专家提醒

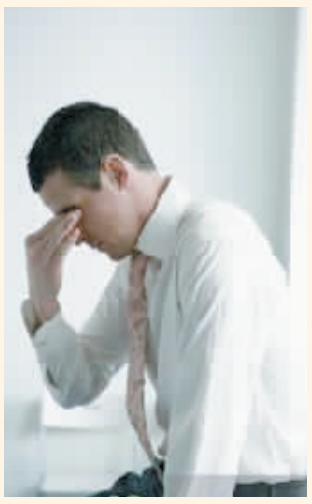
勿把寒燥当上火

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

天气干燥，人们也出现燥，然而有很多人把燥误认为上火来治。这样不仅不能去燥，还会加重症状。

近日的一个早晨，西工区的王先生起床后发现自己的牙龈出血。他自认为最近吃辣的太多，而且还喝了不少酒，是上火导致的牙龈出血。他从小药箱里拿出一包牛黄解毒片吃下几片，又喝了2支清热解毒口服液，谁知次日牙龈出血更加厉害了。王先生到市第一中医院就诊，高治云医生告诉他，牙龈出血的根本原因是燥，而他服用的清热、寒凉之药不对症也就不起作用。

高医生介绍，中医将一年分为5个季节，春、夏、长夏、秋、冬。春季多风，夏季热，长夏湿盛，秋季燥，冬季寒。但是，今年冬季的气候较往常有所不同，气温相对偏高，并且多风没有雨雪，气候显得更为干燥。人体与外界环



境是相通的，当外界环境较为干燥时，人体也会有所表现。此外，北方多数家庭都有暖气，暖气也会导致室内湿度过低。诸多原因造成燥。因此，近段时间门诊上总能见到咽喉肿痛、咳嗽、咳嗽合并支气管炎、嘴唇起皮、牙龈肿痛、大便干燥等患者。

据医生介绍，有不少患者像王先生一样，误把燥当成上火，大量服用清热药物，这样做不仅无效，而且还会加重燥的症状。燥虽然与上火相近，但二者并不一样，患者如出现上述症状，可以先考虑从润燥入手。多喝水、多吃水果对于防燥有一定效果，但对已经出现燥的人，则不能解决其根本，可用麦冬、沙参、百合各10克煮水喝，这3种药都有滋阴润燥的作用。这3种药煮后喝起来还有一股淡淡的清香，小孩也可以适当喝一些，对预防上火感冒、上呼吸道感染有一定作用。因燥引起的上呼吸道感染，同时还伴有发热症状的患者，在服用退热药物时，应再服用一些止咳平喘、滋阴润燥的药物。

中医知点

中医告诉你 最养生的睡眠方式

睡眠其实也是一门学问，注意睡眠的一些小细节，有助于更好地休息，更快地恢复精神。

洛阳同华堂(新区政和路药监局一楼)协办 电话:63936506

常通风

人每时每刻都在呼吸，睡眠时也不例外，所以卧室应保持空气的流通，尤其是雨后和早晨空气较为新鲜，含有较高浓度的氧与负离子，污染物也少，应及时开窗流通空气。此外，卧室不宜堆积杂物，以减少室内空气的污染。

选好床

首先是床的高度应略高于人的膝盖，理想的垫物最好是硬板床上铺以软硬适中的床垫，这样，可保持人体脊柱处于正常的生理状态，从而保证睡眠舒适。

多按摩

睡前不妨进行自我按摩，如按摩头皮可起到促进头皮血液循环，松弛神经，消除疲劳，改善头部营养和氧气供应之功效，这对防治白发、脱发均有良好效果。按摩脸部有助于除去皮肤陈旧老化的角质层，加速新陈代谢。按摩腹部有助于胃肠消化及脂肪的代谢，预防腹部“发福”，每次按摩费时不多，日久必见效。

卧如弓

中医学认为，夜晚人体阴气转盛而阳气内敛。屈曲如弓的卧姿有利于阳气的收敛和人体肌肉筋膜完全放松，易于消除疲困。同时人体最好能向右侧卧，可减少心脑负担，促进肝脏藏血功能和胃肠的消化功能。

暖好足

睡前用热水洗脚，可促进足部血管扩张，加快血液循环。足部穴位较多，热水的刺激能起到很好的保健作用，尤其是患有失眠和足部静脉曲张者，用热水洗足也能减轻症状，易于入睡。

