（咸入肾）。可用肉桂、丁香、乌药、当归、川芎各15克，干姜、小茴、吴茱萸各6克，食盐少许，煎水泡脚。

每次泡脚要坚持30分钟以上，泡脚之前可先用热气熏蒸一会儿脚部，等水温合适时开始泡脚。泡洗过程中可加热水，最好是能泡至全身微微出汗。同时用手擦揉脚趾，尤其是大脚趾，并不

时活动双脚，让足底接受药渣轻微的物理刺激，煎煮过的中药可反复利用几次。(张洪军)

