

# 眩晕辨治与食疗

眩晕是患者头晕眼花,站立不稳,视周围物体旋转,如坐舟船的自觉症状,包括内耳眩晕症、高血压、严重贫血、脑震荡、神经衰弱、某些药物中毒、中暑及晕动病等部分病症。中医认为,眩晕可由风火、痰湿、气血虚弱、肝肾阴虚等所致,临证可分型治疗及食疗调理。

**肝火上亢:**证见眩晕,头痛,面赤耳鸣,口苦,舌质红,脉弦。治宜平肝潜阳。方用自拟潜阳汤:煅龙骨30克(先煎),龙胆草10克,地龙15克,灵磁石30克(先煎),桑叶10克,生牡蛎30克(先煎)。水煎服,每日1剂。

**食疗方:**生牡蛎30克,珍珠母30克,白芍30克,桑葚30克,菊花10克,地骨皮20克,黄芩12克。水煎取汁,加大米100克及清水适量煮成稠粥,

分次食用。

**痰湿壅盛:**证见体胖,脘腹满闷,动则悸喘且眩晕加重,舌苔白腻,脉滑。治宜化痰祛湿,健脾宣肺。方用半夏白术天麻汤加减:半夏10克,天麻12克,陈皮5克,茯苓15克,白术12克,甘草5克。水煎服,每日1剂。

**食疗方:**枸杞子50克,茯苓200克,茶叶适量。将枸杞子与茯苓共研为粗末,每次取10克,加茶叶适量,沸开水冲泡代茶饮。

**气血虚弱:**证见面色苍白,唇淡,精疲力乏及失眠多梦,舌质淡,脉细。治宜补气生血。方用当归补血汤:当归15克,黄芪40克。水煎服,每日1

剂。也可用人参归脾汤:人参6克(另炖服),白术10克,黄芪10克,当归10克,茯神10克,酸枣仁10克,龙眼肉15克,远志3克,木香3克(后下),炙甘草5克,生姜3克,大枣3枚。水煎服,每日1剂。有益气补血、健脾养心之功效。

**食疗方:**当归30克,生姜15克,羊肉250克。上药加水适量炖至羊肉熟烂服用,每日或隔日1次。有温中补血之功效。适用于血虚眩晕、血枯经闭等症者食用。

也可取枸杞子20克,红枣6枚,鸡蛋2个。加水适量共煮,蛋熟后去壳再放入原汁中煮10分钟,吃蛋喝汤。适用于

气血虚弱之眩晕者服用。

**肝肾阴虚:**证见头目昏眩,精神不振,腰膝酸软,遗精耳鸣。治宜补肝滋阴,平肝补血。方用加味六味地黄汤:熟地20克,山茱萸10克,山药12克,丹皮10克,泽泻6克,茯苓15克,五味子5克,天麻10克,钩藤6克。水煎服,每日1剂。

**食疗方:**天麻10克,猪脑1个。猪脑去筋膜洗净,加天麻与水适量,隔水炖熟服食,每日或隔日1次。有祛风、开窍通血脉、滋养镇静之功效。适用于肝肾阴虚之眩晕、内耳眩晕症、脑血管意外后遗症、动脉硬化及肝阴虚型高血压病等。

也可用首乌15克,当归12



克,枸杞子15克,鸡肉250克。加水炖至熟烂,油盐调味,吃肉饮汤。有养血滋肝功效。适用于治疗肝血不足所致的眩晕。(容小翔)

## 鹿茸泡酒保健方

鹿茸性温而不燥,具有生精补髓、养血益阳、强筋健骨之功。下面介绍8个鹿茸泡酒配方,供读者参考。

**原味鹿茸酒:**鹿茸片30克,白酒500毫升。鹿茸片加入高度白酒,密封浸泡2周,每日振摇1次即成,每日饮服10~25毫升。功能补肾精、生气血、强筋骨。治疗失眠多梦、阳痿、性欲低下。

**参茸补酒:**人参30克,鹿茸10克,冰糖50克,白酒1500毫升。前3味加入白酒,密封浸泡60天后服用,每日饮服10~25毫升。功能滋肾助阳、补益气血。

**枸杞鹿茸酒:**枸杞子100克,鹿茸片40克,白酒1000毫升。将枸杞子、鹿茸置白酒中密封浸泡2周即成,每次饮服25毫升,每日2次。功能补肾精、生气血、滋肝明目。

**鹿茸五味子酒:**鹿茸10克,枸杞子15克,山药20克,五味子10克,白酒1000毫升。前4味加入白酒,密封浸泡2~4周后即可饮用,每日饮服10~25毫升。功能补益肾精、滋肝明目、健脾生津。

**鹿龄集酒:**肉苁蓉40克,人参、熟地各30克,海马、鹿茸各20克,白酒2000毫升。将人参、鹿茸研为粗末,与其他药物一起加入白酒,密封浸泡1个月即可饮用,每次空腹温饮10毫升,早、晚各1次。功能补精髓、壮

肾阳、强筋骨。

**鹿茸山药酒:**鹿茸10克,山药30克,白酒1000毫升。前2味切片,加白酒密封浸泡1周。即可饮用,每日饮服10~25毫升。功能健脾补肾、填精髓、强筋骨。

**延寿酒:**肉苁蓉、覆盆子、炒山药、炒芡实、茯神、柏子仁、沙苑子、山萸肉、麦冬、牛膝各15克,生地45克,鹿茸25克,龙眼肉、核桃肉各10克,白酒3000毫升。将上药切成小片,与白酒共置入容器中,密封后隔水煮2小时,然后埋入土中3日,退火气后即可服用,每晚睡前服15~50毫升,勿令醉。功能补虚滋肾、养阴生津、提高性能力。一般服百日后,身体便可恢复正常。

