



传统 **中** 医 疗

# 男人：选对中草药 远离亚健康

远离亚健康其实并不难,日常生活中,一些中草药能很好地帮助男性调理身体,保持健康。

## 青春期男孩 祛湿热用茯苓、白茅根

青春期的男性最常出现的问题就是长痤疮,爱上火。有调查指出,98%的男性在青春期都会受到“青春痘”的困扰。此时,男性体内雄激素分泌水平增高、皮脂分泌活跃,加上求学阶段精神压力较大,容易生活不规律,因此更易发生痤疮、上火。

痤疮多由肺经热盛或脾胃湿热引起。因此,专家推荐了茯苓和白茅根两味中草药。茯苓药性平和,能起到利尿、去湿、健脾的作用,而且不伤正气,可每日用10克泡水饮用,或与猪

苓、泽泻等煎水服用。白茅根能清肺胃之热,还有凉血、清热生津的功效,建议直接泡水饮用。

## 中年男人 解毒用葛根、白芍

30~55岁的中年男性,工作和生活压力都很大,忙于应酬,经常熬夜、喝酒。如果不注意调养,容易出现高血压、高血脂、高血糖和心脑血管疾病。

专家首先推荐了有解毒功效的葛根。据《本草纲目》记载,葛根性凉、气平、味甘,具清热、降火、排毒的功效。现代医学研究也表明,葛根中的异黄酮类化合物葛根素,对高血压、高血脂、高血糖和心脑血管疾病有一定疗效,可煎汤或捣汁加进米汤服用。

白芍和柴胡都有疏肝的作用,经常饮酒的人可以选择这两味中药泡水饮用,还可以加上枳实、甘草煎水服用,可使气血调和,阳气外达。

## 老年男人 补肾选虫草、黄芪

男性上了年纪,多会出现肝肾不足所致的肾虚腰痛、头晕耳鸣等症状。专家推荐了一些补肾的中药。一是冬虫夏草、山萸肉、人参、黄芪、山药,有补益肾中精气的作用。二是鹿茸、杜仲、川断、桑寄生等,可以温助肾阳,还有较好的强筋骨、去腰疼的功效。三是熟地、桑螵、枸杞子,能滋阴补肾、清泻虚热。这几类药物也可分别用水煎服用,或者泡水饮用。(新新)

## 望闻问切

### 当心这些“猝死相”

猝死越来越成为危害健康的一大“杀手”,如何从中医角度辨别诱因、做好预防呢?

#### 1. 心脾两虚型

**诱因:** 神不守舍,思虑重重,伤及心脾,出现记忆减退,健忘难眠,食欲不振,突然发胖或变瘦。

**保健方法:** 宁静寡欲,劳逸结合,增加运动量,多食养心安神健脾的食物。

#### 2. 湿邪内阻型

**诱因:** 多因脏腑功能虚弱所致,湿热内蕴,寒湿困滞,心肾不交,出现时热时冷,抵抗力减弱,免疫力低下。

**保健方法:** 注意起居规律,增加运动量,少吃油腻、烧烤类食物,可以用中医调理以扶正祛邪。

#### 3. 气滞血淤型

**诱因:** 素来体虚,工作劳累损伤脏腑,出现心慌胸闷、脏腑功能失调、性功能下降、力不从心等不适症候。

**保健方法:** 应该及时就医,对症治疗。

#### 4. 肝肾亏虚型

**诱因:** 贪欲过重,酒肉过多,损及肝肾,导致失眠多梦,精神不振,体力不支,怕冷身软,颈腰酸疼,性欲冷淡。

**保健方法:** 养成良好的生活习惯,戒烟少酒,有针对性地锻炼颈部、腰部。

#### 5. 阴虚火旺型

**诱因:** 工作时间过长,休息不够,心情烦躁,思虑重重,眼花耳鸣,口腔溃疡。

**保健方法:** 适度运动,例如游泳,少食辛辣、烧烤等食物,少抽烟少喝酒,多食水果蔬菜。(新华)

## 中医解密

# 阿胶不是女人的专利品

提起阿胶,有不少人认为它是妇科良药,是女人用来补血的,似乎总是与女性保健、妇科疾病治疗联系在一起,甚至用“暗服阿胶不肯道”的杨贵妃、“东莱阿胶日三盏,蓄足治媚误君王”的魏国夫人,来佐证阿胶是女人的专利品,男人不适用。事实真的如此吗?

