

中医 中药

生活中必不可少的中药

枸杞子：老人夜间口干症

属性功效：枸杞子味甘性平，具有滋肾润肺、补肝明目等功效。

防病保健：若家中有慢性萎缩性胃炎患者，可取宁夏枸杞子适量，用清水洗净、烘干、打碎、分装，每天取20克，分2次于空腹时服用，2个月为1个疗程，服药期间停用其他中西药；若家中老人有夜间口干症，可取枸杞子30克，用清水洗净，于睡前嚼服，一般10天后即可见效；对于男性不育症患者来说，可取枸杞子15克，用清水洗净，于每晚嚼细咽下，2个月为1个疗程，服药期间适当戒房事。

陈皮：理气化痰

属性功效：陈皮味辛、苦，性温，具有理气、调中、祛湿、化痰等功效。

防病保健：对于咳嗽不止且痰液稀白的患者，可用陈皮泡水喝。

山药：小儿脾胃虚弱

属性功效：山药味甘性平，具有益气养阴、补脾、肺、肾的作用。

防病保健：小儿脾胃虚弱，时常没有好胃口，且不时腹泻，这时让孩子多吃点山药，会收到意想不到的效果；山药对老年人因肺气虚弱所致的慢性咳嗽、气促等症或肾气不足所致的腰酸腿软、夜尿频等症，均有一定疗效。注：煲汤、煮粥均可。

温馨提示：因山药药性平和，所以可长期食用。

金银花：咽喉肿痛

属性功效：金银花味甘性寒，具有清热解



毒的作用。

防病保健：对于咽喉肿痛、热毒泻痢等症，用金银花水煎代茶喝，1天后即可见效；宝宝身上出现热疹，可用金银花煎成浓浓的汤汁，用棉球蘸取汁液在患处轻轻地反复擦洗，1天后就会见效。

西洋参：口干目眩

属性功效：西洋参味苦、微甘，性寒，具有补气养阴、清火生津的作用。

防病保健：熬夜后，很多人会感觉口干目眩、咽喉咳嗽，此时喝1杯西洋参茶，可让您舌生津津。

温馨提示：因西洋参性寒，所以脾胃虚弱的人不宜过多食用。

薏米：祛湿气

属性功效：薏米味甘、淡，性微寒，具有利水渗湿、健脾、清热排脓等功效。

防病保健：在湿气较重的季节或地区，可用薏米煮汤喝。

温馨提示：因薏米性微寒、偏凉，所以平时怕冷的阳虚体质者不宜长期服用。

玉米须：慢性肾炎

属性功效：玉米须味甘性平，具有利尿清

热、平肝利胆的作用。

防病保健：慢性肾炎患者，可取干燥玉米须50克，加温水600毫升，用文火煎煮20分钟~30分钟，待药液煮至300毫升~400毫升时，去渣取汁，于每日1次或分次服；牙龈出血患者，可取玉米须50克，置于保温瓶中，用沸水冲泡，加盖焖10分钟左右，1日内分多次服用，每日1剂，7日为1个疗程；糖尿病患者，可取玉米须30克，水煎，每日1剂，分早晚2次服用，一般2~4个月即可显效。

石榴皮：腹泻

属性功效：石榴皮味酸、涩，性温，具有涩肠止泻、止痢固脱等功效。

防病保健：吃石榴后将石榴皮洗净、晒干收集起来，当家人出现腹泻症状时，可将石榴皮与红糖煮水喝，疗效较佳。

鸡内金：小儿积食

属性功效：鸡内金味甘性平，具有健胃消食、化积排石、固摄缩尿等功效。

防病保健：当出现腹部胀满、大便干燥或小儿积食等症时，可将晒干的鸡内金沙炒后捣碎，加点山楂一起熬水喝，或将山药、鸡内金一起研成细末，与粳米共煮粥食用。

菊花：目赤肿痛

属性功效：菊花味辛、甘、苦，性微寒，具有疏风、清热、解毒、明目等功效。

防病保健：因热伤风、肝火盛所致的头晕头痛、目赤肿痛等症，可泡1杯菊花茶喝。（中一）

常喝姜汤防治“空调病”

炎炎夏日，许多家庭和办公室都开着空调，人们在享受凉意的同时，容易患上“空调病”，常表现为腹痛、吐泻、伤风感冒、腰肩疼痛等症状。中医认为，生姜具有发汗解表、温胃止呕、温肺止咳、解毒等功效。处在空调环境中的人们经常喝点姜汤，可有效防治“空调病”。

腹痛、吐泻 肚脐是人体对外界抵抗力最薄弱的部位，加上夏季的胃酸和消化液的分泌减少，抵抗细菌的能力减

弱，在有空调的场所容易受冷热的刺激引起胃肠功能的紊乱，导致病菌入侵，出现呕吐、腹痛、腹泻等胃肠系统疾病。适当吃些生姜或喝些姜汤，能起到防治作用。科学家研究发现，生姜能起到某些抗菌素的作用，尤其对抗击沙门氏菌效果明显。

