

中医 中药

菊花治病 功效多多

菊花枕治头晕

将野菊花、油柑子叶、绿豆壳晒干后,装入枕袋内缝密。菊花对头晕、头痛、耳鸣目眩等具有调治作用,还能使小便清长。用菊花做枕头,对妇女肝阳火盛引发的头晕、晚间烦躁难眠有帮助。

菊花粥降血压

取糯米150克,决明子15克,鲜菊花30克。将锅烧热后加入决明子稍炒,加水500毫升,煮沸30分钟后去渣,再加水和米一起煮粥,待熟时加入菊花再煮开,加入盐或冰糖调味食用,具有散风热、降血压之功效。

菊花水能护眼

泪水太多,第二天早上眼睛就会浮肿,用棉花沾上菊花茶的茶汁,涂在眼睛四周,很快就能消除这种浮肿现象。平时泡一杯菊花茶来喝,能使眼睛疲劳症状消除些,如果坚持每天喝,对恢复视力有帮助。

菊花熏治头痛

患神经性头痛,可用白菊花200克,加水煮沸,倒入脸盆内,趁热熏蒸头部,蒙盖毛巾被,以防盆内热气外泄,至药汁温度降至体温以下为止。

菊花叶治鼠疮

得了鼠疮,可用一把白菊花叶或白菊花枯枝叶和根(多一点或少一点没关系),万年青叶(三四片),煎成中药,饭后用药,日服两次,一般一周内可见效。

药用菊能平肝

一般入药多选用单叶味甜色白的白菊花,清热解暑的常采用味苦色黄的野菊花。菊花皆有疏风、清热、平肝、明目的功效。杭菊疏风清热为主;白菊平肝明目的功效较强;野菊花偏重解毒,其叶还能外敷治疗疔疮。

菊花酒可益寿

《神农本草经》载:“菊花酒久服利血气,轻身耐老延年。”清代《食物本草会纂》载:“菊花酒,治头风,明耳目,去痿痹,消百病。”

菊花茶可杀菌

菊花泡茶是人们喜爱的清凉饮料之一,它香气浓郁,提神醒脑。菊花含菊花甙、胆碱、水苏碱、氨基酸以及微量维生素等,对大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、甲型及乙型链球菌等有杀灭作用,可用于感冒发烧、身热无汗等症。

菊花蜜可润手

秋燥引发手干,热毒重者还会瘙痒脱皮。可用菊花、金蝉衣、蜜糖适量,加水煲半小时,隔渣取液,用以浸手一刻钟,然后以清水洗净,能让双手恢复白滑、减少裂纹。

养菊花利环保

菊花能吸收二氧化硫、三氧化硫、氟化氢、氯化氢及二氧化碳等有害气体,净化空气,保护环境。

(王闻)

中医 知点

立春养阳助生发

立春后天气乍暖还寒,人体腠理变得疏松,对寒邪的抵抗力减弱,应注意保暖。《黄帝内经》曰:“春夏养阳,秋冬养阴。”春季是人体阳气生发的季节,应顺应天地阴阳之气,给予适当调摄,使阳气得以宣达。

阳气郁积易上火 立春养阳助生发

初春时节气温有了一定回升,但寒气并未完全消散,倒春寒时常来袭。此时人体犹如刚发芽的幼苗,气血从内向外走,毛孔也逐步开放。如果穿得少了,一旦遭遇寒凉侵袭,毛孔就自动闭合,体内的阳气得不到发散,以致产生“阳气郁积”的现象,表现出咽喉干痛、嘴唇干裂、大便干燥、食欲不振等上火症状。所以立春后,我们应该采用一些方法来帮助体内阳气发散,防止内热产生。

适当地吃一些能补阳气的食物如葱、蒜等,有利于肝气疏泄。此外,春季最常见的生发性食物莫过于芽菜和韭菜。常见的芽菜有豆芽、香椿芽、姜芽等。《黄帝内经》讲,“春三月,此谓发陈”。发即发散,陈是陈旧之意。《黄帝内经》把植物发芽的状态叫做发陈,是因为植物的嫩芽具有将植物陈积物质散发掉的功效。所以如果人体阳气发散不出,可借助这些芽的力量来发散。

芽菜的正确吃法以凉拌、煮汤为佳,这些吃法最能体现它幼嫩、爽口的特点。绿豆芽和黄豆芽性寒凉,在做芽菜的时候,可适量放一些辛辣、芳香、发散的调料,如姜丝,以中和其寒性。绿豆芽寒性更重,易伤脾胃,脾胃虚寒和患有慢性胃肠炎的人不要多吃。而香椿芽最好先用沸水焯烫5分钟再凉拌。香椿不宜过多食用,否则易诱使痼疾复发,慢性病患者应