择时睡

按人体生物钟的规律，入睡的最佳时间是22~23点，起床时间为早晨5~6点。按此规律睡眠可获得最佳的睡眠效果。

补足水

人在夜间入睡后会因呼吸、排尿、出汗等导致血液黏稠度升高，故起床前是脑梗死发生的高危时间，因此，床前应备有水，在夜间醒来和早晨起床时及时补充水分，这样能起到保健和防病的作用。

用好枕

人的颈部是人体最柔弱的地方，枕头太高或太低都会影响颈部肌肉的自然放松，因此，枕头只能使头部比身体稍高一点即可，高度控制在9~15厘米为宜。

盖好被

睡眠要暖和才香甜，但被子不能太厚太重，否则会使身体处在一定的压力之下，有碍人体放松休息。另外，睡眠时忌穿紧身衣裤，否则会影响睡眠。

俗话说：“三分医，七分养，十分防。”可见养生的重要性。在很多人的意识里只有老人才需要养生，其实不然，养生是条漫长的路，越早走上这条路，受益越多。

中医中药

阿胶也是药 进补服用讲究多

阿胶，又名驴皮胶，含有明胶原、骨胶原、蛋白质及钙、钾、钠、镁、锌等多种元素，所含蛋白质水解后能产生多种必需氨基酸。阿胶长于治疗血虚引起的各种病症，并通过补血起到滋润皮肤的作用，还能调经保胎，增强体质，改善睡眠，健脑益智，延缓衰老，有助于防治包括癌症在内的多种疾病。但阿胶也是药，如服用不当，也会产生许多副作用。

防消化不良：阿胶性滋腻，容易引起消化不良的症状。脾胃为后天之本，如果脾胃功能受阻，再好的药物人体也无法消受。需要注意的是，阿胶不宜天天吃、长期吃，因为这样服用会损伤脾胃，出现消化功能障碍，进而影响食欲。服用阿胶时，尤其是脾胃功能不足者，最好配以调理脾胃的药，这样能促进阿胶的消化吸收。另外，服用阿胶期间还需忌口，如生冷食物、萝卜、浓茶等。

少佐补气药：中医学认为，血虚往往时常伴有气虚的症候，主要表现为面色淡白无华、气短、少气懒言、疲倦乏力、容易出汗等。补血的同时补气，气血相生，才能事半功倍，可与黄芪、党参等补气药同用。

对证选用：阿胶尤其适合贫血患者，肿瘤患者及肿瘤放疗、化疗者，身体虚弱者，月经不调者，久病体虚者，中老年女性，脑

力劳动者等。在患有感冒、咳嗽、腹泻等病或月经来潮时，应停服阿胶，待病愈或经停后再继续服用。

低温贮存：阿胶容易受潮，不耐高温。可将阿胶放入食用包装袋内扎紧口，然后再放入冰箱内保存。

烊化吞服：阿胶的气味比较浓烈，如果直接冲服，不仅腥腻，味道也不好。因此，块状阿胶要将其砸成小块，越小越好，这样方便融化。将阿胶块、冰糖、黄酒等一起放入金属容器内，上火蒸30分钟~45分钟，大火烧开后，再改小火慢蒸。蒸化的阿胶凉凉后会变黏变稠，即可食用。 （祝建材）

中医五招

驱走头胀痛

普通慢性头痛如头顶、后脑勺或前额等处胀痛，而又无感冒发热等症状，让人烦不胜烦。专家向您推荐五招，驱走头胀痛。

1.耳功——用两手分别按摩两侧耳轮18次，然后用两手鱼际处掩住耳道，手指放在后脑部，用食指压中指并滑下轻弹后脑部24次，可听到咚咚响声。

2. 推印堂——用大拇指自下而上，推至额部，由轻度逐渐到中等度，至局部潮红为止。

3.揉按太阳穴——太阳穴位于眉梢与眼外角之间，向后一寸陷窝中，以大拇指或食指揉按，先轻后重，并由太阳穴推至风池穴（乳突后1.5寸凹陷中），然后拿风池穴数下、肩井穴（第七颈椎棘突和肩峰连线中间）18次。

4.摩前额——卷曲食指，以内侧抚摩前额30次，从额中至太阳穴；用中指揉太阳穴30次；用手掌做干洗脸动作10次。

5.夏枯草菊花枕——夏枯草、菊花各等份，装入枕头，夜枕入眠，能治多种不愈之头痛。

专家提醒：头痛是一种常见的临床症状，头痛的原因很多，不仅头部的脑、眼、耳、鼻、咽等器官疾病可以引起头痛，全身疾病也可有此种表现，其中有些是严重的致命疾患，如颅脑外伤、脑出血等，需高度警惕，及时就医。（任延滨）