

秋天平补与润补相结合

秋天应以防秋燥为主。据统计,有80%以上的人在秋天里患有不同程度的秋燥症。中医认为,秋燥症是人们在秋季里因感受燥邪而发生的一系列病症。有秋燥症的人除应及时进行治疗外,科学地进行食疗,将平补和润补相结合,也能够收到理想的效果。

秋天,暑往寒来,气候逐渐由热变凉,人体阳气开始潜藏于内。秋天是人体最适宜进补的季节,稍加滋补便能收到祛病延年的功效。冬季易患慢性心肺疾病者,更应在秋天打好营养基础,以增强体内应变能力。秋季不但是老年人和患有慢性疾病的人进行滋补食疗的好季节,也是健康人进行食补的好季节。秋季进补应该讲平补和润补相

结合。初秋暑热未退,“秋老虎”颇凶,但在解暑降温的同时,要适当减少冷饮以及寒凉食物的摄入。俗话说“秋瓜坏肚”,对各种瓜类宜少食,以防损伤脾胃阳气,初秋正值古人所称“长夏”季节,雨水较多,空气湿度大,由于湿易伤脾,可影响人体对食物的消化,以致出现食欲不佳。因此,应该适当加入扁豆、豇豆、薏苡仁等健脾利湿之品煮粥食用,以助脾胃运作。

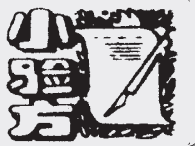
此外,炎热而又潮湿的气候,极适于病菌繁殖,兼之人体胃肠功能经盛夏消磨,处于一年四季中的低谷期,饮食稍有不慎,即可导致肠道传染病的发生。入秋之后,可适当增加营养物质的摄入,如优质

蛋白质及碳水化合物等,以补充人体在夏日的消耗,同时要注意,此时人体消化功能较差,大量进食各种肉食,会增加脾胃负担。秋季进补应根据“秋宜平补”的原则。平补属一种缓补法,指用甘平和缓的补益方药治疗体虚久病、病势发展较慢者。如平补正心丸治疗心虚血少、心神不宁之症。

日常平补应该选用补而不峻不腻之品,如鱼、瘦肉、禽蛋、奶制品、豆类以及山药、红枣、茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等。俗话说“秋藕最补人”,可将糯米灌入藕眼中煮熟食用。患有脾胃虚弱、消化不良的患者,可以服食具有健脾补胃作用的莲子、山药、扁豆等。

到了仲秋,万物干枯人体也常表现出口鼻咽喉干燥、皮肤干裂、大便干结等燥象。对此,应根据“燥者润之”和“少辛增酸”的原则,一是适当多吃能滋阴润燥的食物,如芝麻、核桃、蜂蜜、梨、甘蔗、柿子、香蕉、荸荠、橄榄、百合、银耳、萝卜、鳖肉、乌骨鸡、鸭蛋、豆浆、乳品等;二是甘酸化阴,宜进食带酸味的食品,如葡萄、石榴、苹果、芒果、杨桃、柚子、猕猴桃、柠檬、山楂等。其中,银耳具有滋阴、润肺、养胃、生津的补益作用,可用水泡发后煮烂,加糖服食,对治疗和预防秋燥有较好的效果;百合也有养肺阴、滋肺燥、清心安神之功效。

另外,应少吃辛辣的食物,尤忌大辛大热之品,以防助“燥”为虐,化热生火,加重秋燥。秋天尤其提倡食粥,最好是将上述润燥之品与粳米或糯米同煮,既可补充营养,又能除燥。(王利平)



治胃痛验方

茯苓 35 克,茯苓 24 克,炒白术 30 克,砂仁 12 克,黄连 9 克,吴茱萸 4.5 克,丹参 30 克,白芍 24 克,延胡索 15 克,海螵蛸 15 克,佛手 15 克,川楝子 15 克,苏梗 15 克。水煎取液,分早晚 2 次温服,每天 1 剂,7 剂为 1 个疗程。(郑玉平)

治多发性跖疣验方

红花 6 克,桃仁 6 克,赤芍 6 克,当归 6 克,炮甲 6 克,木贼 10 克,香附 10 克,乌梅 10 克,薏苡仁 20 克,生牡蛎 20 克,板蓝根 20 克,马齿苋 20 克。水煎取液,浸洗患处,每日 1 剂,10 剂为 1 个疗程。连用 3 个疗程,待疣体变白变软与周围健康组织分离,即可将疣体剥去或待其自行脱落。(蒋振民)

治伪膜性肠炎验方

党参 12 克,白术 6 克,茯苓 12 克,猪苓 9 克,泽泻 9 克,山药 9 克,扁豆 12 克,肉豆蔻 6 克,熟地 12 克,麦冬 9 克,五味子 4.5 克,陈皮 9 克,通草 3 克,车前子 12 克,肉桂 3 克,葛根 2.4 克。每日 2 剂,水煎取液,分 4 次服。(吴明)

