

大话中药

马齿苋
清热解毒良药

□记者 宋爱华 通讯员 王小燕

马齿苋是春季常见的野菜,同时它还是一味治痢疾的良药。来看看市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任中医师靳丽珍怎么说。

中药档案

来源:马齿苋科一年生肉质草本植物马齿苋的全草。

性味:性寒,味酸。

归经:归大肠、肝经。

功能与主治:有清热解毒、凉血消肿的作用,用于治疗痢疾、痈疔等。

用法用量:30克~60克,治热痢、血痢等,以鲜品绞汁服或与黄芩、黄连同用,火毒痈疔,可单味煎服,并以新鲜马齿苋捣敷患处。

禁忌:体质虚寒者慎用,孕妇忌用。

中药故事

从前有一个富商,有3个儿子,老大、老二都娶了媳妇,老三年幼,买了一个童养媳。有一年,村里流行痢疾,很多人都病死了。童养媳不幸也被传染上了,被婆婆赶到了菜园的茅棚里住,不准家人给她送饭。童养媳饿得受不了,又不敢偷吃菜园里的菜,就掐地边的野菜用锅煮了吃。就这样连吃带喝了3天,痢疾竟然止住了,又过了两天,完全好了。这件事很快在村里传开了,得了痢疾的村民纷纷挖这种野菜吃,结果病都好了。村民见这种野菜长得像马的牙齿,便叫它“马齿苋”。

养生药方

将新鲜的马齿苋30克~60克,捣烂敷于患处,可用于治疗脓肿、疔疮;将新鲜的马齿苋30克~60克,水煎后服用,具有清热解毒的功效。

中医推荐方

防春困小验方

□记者 宋爱华 通讯员 刘晓霏

俗话说:“春困秋乏夏打盹儿。”近来,随着天气转暖,相信很多人都会有这种感觉,总觉得睡不够,尤其是下午上班的时候,一阵阵困意袭来,哈欠连天,工作效率大打折扣。有没有什么办法缓解春困呢?市第一中医院老年病科主任医师李清波推荐了3个缓解春困的小验方,受此困扰的朋友不妨试试。

李清波说,引起春困的原因很多,主要有气虚型、湿热型等,针对不同的类型,可以选用不同的方子。

气虚型:黄芪20克,枸杞15克,太子参15克,泡水服用,也可以水煎15分钟~20分钟后服用,每日一剂。

湿热型:竹叶5克,茵陈20克,大枣3颗~5颗,水煎15分钟~20分钟,每日一剂。

保健型:黄芪15克,当归10克,薏米20克,茯苓20克,茵陈10克,水煎30分钟~40分钟,每日一剂。

喝茶有“姿势”,选茶有门道——

春茶入壶
健康入肚

□记者 王振华 通讯员 王小燕 文/图

■受访专家:尤娅利

市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任

眼下,春茶陆续上市,爱茶之人又有口福了。那么,喝茶有没有禁忌?如何挑选适合自己的茶呢?

1 各种茶的成分相似

爱茶之人,都想喝上今年春天新上市的绿茶。茶的种类有很多,除了绿茶,还有乌龙茶、黄茶、白茶、红茶、黑茶等。

这么多茶,哪种茶营养价值最高?尤娅利说,发酵过的茶含有酶,能助消化,比如普洱茶、黑茶,不发酵的茶含维生素C多一些。从生物、化学的角度来看,茶经过冲泡,浸到水中的核心成分,都是咖啡因、茶多酚、茶氨酸、茶皂素等,只是呈现出来的风味有所不同。

不可否认的是,茶是非常健康的饮料。茶中的脂肪、糖和热量非常少,比任何一种含糖饮料都健康。茶中还含有一种特色物质——茶多酚。研究表明,茶多酚具有很强的抗氧化性和生理活性,是人体自由基的清除剂,具有抑菌作用,还可吸附食品中的异味。

2 喝茶的几点学问

●喝浓茶、大量淡茶,都不好

喝浓茶不好,尤其是睡觉前喝浓茶会睡不着,这个常识大家都知道。尤娅利说,喝大量淡茶也不好。茶水中含有咖啡因和草酸,它们对人体的影响取决于总的摄入量而不是浓度。大量喝茶还会过多摄入水分,容易造成水代谢失衡,一个人每天总的水分摄入量约为3000毫升,如果每天摄入水分超过5000毫升,容易水中毒。

●贫血的人最好不喝茶

茶中的草酸能够与铁结合,从而影响人体对铁的吸收。因此,缺铁性贫血的人,最好不要喝茶。

●不能用茶水服药

不建议用茶水服药的原因是,很多药物会和茶叶中的某些物质发生反应,影响药效。



春茶上市



春茶上市



冲泡春茶

3 专家教您
调配养生茶

喝什么茶好?这是因人而异的。很多人会根据自身体质,自行调配一些茶饮,比如体寒的人调配一些温性的茶,体热的人则调配一些凉性的茶。尤娅利给大家推荐了两款茶,看适不适合您:

●推荐茶:三宝茶

适合人群:痰湿体质的人。

症状:形体肥胖、口黏苔腻,多伴有脾胃功能失调、内分泌失调。

配方:菊花、陈皮、普洱茶各5克,共同研成粗末,用纱布袋包好放入杯中,沸水冲泡即可饮用。

功效:常喝三宝茶,能预防高血脂、高血压、高血糖。

●推荐茶:黄芪红枣黑茶

适合人群:气虚体质的人。

症状:气虚的人往往有疲乏无力、脸色苍白、心悸气短、爱出汗等现象。

配方:黑茶5克,黄芪10克,红枣5颗,加水煎煮30分钟。

功效:黑茶长于调节胃动力,改善气虚引起的食欲不振、腹胀等症状。黄芪、红枣,也具有补气、补血的功效。

腰椎间盘突出表现为腰骶痛、坐骨神经痛、下肢放射性疼痛
严重时甚至行走困难,给患者带来极大的痛苦

循经艾灸 轻松赶走腰椎病

秦先生的腰椎病好了,这让他特别开心。

为他祛除病痛的是位于九都路和御博路交叉口西南角中鼎艾灸堂的李大夫。

据了解,李大夫擅长用循经点穴灸疗法治疗各种疑难杂症,尤其在

治疗腰椎间盘突出、颈肩腰腿痛方面方法独特,其独创的李氏点穴灸已形成独特的治疗体系,并获两项国家专利。

李大夫从医40余年来,成功为近万名患者祛除病痛,深受患者好评。每周六上午,他在店内免费向市民传授艾

灸方法,做家庭保健,赢得了良好的口碑。

如果您正被腰椎间盘突出、膨出、椎管狭窄、滑脱、增生等腰椎病折磨,可拨打电话63227053或1863888946咨询(持本报可享受3次免费艾灸治疗),也可到店问诊。李氏艾灸,用事实验证效果。(王艾)