

中医中药

甘草加桔梗 可防春季干燥

春回大地,万物复苏,但今年雨水偏少,空气比往年更加干燥,人们往往会感到早晨起床时嗓子发干,皮肤干燥,即使喝一大杯白开水仍难以解渴。中医学认为,燥易伤肺,极易引发呼吸系统疾病,因此对呼吸道的保护不能掉以轻心。简单的中药,如甘草和桔梗,具有润肺化痰的效果,能对呼吸道起到很好的保护作用。

这两味药组成了东汉末年著名中医家张仲景《伤寒杂病论》中的桔梗汤,平常喝有保养功效,可健肺补气润燥。由于味道甘甜,可以随时冲泡饮用,具体用法:取桔梗3克、甘草6克,用热水焖20分钟即可。

如果咳嗽不停,伴有咽喉疼痛、咳痰,除了桔梗、甘草,还可以适量加上一两颗胖大海;如果持续干咳伴随声音沙哑,可再搭配玄参3克、麦冬3克,一起用热水焖上20分钟即可饮用。

(王海亭)

枸杞食药皆佳 服用有讲究

枸杞食药皆佳,那么,怎么食用效果才最好呢?

中医认为,枸杞具有补肾益精、养肝明目、润肺止咳的功效。现代研究表明,枸杞含有大量胡萝卜素、维生素、人体必需的蛋白质、粗脂肪和磷、铁等营养物质。其中,维生素C的含量比橙子高,β-胡萝卜素含量比胡萝卜高。此外,枸杞还能增强免疫力,具有保肝、抗疲劳、抗衰老等作用,适合抵抗力低、身体虚弱者食用。

一般来说,健康的成年人每天吃20克左右枸杞比较合适,用于治疗可增至30克。枸杞要常吃,但不可一次大量食用。用枸杞泡水或煲汤,只饮汤水并不能完全吸收枸杞的营养,最好将枸杞也一起吃掉。不需任何加工,直接食用枸杞对营养成分的吸收会更充分,可将枸杞用水冲洗干净后嚼服,但服用量要减半(较泡水或煲汤)。

由于枸杞温热身体效果明显,患感冒发烧、炎症时最好别吃。同时,枸杞还有兴奋性神经的作用,性欲亢进者不宜服用。另外,枸杞含糖量较高,每100克含糖19.3克,糖尿病患者慎用。

(周向前)



“春火”易烧头部 内热导致火气大

中医知点



春天最容易上火。如何才能“灭火”,健健康康地过春天?我们请中医养生权威专家给大家支支招。

“春火”最易烧头部

虽然“上火”只是老百姓的叫法,并非专业术语,但在中西医里都有相对应的症状。西医把上火看做炎症反应,而中医则认为它们与人体不同脏腑的“火热之邪”有关。这把“火”常会沿着人体经络上行,主要表现在面部、口腔、咽喉等部位。

口鼻干 上火最容易通过面部器官表现出来,口舌生疮、嘴角溃烂、失眠多梦、尿黄刺痛、鼻干流血、咳痰黄稠等,都属于上焦有火,具体就是心肺部位。

吃不进 牙龈肿痛、牙根发炎、口臭或不想饮食、口干口渴等则属于脾胃等中焦部位有火。春天不少人食欲下降、牙口不好,这有可能是脾胃的原因。

身体虚 虚火主要表现为体型消瘦、腰膝酸软、健忘失眠

等。阴虚导致的上火症状有所不同,会心跳得不舒服、心悸、盗汗等。

内热散发导致火气大

春天为什么容易上火呢?很多人觉得和风多雨少、气候干燥有关,但专家认为,这是由身体的阴阳失调引起的。

一是春天草木发芽,人体各个器官也从冬天“懒散”的状态中苏醒过来。从立春开始,人体肝、胃、肺等器官中积蓄的内热就慢慢散发出来,出现春燥。加上北方春季干燥多风,人体水分容易通过运动出汗、呼吸等形式大量丢失,这让身体很难保持新陈代谢的平衡,就引起了上火。

二是春分后白天时间变长,很多人不会像冬天一样早睡,导致作息时间改变,生活不规律,容易上火。在工作上,春天往往是很多单位最繁忙的时候,工作压力变大,久坐对着电脑、熬夜加班、睡眠不足、过度劳累都会损伤身体,导致上火;心情郁闷、恼怒急躁,也会引发肝火。春季女性因为身体阴虚等原因,上火的概率通常比男性高。

