

中医中药

多风扬尘天气 需固表除风

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

近日的多风扬尘天气，令大家感受到了它的厉害，一些市民相继出现了感冒、流鼻涕、打喷嚏、皮肤过敏等症状。中医专家称，多风扬尘天气应固表除风。

市第一中医院医生高治云说，春季多风，风中难免夹杂一些尘土。另外，我市街边种植的树木多为柳树和杨树，每年春季柳絮和杨絮会随风飘荡，飞入人们的眼睛和呼吸道，很多市民在这段时间出现流鼻涕、打喷嚏等与感冒相似的症状，或者反复感冒，这是因为患者的体质多为表虚引起的。

表虚就需要固表。简单说就是要加强机体的防御机制，防御风、寒、湿、火等能够使人体生病的病邪。表固了，人们就不容易生病。表虚的人可以在医生指导下服用玉屏风散，其主要成分有黄芪、防风、白术等，具有敛汗固表的作用，尤其是体质虚弱者预防感冒、过敏性鼻炎等疾病的良药。

在春季多风扬尘天气，易出现过敏性皮疹、风疹的市民可用一些除风药物。荆芥、防风、白芷、蝉蜕、僵蚕、当归、生地、甘草各10克，用水煮后当茶饮，服用3天~5天便可缓解症状。

芦荟可治静脉渗漏



静脉输注药物时，如果药物浓度过高，或输注某些刺激性强、渗透性大的药物时，可能会引起输液外渗，即静脉渗漏。静脉渗漏可引起静脉炎，造成局部组织肿胀疼痛。通常采用热敷、冷敷及硫酸镁湿敷等方法对静脉渗漏性静脉炎进行治疗，在疗效不佳时还可采用芦荟外敷。

中医认为，芦荟具有清热、解毒之功效。现代医学证实芦荟内含有大量蒽醌类化合物，其中以大黄甙含量最高，具有抗炎、抑菌和杀菌作用，能够清除氧自由基，促进细胞再生和伤口愈合，还可以防止血管损伤后的平滑肌再生，避免引起血管狭窄。另外，芦荟中所含的芦荟素能够软化血管，促进血管弹性恢复；所含的芳香类成分具有镇痛作用，能够减轻患者痛苦。

外敷的方法简单，取一小段鲜芦荟洗净并剪去两边的刺，然后将剖开的芦荟中的胶状物涂在患处皮肤上，外加纱布包扎。每2~3个小时换药一次，每日5~6次，直至患处红肿热痛症状消失，皮肤恢复正常颜色为止。临床观察表明，芦荟外敷无明显副作用，安全性高。（韩咏霞）

中医知点

睡眠是健康之源

按照东方的养生观念，睡眠与醒寤是阴阳交替的结果。阴气盛则入眠，阳气旺则醒来，所以《黄帝内经》说：“阳气尽则卧，阴气尽则寐。”睡眠有方，阴阳两气才能生、长、化、收、藏，机体得以休养生息，睡眠质量好，对人的养生能起到事半功倍的作用。所以中华民族的祖先对睡眠十分重视，把它视为“健康之源”。

一、昼夜阴阳消长决定人体寤寐

由于天体日月的运转，自然界处于阴阳消长变化中，最突出的表现就是昼夜交替出现。昼属阳，夜属阴。与之相应，人体阴阳之气也随昼夜而消长变化，于是就有了寤和寐的交替。寤属阳，为阳气所主，寐属阴，为阴气所主。可以说，自从有了人类，就有了“日出而作，日入而息”这种比较严格的节律。正如《灵枢·营卫生会》言：“日入阳尽而阴受气矣，夜半而大会，万民皆卧，命曰合阴；平旦阴尽而阳受气，如是无已，与天地同纪。”《灵枢·口问》又进一步解释说：夜半“阳气尽，阴气盛，则目瞑”；白昼“阴气尽而阳气盛，则寤矣”。

二、营卫运行是睡眠的生理基础

人的寤寐变化以人体营卫气的运行为基础，其中与卫气运



行最为相关。《灵枢·卫气行》说：“卫气一日一夜五十周于身，昼行于阳二十五周，夜行于阴二十五周。”《灵枢·营卫生会》也说：“卫气行于阴二十五度，行于阳二十五度，分为昼夜，故气至阴

而起，至阴而止。”屈指起床，止即入睡。由此可见，卫气行于阴，则阳气尽而阴气盛，故形静而入寐；行于阳，则阴气尽而阳气盛，故形动而寤起。所以《灵枢·天年》说：“营卫之行，不失其常，故

昼精而夜瞑。”