### 阿胶的“男人故事”

中国中医研究院科技合作中心副主任尹志超教授告诉记者,最早服用阿胶的其实正是现在对阿胶避而远之的男人,“阿胶与男人的故事要久远悠长得多”。

史书记载,历史上第一位用诗来记录服用阿胶的男性,便是三国时曹操之子曹植。曹植被其兄逼七步成诗后被贬到东阿县时骨瘦如柴,后因常食阿胶滋补,身体受益匪浅,曹植感念于此,故作《飞龙篇》赋诗颂阿胶:“授我仙药,神皇所造。教我服食,还精补脑。寿同金石,永世难老。”

明代嘉靖年间,江苏华亭(今上海松江)才子何良俊,几乎与李时珍同时代,曾荐授南京翰林院孔目。此人服用阿胶怡养天年,祛病强身,他在《清森阁集》里一首题为《尊生》的诗中写道:“万病皆由气血生,将相不和非敌攻。一盏阿胶常左右,扶元固本享太平。”何良俊认为,“尊生”之道,当以调养气血,常服用阿胶,便可“扶元固本享太平”了,这与以气血为纲、调气活血而致平衡的祛病养生的理论体系是一脉相承的。

### 男人也要补补血

尹志超教授说,一般人都认为只有女人才需补血,事实上,男性也需要补血。中医上有“气血不分家”的说法,所谓“气为血之帅”,即气统领着血走,同时“血为气之母”,血虚自然气也虚。男性很容易出现气虚的情况,因此适量补血也是必要的。

历史上许多文献记载,阿胶是男人进补的药物。三国时期《名医别录》中就强调,阿胶可以治疗男人的虚劳羸瘦。《本草纲目》中也记载,阿胶可治男人的骨节疼痛。现代临床应用方面,阿胶对男人阳痿、性功能障碍以及房事劳伤等,具有一定的治疗作用。虽说男人主气,女人主血,但这并不是绝对的,只是相对而言。因为在生活中,往往有的男人是阴亏导致阳过于亢奋而透支精元,所以男人在生活中也要养血调阴。

当然对于阿胶而言,不只是养血作用,还有止血、滋阴、润肺等作用。

### 平衡进补保健康

作为膏方的主要原料,阿胶也有着悠久的历史,这也是中医药的特色文化。在我国江南一带,民间每年冬季广泛服用的自制保健品——阿胶核桃芝麻膏,经过长期的实践证明其确有疗效,可以延缓衰老、治病强身。对于专供男人补肾服用的膏滋,则在补肾阳之时配以补肾阴之配料,如将鹿胶膏配以阿胶,则可以起到平衡进补,相得益彰的作用。

同时,专家提醒消费者,一定要通过正规途径购买正品阿胶产品,服用膏方也一定要根据个人体质酌情使用。(赵楠)



## 中医 中药

### 中药“鲜”“陈”有讲究

□ 记者 崔宏远 通讯员 王俊

近日,涧西区的陈先生因为食欲不振,到药店抓中药服用,希望调理一下肠胃,缓解症状。看着药方,他心里泛起了嘀咕:“为什么有的中药要鲜品,有的要陈品?鲜品和陈品哪种药效更好呢?”河科大一附院中医科主任、主任医师王国栋表示,中药鲜品和陈品各有其特点和适应症,患者应严格按照医生处方使用,不要自行更换,以免对身体造成危害。

#### 急症、外伤 鲜药疗效显著

65岁的陈先生按照药方在一家药房里抓了6服中药。记者注意到,这个中药方共包括8味中药,其中地黄和芦根要用鲜品,而姜、陈皮、半夏却要用陈品。

“有些中药材像蔬果一样,越新鲜越好。”王国栋介绍,新鲜药物没有经过干燥处理,药物的有效成分保留得较好,应用时疗效也较理想,尤其是对于某些急症、外伤及解毒等方面效果显著,如生姜,我们常用它来发汗解表,用于治疗风寒感冒;鲜芦根,其越新鲜,清热止呕的作用越强;鲜地黄止血功效明显胜于干地黄,产后出血、鼻出血等均可服用鲜地黄汁;外伤出血、疮毒等症,用鲜小蓟捣烂外敷即可;鲜蒲公英捣烂外敷可治疮和皮肤化脓性炎症。

此外,鲜药因为制备简单、使用方法多样,具有经济、方便的优点,应用也较为广泛。

#### 有些中药“放一放”才有效

有些中药材陈药的效果要比鲜药好,如陈皮、半夏、麻黄、大黄、棕榈、吴茱萸、槐花等。王国栋介绍,中医学著作《类证本草》中记载:“凡狼毒、枳实、橘皮、半夏、麻黄、吴茱萸,皆欲得陈久者良。”即明确提出陈药能提高中药的药效。

王国栋说,从中药的药性来看,陈药可分为两类,一类是有毒性的药物,如半夏、吴茱萸、狼毒等;一类是含有刺激性挥发物较多的药物,如陈皮、麻黄等。大部分鲜药属寒性,而药材由鲜品变成干品,炮制过程可降低其刺激性和毒性,有助于增强功效,如陈先生药方中的陈皮,“久而燥气全消,温中不燥,行气不峻”。

“陈品比新鲜的药材更便于存放和运输,使用也就比鲜品更加普遍。”王国栋表示,在两者的使用上,相同疗效所需用的剂量有所不同。鲜药一般都含有水分,所以大部分中药材鲜品的用量等于陈品用量的两倍。另外,有些中药使用鲜品和陈品均可,如大青叶、薄荷、野菊花、荆芥等。

王国栋特别提醒读者,陈药并不是无期限放置,要注意定期观察其性状,如陈皮放置一年使用最佳,时间太长药物容易失去功效。