三是不少人在春天到来后,还保持着冬天的饮食习惯,比如爱吃辣椒、羊肉、狗肉等食物,容易引起内积燥火。在穿衣上,

一些老年人习惯“春捂”,但温度升高后“捂”得太过,也会引起内火上升。

含片生姜能败火

“春火”如果不及时灭掉,不光是口角长疮,还会让其他疾病趁虚而入。该如何败“春火”?专家建议,除了去医院进行相关治疗,在生活中也可以试试以下几招。

口舌生疮含姜片。切几片生姜,每天早上慢慢咀嚼,能减轻疼痛。也可以将10克菊花、5~10克金银花用开水冲泡代茶饮,一周后就会好转。

眼睛微闭能养肝。闭目养神10分钟左右,就能起到灭火的作用。饭后找个清静地方端坐,双目微闭,眼睑下沉,摒弃杂念;舌抵上颚,吞咽津液;调匀呼吸,然后进行深而缓慢的吐纳,气守丹田;还可用双手食指端轻轻压在眼脸上,微微揉摩,至眼睛舒适即可。

出门赏花心情好。春季出门进行踏青、散步等活动,能使人体气血通畅,怡情养肝。

蔬菜水果不能少。蔬菜水果是最天然的“降火药”,比如草莓、梨、苦瓜、芹菜、冬瓜等。此外,要少吃辛辣油腻刺激食物,多补水才能降火。

(王月)

专家提醒

肾虚要锻炼腰腹部

说起肾虚,很多人都会想到食补。实际上,腰腹部的锻炼也能起到健肾和补肾的作用。有关专家说,中医认为“腰为肾之府”,其重要性可见一斑。那么,哪些方法可以锻炼腰腹部呢?

双手搓腰温肾阳

双手搓腰有助于疏通带脉、强壮腰脊和固精益肾。腰部为“带脉”(环绕腰部的经脉)所行之所,特别是脊椎两旁的后腰是肾脏所在位置。肾喜温恶寒,常按摩能温煦肾阳、畅达气血。两手对搓发热后,紧按腰眼处,稍停片刻,然后用力向下搓到尾闾部位(长强穴),每次做50~100遍,每天早晚各做一次。

按摩小腹健膀胱

很多人以为膀胱和肾没有多大关系,而实际上,中医认为两者关系很密切。因为肾与膀胱的经脉互为络属,相为表里。膀胱的气化功能,取决于肾气的盛衰,肾气有助于膀胱气化津液。因此,对膀胱的保健也对肾脏起到间接的保护作用。膀胱位于小腹处,具体的按摩方法是:两掌重叠按



放小腹中央,先顺时针方向旋转按摩20次,再逆时针方向按摩20次;用掌根从小腹中央向下推按至耻骨联合上缘,反复操作3分钟。

拳捶腰腹经脉畅

细心的人会发现,有些上年纪的人经常会不自觉地用手握成拳捶击腰背部,虽然他们说不出什么道理,但是觉得这样会舒服一些。其实这也是一种对肾的保健按摩。怎么做呢?两腿开立与肩同宽,然后两腿微弯曲,双臂自然下垂,双手半握拳,先向左转腰,再向右转腰。与此同时,双臂随腰部的左右转动而前后自然摆动,并借摆动之力,双手一前一后交替叩击腰背部和小腹,力量大小可酌情而定,如此连续做30次左右。(杨璞)

按摩耳穴有助提高脏腑功能



食物,这时可能是阳虚了,可按压心、肾、胃、肾上腺反射区。

如果感觉手心或脚心发热、身上或脸上发热、眼睛干涩、口唇红或脸颊红、便秘或大便干燥,可能是阴虚了,中医调理的原则是滋阴,可选耳穴的肾、膀胱反射区按压。

如果常常发火,脾气坏,则可能有肝郁或气郁,这时要以疏通全身气机为调理的原则,可按压耳穴的肝、胆、胃、三焦、内分泌反射区。

如果胸闷或腹部胀满,平时痰多或总觉得有痰堵在嗓子里,嘴里有黏黏的感觉,身体经常感觉沉重等症状,这可能是痰湿慢慢侵入您身体了,痰湿体质在现代社会非常普遍,而且是众多慢性病最好的温床。化痰利湿的方法很简单,就是多运动、少静坐,可按压耳穴的肝、脾、胆、三焦、胃、十二指肠反射区。

脱发与肾精不足、肾气失于固摄有关,而白发往往与血虚或血热有关。因此,脱发的保健重点在于补肾精、补元气,固摄肾气,而白发早生的保健方法应以清血热或补血为主,可按压耳穴的肝、胆、心、三焦反射区。(康时)