

汗出过多用参枣汤

汗为心之液,所以汗出过多容易导致心气发散太过,而出现心神不安的情况。

此时应适当多吃一些红色食物,比如西红柿、心里美萝卜等。当然,这并不是说就一定要大吃特吃这些食物,在平衡饮食的基础上,适当增加一些这类食物就可以了。我们也可以通过一些药物来达到养心安神的目的,下面就给大家介绍一款养护心气常用的药方——参枣汤。

取党参 15 克,茯苓 15 克,枣仁 15 克。三味药材水煎取汁,身体健康的人群可以适当放入一些白糖调味,但如果患有糖尿病或高血脂症等需要控制的人群,则不用加入白糖,可以稍微加入一些清热生津的绿

茶或花茶调味。

方中的党参味甘性平,具有补脾益肺、养血生津的作用。《本草正义》认为党参“健脾运而不燥,滋胃阴而不滞,润肺而不犯寒凉,养血而不偏滋腻”,故临床上常用于气血不足、气阴两伤这类虚症的治疗。而茯苓味甘淡性平,具有利水渗湿、健脾宁心的作用。《药品化义》认为茯苓“味独甘淡,甘则能补,淡则能渗”,故对于水湿困脾的人群尤为合适。最后方中用了安神的枣仁,其味甘酸,性平,具有养心补肝、宁心安神的作用,《名医别录》中认为其“主治烦心不得眠”。此三种常见中药合用,可以达到益气安

神,养心健脾的作用。

随症加减:可以随着气候的变化和人体质的不同,对此方进行加减变化,例如:盛夏季节或气阴的人群,可以将其中的党参更换为西洋参,而长期卧病在床,虚不受补的人群,亦可以将其中的党参更换为太子参,以平和药效,达到轻补的目的。另外如果脾虚湿盛的症候不典型时,也可以将茯苓换为茯苓来增强安神的作用。但如果水湿之邪较盛,出现水肿的情况,则可以适当增加茯苓皮的使用。

特别提醒:此为补剂,对于有实邪的人群来说,并不合适。此类人群应询问专业的中医师随症调整用药。

(标 远)

有反流就会导致食管炎吗

所谓反流,是指上消化道症状,在无恶心、干呕和不用力的情况下,胃内容物反流入口腔或咽部,即很多人所说的“反酸、烧心”。

大多数人偶尔都会出现反酸、烧心等反流症状,但持续时间短暂,不损伤食管黏膜,不会引起炎症的改变,这属于生理性反流。

所以说,有反流不一定就

有食管炎。但是随着反流次数和程度的加重,或造成黏膜的损伤,出现了食管外的表现,就属于病理性反应,即胃食管反流病。

胃食管反流病主要是由于各种原因引起的食道和胃连接区高压带的抗反流功能失调,或由于局部机械性抗反流机制障碍,不能阻止胃、十二指肠内容物反流到食管,

以致胃酸、胃蛋白酶、胆盐和胰酶等物质损伤了食道黏膜,引起炎症、糜烂、溃疡或狭窄。

根据胃食管反流指南,胃食管反流可分为三种类型:一种是非糜烂性胃食管反流;一种是非反流性食管炎;另外一种是非 Barren 食管。

病情由轻到重,非糜烂性胃食管反流会出现反酸、烧心等症,但对黏膜没有损伤,这就是“症状性反流”。有些人不仅有症状还有黏膜的损伤,这就是“反流性食管炎”。(李红)

处方中的「姜枣引」是何意

“姜枣引”,顾名思义,就是人们俗称的“药引子”。“药引子”属于方剂理论中的引经药或佐使药,其在方剂中的作用主要有以下几个方面:

(1)配合方剂中的君、臣药加强治疗作用;(2)消除或削弱君、臣药的毒性或制约君、臣药的峻烈之性;(3)引方剂中的诸药直达病所;(4)调和方剂中的诸药。

“姜枣引”的主要药物就是鲜生姜和大枣。鲜生姜性味辛、微温,归肺、脾经,具有发汗解表、疏风散寒、温胃止呕、调和药性等作用,药食同源;生姜还具有解毒的作用,如果方剂中有半夏,多数都会加生姜,主要是用生姜来解半夏之毒,减少半夏对身体的伤害。大枣性味甘平,具有补益脾胃,益气养血安神的作用。姜、枣同用具有调和营卫和脾胃、温中止呕的功效。此外,姜、枣同用还可防止补气壅滞之弊。二者需相须为用,取其一气一血,一补一散,一营一卫之力。

临床上有很多处方中,生姜、大枣必不可少。在脾胃虚寒、运化无力,或运用寒凉药时,可以加入姜枣以顾护脾胃,减轻寒凉药物对脾胃的影响,脾胃好了,饮食改善了,病情就会恢复的很快;风寒表证者在煎煮中药时也可加入姜枣同煮,有利于解表达邪,调和营卫;在燥湿化浊的方剂中,姜枣可使脾胃调和加强其运化之力,湿浊自去;在补虚药中,二者可加强药力的吸收,又免于补益之剂的壅滞;在活血化瘀药中,二者既能助活血,又能防其伤正。在很多的医书和古籍中可以看出古代医家非常喜欢用生姜配伍大枣作为引经药或佐使药,以此来加强方药的药效,故生姜和大枣在方剂中的重要作用也就不言而喻了。