治痔疮验方

槐花 15 克,荆芥炭 10 克,侧柏炭 15 克,枳壳 10 克,黄芪 30 克,黄芩 10 克,黄连 3 克,生地 15 克,熟地 15 克,当归 10 克,知母 10 克,甘草 6 克。水煎取液,分 2 次服,每日 1 剂,连服 10 剂。(吴明)

治老年人萎缩性胃炎方

麦冬、生地、玉竹、绿萼梅、陈皮各 10 克,沙参 15 克,冰糖适量。上药水煎 3 次,合并药液,加入冰糖煎煮溶化,分 3 次饭后服,每日 1 剂。一般连服 6~8 剂后见效,续服 30 剂可获良效。(戈杰)

洋参石斛麦冬饮调理熬夜上火

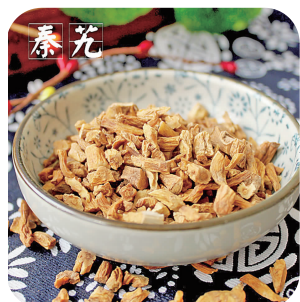
经常熬夜者容易导致阴亏阳亢而产生阴虚内热上火的症状。很多人一听说上火,就想到了要喝凉茶来祛火。其实,熬夜造成的上火多是虚火,不是实火。中医认为,对于虚火正确的治则是养阴清热,因此,更适合喝洋参石斛麦冬饮。

处方:西洋参 3~5 克,石斛 10 克,麦冬 10 克。西洋参切片,石斛、麦冬洗净,用沸水冲泡后当茶饮。也可以加瘦肉煲汤,3~4 人的用量为西洋参 15 克,石斛 30 克,麦冬 30 克。

如果熬夜后出现干咳、失眠、心烦、心悸者,可加入莲子 10 克,百合 10 克,以清心润肺、益气安神;如果劳累过度,熬夜后出现肌肉酸痛、颈肌胀痛者,可加入葛根 10 克,舒筋活络、缓解肌痛;患有高血压,熬夜后头晕头痛及眼红者,可加入夏枯草 10 克,清肝火、降血压;如果口干舌燥、牙龈肿痛等内火较重者,可加入薄荷 3 克,金银花 5~10 克。

方中西洋参性凉,补气养阴、清热生津,相比人参更合适上火者服用。石斛益胃生津、滋阴清热。麦冬养阴生津、润肺清心。

上述药材可先用冷水浸泡 30 分钟,武火煮沸后,改文火煎煮 30 分钟即可服用。当然,患者在服药前最好邀中医诊断,由中医师辨证后“定制”个体化用药。(姜蕾)



闲暇之余,翻阅王金育编著的《中国古今药苑诗词》一书,其中有一首现代诗人李一志所撰的《秦艽诗》,诗词曰:“寻宗问祖到甘宁,渭水河头草自生。札地沉沙根作本,舒枝捧叶玉为魂。鸟鸣树静人高寿,病痛筋寒酒一樽。何必艽中争次第,春风杨柳过

冷服香薷饮可治空调病

长期呆在空调房里的人们出现鼻塞、打喷嚏、头昏、耳鸣、乏力等症状,很可能是患上了“空调病”。中医认为,这是人们先受暑湿之邪侵袭,又感受寒邪,导致暑湿被寒邪遏制而出现的夏日感冒。中医临床常用名方“香薷饮”治疗“空调病”。

香薷饮出自宋代的《太平惠民和剂局方》,由香薷、白扁豆、厚朴三味中药组成,故又称为“三物香薷饮”。此方主药香薷既能外散暑邪而解表,又能内化暑湿而和中,前人称“夏月之用香薷,犹冬月之用麻黄”,就可见香薷为夏日解表化湿之要药;厚朴能除湿邪而通行滞气;白扁豆可健脾和中,消暑化湿。三药合用,能散寒解表,化湿和中。

用香薷饮治外感病,一般取香薷 10 克,白扁豆、厚朴各 5 克,三味药浸泡 10~20 分钟,加水 600 毫升,武火急煎,每次取药液 200 毫升,待冷服用。一定要冷服,能防止服药后出现呕吐。服药后要透汗,其特点是服药后患者从头到脚特别是手足心微微有汗。(李春银)

安宫牛黄丸服用有禁忌

安宫牛黄丸是由人工牛黄、水牛角浓缩粉、珍珠、朱砂、雄黄、黄连、栀子、冰片、麝香等中药组成,具有清热解毒、镇惊开窍的功效。临床上主要用于热病邪入心包、高热惊厥、中风昏迷、小儿惊厥属热内闭等症。

若药不对症,可能出现皮肤发红、皮疹、发痒、起水泡等过敏反应,偶可见汞中毒、体温过低等副作用。因此,使用安宫牛黄丸

前,一定要掌握其适应症以及禁忌事项,要注意以下几点:

