

辨清体质 中药巧治鼻炎

扫码关注“养个小生”公众号,免费体验治疗鼻炎

□记者 王振华 通讯员 刘晓霏

■受访专家:李文汇 市第一医院国医堂主任、副主任医师

病例一:张女士今年43岁,大概从6年前的那个冬天开始,她患上了鼻炎。这几年,每到秋冬季节,她的鼻子就会出现各种不适症状:打喷嚏、流鼻涕。说来奇怪,每到冬天过完,这些症状就不治自愈。因此,她也没把这些不适当成病来治。今年情况不一样了,从天气转凉开始,连续20天,她不仅打喷嚏、流鼻涕,而且还出现了流眼泪、眼睛痒、鼻子痒等症状,尤其是早晚症状加重时,“一把鼻涕一把泪,简直快要崩溃了”。

诊断:张女士说自己是过敏体质,平时身上还经常出风疹,除了鼻炎,还伴有睡眠不好、夜尿频等症状。李文汇诊断发现,张女士舌质淡红,苔薄;脉,沉、缓。

辨证为:阳虚、气弱,风寒外感。

药方:葛根30克、麻黄10克、桂枝12克、白芍12克、生姜10克、大枣15克、炙甘草10克、川芎10克、辛夷10

克、细辛6克、制附子10克、茯苓30克。水煎服,早晚各一次。

其中,葛根、桂枝、白芍、生姜、大枣、炙甘草等,是用于解表散寒;麻黄、细辛、制附子,则用来温阳散寒;茯苓有利湿的作用。

结果:服用一周后,张女士的症状明显减轻;又服用一周,痊愈。

病例二:54岁的老刘,同样为鼻炎所困扰,经常流鼻涕、打喷嚏,不仅如此,有时候感觉口干、鼻子冒火,两例鼻翼还经常出疱疹,大便干。

诊断:老刘舌质红,苔薄;脉,玄、滑、有力。

辨证为:风热外感,需用清热、通窍、解表之药。

药方:玄参30克、石膏30克、五味子10克、桔梗10克、茯苓15克、杏仁15克、连翘15克、生姜10克、白芷10克、辛夷10克。水煎服,早晚各一次。

结果:服用7剂后,明显好转。

名中医说:鼻炎是临床上

的常见病,往往与过敏有关,多发于春秋两季。中医上分为两种类型:阳虚体质的外感风寒型和阳热体质的外感风热型。上文中所说的张女士和老刘就是这两种体质的代表。虽然都是鼻炎,在用药方面却截然不同,张女士是阳虚体质的外感风寒型,服用的是温阳、解表、散寒之药;而老刘是阳热体质的外感风热型,则需清热、解表之药。

福利活动:进入秋季以来,不少人被鼻炎困扰。多名“养个小生”的粉丝在后台留言,咨询治疗鼻炎的良方,应广大读者和粉丝的要求,本刊联合龚庭鼻炎馆特推出以下福利活动:

1. 免费为“养个小生”粉丝做鼻腔镜检查。
2. “养个小生”粉丝可连续3天免费体验中药治鼻炎。

3. 进店的前100名粉丝,可免费领取神秘礼品1份。

参与方法:扫描并关注“养个小生”二维码,回复“鼻炎+姓名+电话”,收到小编回复后,即可参加本次活动。

活动时间:10月20日、21日、22日。

活动地点:涧西区辽宁路与珠江路交叉口西南角龚庭鼻炎馆

名中医说



营养厨房

秋葵 整根烹饪最有营养

□记者 王振华 通讯员 王小燕

■受访专家:尤娅利 市第三人民医院(原铁路医院)营养科主任、高级营养师

秋葵,越来越成为受人们欢迎的高档营养保健蔬菜,尤其是近几年,大有风靡全球的趋势。它到底有何营养价值?今天,我们就请尤娅利为我们讲一讲。

从口感上来说,秋葵脆嫩多汁,滑润不腻,香味独特。从营养价值上来讲,秋葵含有蛋白质、脂肪、碳水化合物及丰富的维生素、矿物质,而且含量

较为均衡。秋葵里的胶液,具有一定的免疫调节作用,可清除肠道内的垃圾,保持肠道健康。同时,秋葵成熟种子内的咖啡碱较高,具有一定的兴奋作用。据说,秋葵在有些国家被定为运动员的首选蔬菜,被称为“奥运蔬菜”。

秋葵特别适合肥胖人士,饮食不规律、便秘的人群,以及“三高”、心脑血管疾病人群。它的属性偏寒凉,脾胃虚寒、容易腹泻的人,不宜吃太多。

秋葵的做法很多,可以凉拌、热炒、油炸、炖食等,如果不想流失太多

营养,最好的吃法就是整根烹饪,如嫌太大,可对半切开或切段,最好不要切成薄片或丝。

推荐菜:秋葵小炒

材料:秋葵、腊肠、大蒜、葱姜、银耳、盐等。

做法:银耳放水中浸泡清洗后,撕成小块。腊肠放锅中蒸20分钟,切成小片。秋葵洗干净,切成段。

锅中放油,油热后下葱、姜、蒜爆香,将秋葵下锅翻炒,加入一小勺盐,继续翻炒。然后,加入焯熟的银耳。最后,加入腊肠,翻炒均匀,即可出锅。

● 养生圈

● 圈主:

资深记者 王振华



圈主二维码

15838884188



■ 大话中药

麦冬:润肺止咳

□记者 王振华 通讯员 刘晓霏 文/图



麦冬

■受访专家:杨连玉 市第一医院北院中药房主任、主管中药师

中药档案:麦冬

来源:生于海拔2000米以下的山坡阴湿处、林下或溪旁,我国浙江、四川、广西等地均有栽培。

性味:甘、微苦、凉。

功能与主治:养阴生津、润肺清心,用于肺燥干咳,阴虚癆嗽,喉痹咽痛,津伤口渴,内热消渴,心烦失眠,肠燥便秘。

用法用量:内服,煎汤,10克至20克;或6克至12克入丸、散。清养肺胃之阴,多去心用;滋阴清心,多连心用。

禁忌:凡脾胃虚寒泄泻,风寒咳嗽者忌服。

中药故事:麦冬与天冬本来是天上的两个仙女。大姐天冬干练灵巧,小妹麦冬文静秀气、貌美,并喜用淡紫色或白色的花朵装扮自己。她们在天上见到人间虚癆热病的病魔到处行凶,致使人们面黄肌瘦,燥咳吐血、口渴便秘,死者众多,十分可怜,姐妹俩决心下凡。大姐就在我国东南、西南、河北、山东、甘肃的山谷、坡地树林、灌木丛中生根落户,小妹麦冬就在我国秦岭以南的浙江、四川一带的溪边、林下安家落户。姐妹俩在人间不断与病魔作斗争,解人疾苦。

小药方:

治疗阴虚肺热或肺癆咳嗽:二冬膏,天冬、麦冬各等量,加水煎取浓汁,入约等量的炼蜜共煎沸,每次吃1匙。

治疗百日咳:麦冬、天冬各20克,鲜竹叶10克,百合15克,水煎服。

治疗便秘:麦冬、生地、元参各12克,煎水取汁。



扫码关注
“养个小生”
微信公众号