但需要注意的是,并非所有方剂都需要加用生姜和大枣,二者用与不用、用量多少都需要根据病情的变化而调整,需在医生的指导下,合理使用。

(云 淡)

皮肤病“治风先治血”

风为六淫之首,四时皆可致病,故有“风为百病之长”之说。对风邪侵袭而引起的疾病治疗,历代医家为我们提供了丰富的临床经验,除了对外风引起的风寒用辛温解表散风,风热用辛凉解表疏风,风湿用化湿祛风等治法外,还辩证地提出了“治风先治血”的治法,通过调和气血而达到“血行风自灭”的治疗目的。

风邪致皮肤病是病邪之首,谓之“贼首”,风邪常与寒、热、湿、痰、血虚等结合形成致病性强,难于治愈的疾病。风邪致病先伤卫气,渐入营血,由表入里,由浅入深,最终阻滞经络,血脉不通,皮肤营养出现障碍。因而,在治疗上,早期邪在表易疏易散,但后期则需活血通络,治风治血。血脉不通则风邪难驱,血脉疏通,经络流

畅则风邪易熄。这就是治风先治血的最简单道理。

慢性荨麻疹是典型的风邪所致皮肤病,但在治疗上常在荆芥、防风、桂枝、生姜等疏风药应用同时,加入当归、鸡血藤、赤芍、川芎、徐长卿、丝瓜络等血分药,活血通络,血行风自灭。在治疗银屑病的过程中,疏通经络,调理气血运行,始终贯彻整个过程。早期风热血热蕴滞,每必想到病邪痹阻,络脉气血运行受到影响是诸多病理环节中重要的一环,则常用赤芍、当归、威灵仙、秦艽等活血通络。对疾病预后积极帮助。对后期的皮损肥厚,色泽淡暗,则大量应用活血化瘀,通畅经络之品。如当归、鸡血藤、全虫、水蛭、土鳖虫、秦艽、威灵仙、丝瓜络、桃仁、红花等。

(张 林)



“良药苦口而利于病……”,成语“良药苦口”,出自《孔子家语·六本》,意思是良药虽然很苦,但却有利于治疗疾病。生活中,我们吃到的药大多数都是苦的,故良药苦口成为大家的共识,以为凡药都是苦的。但事实上,就中药而言,可有五种味道,即辛、甘、酸、苦、咸,只是以苦味药居多而已,一剂方药煎煮后,苦味总能掩盖其他

气味。

通常来说,中药的气味不同,就有了不同的功效。比如酸能收敛、辛能行散、甘能补益、咸能软坚。

中医认为,苦能清泄,故有清热解毒、燥湿、泻火、降气、通便的作用。

比如我们再熟悉不过的黄芩、黄连和黄柏,都是大苦大寒的中药,都可以清热燥湿。但是他们也各有分工,黄芩主要清肺火,黄连主要清心和肠胃之火,而黄柏主要

“苦口良药”

清人体下部的湿热。大多数人的内热不止于某个脏腑,于是这“三黄”就并肩作战,就有了著名的“三黄泻心汤”就是黄芩、黄连和黄柏几味药的组合,具有清热解毒功效,用于治疗三焦热盛所致的目赤肿痛、口鼻生疮、咽喉肿痛、牙龈肿痛、心烦口渴、尿黄便秘等症。

再比如苦参,它大概是中药里面最苦的,都说黄连苦,但苦参比黄连苦上十倍都不止,有清热燥湿、杀虫、

利尿的效果,用于热痢、便血、黄疸尿闭、赤白带下、阴肿阴痒、湿疹、皮肤瘙痒、疥癣麻风。外用可治滴虫性阴道炎。

人们喜欢使用苦味药,甚至有些人一有头痛脑热,就给自己诊断是“上火了”“热重了”,长期用这一类中药来清热降火。但是,苦寒药使用多了,会损伤脾胃的阳气,从而导致脾失运化、消化不良、腹胀腹泻、胃肠功能失调。所以,从这点来说,“苦口”未必都是良药,使用苦味药还需要辨证使用,脾胃本就虚弱的人应慎用大苦大寒的中药。

(风 轻)

“壮医健康中国行”走进社区,助力武汉防疫抗疫

——湖北武汉社区爱心义诊活动

为发扬壮医药文化,服务全民大健康。近日,广西药物研究所与湖北武汉仁道中医门诊部在武汉市蔡甸街道社区联合举办“提高免疫,共同抗疫——‘壮医健康中国行’义诊活动”。

活动期间,广西药研所壮医传承研究员运用壮医目诊、壮医药线点灸、壮医针挑疗法,现场为社区居民和工作人员提供义务诊疗服务,并进行了增强免疫、防疫抗疫的联合用药相关知识科普。社区居民和工作人员对此表示热烈欢迎,并带着对壮医药的浓厚兴趣,热情地参与其中。

壮医诊断结果的准确率以及

壮医疗法的疗效,得到了社区居民和工作人员的纷纷肯定。同时,社区居民和工作人员对壮药“百岁春·黄何口服液”也给予了很高的评价。

武汉仁道中医门诊部吴医生表示,黄何口服液对于改善失眠、治疗头晕、补益气血有确切的疗效,很受患者喜欢。组方中的制何首乌、黄精、灵芝,加上火麻仁的配伍很精妙,补而不燥,冬夏寒暑皆宜。

(吴天冲/文)