1. 肝肾功能不全者慎用。安宫牛黄丸中的朱砂、雄黄分别含有硫化汞和硫化砷等毒性成分,服用不当引起中毒。方中的麝香易致孕妇流产或早产,故孕妇忌用,儿童及肝肾功能不全者慎用。
2. 脾虚腹泻者忌用。方中牛黄、黄连、黄芩、栀子等药物均为大寒之品,容易损伤人的脾胃,

三方均有补中益气健脾的作用,主治脾胃气虚症。

四君子汤为益气健脾的基础方,作用平缓,一般用于治疗脾胃气虚之症,常以此方为主加减运用,如六君子汤、五味异功散等都是四君子加味治疗脾胃气虚的方剂,根据不同的兼症而加用不同的药物。本方亦可作为病后体虚调剂之剂。

参苓白术散是四君子加理气健运、醒脾开胃的

四君子汤 参苓白术散 补中益气汤之比较

陈皮、砂仁,渗湿健脾的薏苡仁,健脾补中的山药、扁豆、莲子肉以及宣肺止咳的桔梗组成。其补中作用较四君子汤为强,兼有去湿止泻、化痰止咳作用,主治脾胃气虚而兼湿邪较甚者,常用于脾胃气虚挟湿的泄泻,以及痰湿咳嗽。

补中益气汤由四君子汤去茯苓,加黄芪、当归、升麻、柴胡、甘草组成。以益气补中升阳为主,其补中益气之力较上两方为强,且有升举阳气之作用,主治中气不足,气虚下陷,气虚发热及阳虚外感等症。(欧阳军)

故平素经常腹泻的脾胃虚弱患者不宜服用,寒闭症、痰湿阻窍证忌用。

3. 不可与盐类药物同服。方中雄黄遇到亚硝酸盐或亚铁盐后可生成硫化砷酸盐,降低安宫牛黄丸的疗效。当遇到硝酸盐或硫酸盐后可使雄黄所含的硫化砷氧化,增强其毒性。因此,不可与亚硝酸盐类、亚铁盐类、硝酸盐类以及硫酸盐类药物同服。

另外,服用安宫牛黄丸期间,还应忌食辛辣、厚味食物,以免助火生痰。(胡佑志)

读《中国古今药苑诗词》说秦艽

西秦”。诗词歌调高雅,韵律严谨,诗意浓郁,描绘了秦艽的芳姿,赞颂了秦艽的药用功能。

中医认为,秦艽味苦、辛,性平,入肝、胃、胆经。具有祛风除湿,和血舒筋,清热利尿之功。可用于治疗风湿痹痛,筋骨拘挛,黄疸,便血,小便不利,骨蒸劳热等证。历代本草对其效用均有记载,如东汉时期的中药典籍《神农本草经》曰:“主寒热邪气,寒湿风痹,肢节痛,下水,利小便。”《本草经疏》载其:“秦艽,苦能泄,辛能散,微温能通利,故主

寒热邪气,寒湿风痹,肢节痛,下水,利小便。性能祛风除湿,故《别录》疗风无问新久,及通身挛急。能燥湿散热结,故《日华子本草》治骨蒸及疳热。”《本草微要》亦云:“秦艽,长于养血,故能退热舒筋。治风先治血,血行风自灭,故疗风无问新久。入胃祛湿热,故小便利而黄疸愈也。”秦艽,在临床医疗中,主要用于以下几种情况:

1. 风寒湿痹、周身及关节拘挛疼痛: 风寒湿三种邪气侵入机体,合而为病,影响气血运行,气血痹阻,

而致全身肌肉或关节疼痛,或筋肉拘挛疼痛,或兼发热、关节肿胀等。秦艽有祛风湿、退热、缓解拘挛的作用。常配合独活、桑寄生、威灵仙、当归、红花、防己、牛膝、薏苡仁等同用。寒重者可加桂枝;湿重者可加苍术;风盛者可加防风;筋脉拘挛重者加木瓜、白芍、伸筋草。

2. 阴虚劳热: 用于阴虚而引起的骨蒸劳热(下午潮热、两颧发红、肌肉消瘦、盗汗、舌红、脉细数、晚间口干渴等)。本品可退虚热,常配合银柴胡、地骨

皮、白薇、青蒿等同用。

3. 退黄疸: 《四声本草》记载:“疗酒黄,黄疸。”《药性论》亦云:“瘥五种黄病。”黄疸以湿热为多,有湿重于热者,有热重于湿者,有兼表者,有兼虚者。秦艽苦能泄,辛能散,内达于下焦,能通利二便,宣通诸府,引导湿热从二便出,故能疗五种黄病(急黄、劳黄、胆黄、阴黄、忧黄)。本品长于祛风湿、通络,故亦能使湿热从表而出。其性平且润,亦不伤阴,实为黄疸要药,放心使用。(梁兆松)