伤风感冒 经常处在空调环境中，由于室内室外温差较大，很容易外感风寒。如果能及时吃几片生姜或喝一碗红糖姜汤，

将有助于驱寒解表，或者用姜汤（加点盐、醋）泡脚亦可收到很好的疗效。

腰肩疼痛 盛夏，在空调房里呆久了，肩膀和腰背易遭受风寒湿等病邪的侵袭，特别是老人容易引发肩周炎，遇到这种情况，可煮一些热姜汤，先在热姜汤里加少许盐和醋，然后用毛巾浸水拧干，敷于患处，反复数次。此法能使肌肉由张变弛、舒筋活血，可大大缓解疼痛。（姜兵）

中医 红点

从白发生长位置判断健康



前额白发

健康提示：脾胃失调

前额对应的反射区是脾胃，调理好脾胃对防治前额白发大有帮助。脾胃不好的人常常腹胀、腹痛、胃酸，口淡不渴、

四肢不温、大便稀溏。还有的人经常伴有口臭、食欲过旺，或四肢浮肿、畏寒喜暖、小便清长或不利，这些都是脾胃虚寒的症状。

调理方法：脾胃虚寒的病人可每隔三五日煲一锅姜粥。原料很简单，就是鲜姜3克，粳米60克。煲粥的时候，把鲜姜切丝和粳米一起下锅煮至稀烂，早晚饭时可趁温热喝上一两小碗，吃的时候还可以根据个人口味撒些芝麻盐。鲜姜辛温，具有散寒发汗、温胃镇痛、杀菌抗炎的功效，用它治疗虚寒型胃炎、溃疡型胃炎都有不错的疗效。

后脑勺白发

健康提示：肾气不足

后脑勺对应的反射区是膀胱经。膀胱经虚弱的患者常伴有尿频、遗尿或尿失禁、小便不畅等症状。因为膀胱的主要功能是贮尿和排尿，所以，这类患者较之常人不易憋尿。而膀胱的排尿功能和肾气的盛衰有密切关系。

调理方法：益肾的饮食应男女分别对

待。男性宜食用动物肾、狗肉、羊肉、鹿肉、麻雀、黄鳝、泥鳅、虾、公鸡、核桃仁、黑豆等；女性不妨食用干贝、鲈鱼、栗子、枸杞、首乌。当然，以上食谱，男女患者也要根据自己是肾阳虚还是肾阴虚而选择。

两鬓斑白

健康提示：肝火旺盛

两鬓对应的脏腑反射区是肝胆，肝胆火偏盛的人或者脾气暴躁或者爱生闷气，常伴有口干、口苦、舌燥、眼睛酸涩等，这是由肝胆火旺引起，进而致使脾胃受伤。

调理方法：这种情况，患者吃饭时要以清淡为主，可以多吃一点八宝粥、莲子粥、莲子白木耳粥、莲子心茶、玫瑰花茶、山楂茶。如果口苦、口干严重，可多吃莲子心和苦瓜。用药方面可口服龙胆泻肝丸，舒肝利胆。

当然，情绪不好也是引起上火的原因。所以，此类白发人群要保持轻松的心情，最好能进行一些可以增加生活情趣的文体活动。（白长发）

中医 问答

夏秋交替为什么容易上肺火？

问：我这段时间特别爱嗓子疼，中医说是上肺火了。而且很多朋友都出现类似的状况，夏秋交替为什么容易上肺火呢？怎么调理？
艾文

专家解答：提到肺火，引起肺火的原因很多，主要分为三个方面，

一是饮食，二是生活习惯，三是季节原因。

一、吃辛辣食物，容易引起胃热，更容易导致肺火，因为辛辣入肺。如：嗜酒以及过食葱、姜、蒜、辣椒等辛辣之品，贪食羊肉、狗肉等肥腻之品。

二、受凉、缺少睡眠、喝水少等，也容易引起肺火上身。此外，感冒发烧更容易引起肺热。

三、气候也是引起肺火的原因之一。尤其在夏秋交替之际，天气干燥、昼夜温差大，很容易引起肺火。

调理法：

中医认为肺主皮毛，不妨吃一点属性偏凉的食物，如白萝卜、白木耳、白菜、芹菜、菠菜、冬笋、香蕉、梨、苹果、百合、杨桃、枇杷，同时多喝水，少吃肉类及巧克力等热量高的食品。除肺火也可以用呼吸咳嗽洗肺法，通过呼吸道排出分泌物，增强免疫力。可选择空气新鲜的地方，反复进行吸气呼气，尽量排出肺内气体，另外，每天主动咳嗽几下，能有效清洁肺部。如肺热郁闭，可在医生的指导下服用通宣理肺丸、麻杏石甘汤、阴虚肺热可服用养阴清肺口服液等。

（小秋）