少食或不食。

韭菜也属于生发性食物。韭菜辛温补阳,有发汗解表、补肝阳的功效。如韭菜炒鸡蛋可补肝肾、益气血,韭菜与猪肝共炒,气血不足者可以多吃。

韭菜虽好,也要根据个人体质选择食用。易上火的人不宜多食或常吃,有腹泻和消化不良的人也不宜食用。体内阴虚有热和患有眼病、疮疡的人最好不要吃韭菜。

春季可多吃荠菜、鸡肝、鸭血、红枣等温性食物。由于青色主肝,可多吃菠菜、芹菜等绿色蔬菜以滋阴润燥、舒肝养血。春季不要多吃油腻和生冷及刺激性的食物。

此外,养阳忌静宜动,春季万物发陈,空气清新,正是采纳自然之气养阳的好时机,应该多去户外锻炼,不仅能怡情养性,还能使气血通畅,淤滞之气疏散,减少疾病发生。

头痛发热伤于风 食疗梳头得健康

风是春天主气。《黄帝内经》中说:“风者,百病之长也。”在六淫病邪中,风是致病的首要因素。中医认为:“正气内存,邪不可干。”但春天阳气生发,皮肤的毛孔张开,肌肤腠理变得疏松,人体内的正气抵御外部袭击的能力变弱,风邪容易“钻空子”。而且风邪极少单独存在,它总是与其他邪气并道而行。立春时节,寒气逼人,故多以风寒存在。

《黄帝内经》说:“伤于风者,上先受之。”这是因为风是阳邪,有生发、向上的特性,当风邪侵入体内后,最先受到损害的是人的头部,可

引起头痛、发热、恶风、咳嗽气喘等症。尤其是出汗后受风,风邪更会趁机而入,感冒就不可避免。同时,因为风邪“善行而数变”,既能在经络和肌肉之间肆意游走,又能上蹿抵达头顶,来去迅速,变化多端,出现游走性关节炎、皮肤风疹等。

“虚邪贼风,避之有时。”对自然界会使人致病的外邪要及时躲避。而在风邪频繁侵袭人体的春季,怎样才能躲避风邪侵袭呢?明代李时珍曾说:“天麻乃肝经气分之药。眼黑头眩,风虚内作,非天麻不能治。”在此介绍一款天麻炖鱼头。中医食疗理论有“以脏补脏”之说,从这个观点看,鱼头是补脑的,天麻乃肝经气分之药,二者合用,对风邪所引起的头痛、发热等有很好的治疗效果。

另外,梳头能将风邪“拒之门外”。《圣济总录·神仙导引》中记载:“梳欲得多,多则祛风,血液不滞,发根常坚。”《延寿经》也认为:“发多梳能明目祛风。”梳头祛风还得从人脑后的风池、风府穴说起。风府穴位于脑后发际正中直上1寸处,它是脑部最薄弱的易受邪之处。由于风府穴位于总督一身阳气的督脉上,因此风邪从此处进入首先损害的是体内阳气,轻则使人头痛、恶寒、脖子僵硬,重则引发中风偏瘫。在风府穴外侧两寸许,各有一处凹陷就是风池穴。风池穴也是风邪入口,它位于足少阳胆经上,风邪从风池进入,会令人口苦、目眩。这三个穴位是风邪侵入人体的重要门户,故中医有“风府、风池寻得到,伤寒百病一时消”的说法。如经常梳头刺激这几个穴位,通畅气血,可让风邪不得侵入。(中一)

专家 忠告

早春以防春寒为主

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

春季是冷暖交替的季节,尤其是早春时节,冬季的寒气还没有完全散去。中医专家提醒市民,早春时节要以防春寒为主。

市第一中医院未病咨询中心主任赵继红介绍,冬季过去,进入春季,气温发生变化,人体内的阳气也开始进入生发状态。阳气上升是一个渐进的过程,好比小草从萌芽到破土而出都需要一个过程,在这个过程中,人体皮肤表面的毛孔处于张开状态。

初春最大的特点就是忽冷忽热,天气多变,人体内调节功能一时难以转变,故抵抗力较弱的老年人、孩子,容易发生上呼吸道感染。加之我市去年冬季少有雨雪,天气干燥,而春季又是多风的季节,风邪夹杂着寒气最容易趁虚而入,导致伤风感冒。人体内阳气生发过程中,本身会有一些上火现象。由于上述原因,人们难免会出现咽

腔干燥、咽部不适等情况,这时可用连翘、金银花等泡茶饮用,如果是上火较为严重的患者,可用板蓝根、大青叶泡茶饮用。

除此之外,春寒会使血管收缩,引起高血压患者血压升高,有可能导致心脑血管疾病复发,所以,适度的春捂是早春时节的保健方法。尤其是下身毛裤不可过早脱掉,否则寒气入侵关节,会引起关节炎等疾病。

赵继红表示,春季风吹动,肝阳上升,肝气旺而克脾土,此时人的脾胃功能也较弱。在饮食上宜少酸多甜,以养脾气。饮酒不可过多,防止伤脾胃。这个时节可适当进食一些性味甘平的食物,如山药、薏米、莲子、百合、大枣等。

另外,民间有春季吃茵陈的习惯,这是一个非常好的饮食习惯。中医认为,春季属木,而茵陈又是带木气较多的食物。



同时,茵陈味微苦、性微寒,有清热利湿、疏肝的作用。除了适当食用茵陈外,也可以食用一些根芽类食物,如豆芽、豆腐等。