三、心神是睡眠与觉醒的主宰

寤与寐是以形体动静为主要特征的，形体的动静受心神的指使，寐与寤以心神为主宰。神静则寐，神动则寤；心安志舒则易寐，情志过极则难寐。张景岳在《景岳全书·不寐》中指出：“寐本乎阴，神其主也。”由于睡眠受心神的支配，人们常因主观意志需要，使睡眠节律改变。总之，在形神统一观的指导下，寐与寤就被看作两者相互转化的心身过程。

现代医学研究也证明，科学的睡眠可达到生力、益智、增美、助味、强骨、添乐、促神的作用。良好科学的睡眠，除了要保证睡眠的充足，还要有好的睡眠质量。科学家试验发现，晚上10点至凌晨2点，是人体细胞坏死与新生最活跃的时间，如果此时未眠或睡眠不足，细胞的新陈代谢就会受到影响，人体就会加速衰老。如果长时间地熬夜，即使次日补足8小时，也难以挽回损失。因此说，通宵达旦是健康的大敌。这些研究结果与中医的睡眠养生观所阐述的结果可谓殊途同归。

（建元）

如何识别中药是否过期

现在的中药剂型有许多种，如何识别各种剂型中药是否过期呢？除了查看标注的保质期外，还可肉眼观察。

丸剂

中药丸剂主要可分为蜜丸和水泛丸。蜜丸外观一般应细腻滋润，软硬适中；水泛丸应圆整均匀、色泽一致，宜密封贮藏并置阴凉干燥处。如果久贮或保存不当的话，容易出现霉变、受潮等问题，其表面就会变得粘连，部分有皱缩，无光泽形成色差，还会有异味。丸剂若是室温下保存则只有3个月左右，如果放在冰箱

里冷藏，可保存半年左右。

片剂

如首乌片、人参鹿茸片等，久贮后如果出现裂片、变色、色斑，或有黏性、发霉等情况，不应再服用。片剂保存期相对较长，若未打开包装，可达两年。最忌讳的就是打开包装后不及时服用。包装打开后，应按剂量在规定的时间内服用，不可将未服完的药片放置一段时间后再服用。

液体制剂（合剂、口服液、糖浆剂等）

如川贝止咳露等，在购买和服用前应先检查有无松盖、

瓶盖变形等问题，若有则不要购买或服用。此外，当出现沉淀物时，如果药品说明书标明“本品有轻摇易散的沉淀”，则没有问题可服用；若未标明且沉淀物结块最好不要服用。

颗粒剂

如感冒清热颗粒等，出现颗粒结块、粘连在一起或生虫，就提示可能已经变质了，药效降低或已无药效。颗粒剂小包装打开后与空气接触面非常大，应立即服用。此外，乳剂出现分层、胶囊剂凝结成固体，均提示已变质，不宜服用。（桑柏）

按摩点穴治失眠



按摩对于失眠的治疗十分有效，这已被大多数人所公认。一个10分钟的头部保健按摩就能取得立竿见影的效果。这是因为头为诸阳之会，头部按摩多用清利通散之法，能起到平阳气和阴阳的作用。但单纯的头部按摩不能根治失眠，这不是因为它有多么顽固，而是我们没有抓住问题的本和关键——平阳益阴。

在临床中，按摩治疗失眠，头部按摩多是辅助，而肝脾肾三经为主的腹部按摩和下肢点穴才是重点。肾为水脏，至阴之体。脾为气血生化之源，主营阴，升清降浊。肝为刚脏，体阴而用阳，藏阴血而主气机疏泄。三者阴阳出入节律中起着至关重要的作用。可以说，足之三阴才是治本之地。腹部按摩中摩关元、揉全腹、理肋肋等手法都具有很好的滋肾健脾平肝的作用。而下肢的三阴交、太冲、公孙、太溪、涌泉等穴也都是清阴经之热、调诸经之气的要穴。二者不离根本，相得益彰，才能取得良好的、可持续的效果。（梅隼）

春饮桂花茶 止渴防口臭

正常人每天分泌1~1.5升唾液，除了帮助进食和消化，它们还是口腔里的天然清洗剂，如果唾液分泌减少，很容易引起口臭。正因为这个道理，经常口干的人应该多喝些桂花茶，不但生津止渴，还能防治口臭。

桂花又名九里香，香味清新，将桂花蒸馏而得的“桂花露”，是醒脾开胃、疏肝理气的上等饮品，还常用于缓解咽干口渴、口臭牙痛，泡桂花茶也有相

似的作用。由于桂花性味辛温，因此在春季最好用性质偏凉的绿茶或乌龙茶与桂花相配，取干桂花3克，绿茶或乌龙茶5克，沸水冲泡6分钟，即可饮用。

此外，体质虚寒、经常胃寒的人，可以煮点山楂桂花水喝。12克桂花配6克山楂和3克党参，放入500毫升水的小锅里煮沸，然后调至最小火煮约20分钟。将水沥出，可加少量冰糖，晾凉后当茶频饮即可。（花生）