**蛤蚧参茸酒:**肉苁蓉、人参各30克,鹿茸6克,蛤蚧1对,巴戟天、桑螵蛸各20克,白酒2000毫升。将鹿茸切成薄片,人参碎成小段,蛤蚧去头足碎成小块,其余3味药均切碎粒,诸药装入纱布袋扎紧袋口,置小坛中,加入白酒,加盖密封,置阴凉处浸泡2周,经常摇动数下,每次空腹温饮10~15毫升,早、晚各1次。功能壮阳补气、益精养血、强筋健骨。用于肾阳虚弱所致气短、腰膝酸痛、下肢无力、失眠多梦等症。阴虚火旺者忌服。

(李德志)

### 图说药谱



### 华南胡椒

【别名】山药。

【来源】为胡椒科植物华南胡椒 *Piper austrosinense* Tseng的全草。

【性味】辛,温。

【功能主治】消肿,止痛。用于牙痛,跌打损伤。

【用法用量】内服煎汤,6~15克;外用适量,鲜品捣敷或煎汤洗。

## 滋补抗衰老二方

1. 干银耳、干黑木耳各10克,冰糖30克。银耳、木耳泡发2小时,去杂质洗净,置炖盅,加冰糖和适量水,上笼蒸1小时,可分次或一次食用,每日1剂。本方具有滋阴、补肾、润肺作用。适用于肾阴虚之动脉硬化、眼疾出血、高血压、肺阴虚咳嗽者,常食抗衰老。

2. 西洋参、黄精、枸杞子、当归、佛手、合欢皮各50克。诸药上笼中蒸约30分钟,取出待凉,装入罐中,加入高度白酒适量(酒量没过药面15~20厘米为宜),每3天将瓶子摇几下,浸泡半月以上即可,每次饮服10~15毫升,每天1~2次,连服1个月。本方补益强身,抗老驻颜,可提高食欲、睡眠。

(李志良)

## 慢支炎患者的食疗方

“老慢支”是中老年人呼吸系统常见病多发病,特别在冬季与初春季节,容易因上呼吸道感染而反复发作,使病情加重。除采用中西药物综合治疗外,加强自我保健,重视饮食调理与食疗,对本病的稳定和恢复均有着积极意义。

1. **川贝冰糖柑:**广柑1个(去皮、核压碎),川贝粉6克,冰糖20克。同放入锅内蒸,待水开上气后,再蒸20分钟,一次食用。用于慢阻肺的虚症。

2. **桑叶杏仁饮:**桑叶10克,杏仁、沙参各6克,浙贝母3克,梨皮15克,冰糖10克。水煎代茶饮。此方用于慢阻肺患者因感染急性发作,病后余热未清者。

3. **萝卜猪肺汤:**萝卜500克,杏仁15克,白果仁6克,猪肺250克。猪肺洗净切块,与余药一起微火共炖至烂熟,少许盐调味,分2次服,隔日1剂。用于痰热犯肺、喘咳痰鸣、口苦咽干、痰稠难出者。

4. **百合柚子饮:**新鲜柚子皮1个,百合120克,五味子30克,川贝母30克。上药加水煮2小时,取药液加白糖适量,装瓶备用,每次服20~30毫升,每日3次,1剂可用3天,连服5~10剂。适用于各型慢阻肺患者。

5. **鲤鱼薏仁汤:**鲤鱼1条(250克以上),白薏仁4克。鱼去鳞去内脏洗净,将白薏仁放鱼腹中,加少量生姜片,盐少许

调味,煮汤分2次服。此方较适用于胸腹胀满、浮肿、喘咳痰多、清稀易出的患者使用。

6. **核桃百合粥:**核桃仁20克,百合10克,粳米100克。共煮粥,早晚分服。适用于脾肾阳虚、畏寒肢冷、喘咳气短者。或取核桃仁20克,人参6克(党参15克),生姜5片(或加川贝5克)。煎取药液200毫升,加冰糖适量调味,临睡前温服。此方对肾不纳气的虚寒性慢阻肺患者功效尤佳。

7. **四仁鸡子粥:**白果仁、甜杏仁各100克,胡桃仁、花生仁各200克。将四仁共捣碎,每次取20克,加水300毫升,煮数沸打入鸡蛋1枚,入冰糖适量,顿服,每日1次,连服3个月。适用于慢支炎合并肺气肿的老年患者。(孙清廉)

## 慢性咽炎对症饮药茶

**脾气虚弱型** 证见咽喉不适,痰白黏稠,咽燥微痛,口干不欲饮或喜热饮,咽部堵闷阻塞感,恶心干呕,疲倦乏力,食欲不振等。治宜健脾养胃,补中益气,润肺利咽。常用药茶:

1. 炒扁豆15克,炒山药12克,炒薏苡仁10克。上药加水适量,水煎取液,药渣可加水复煎,不拘时量,随意饮用。亦可将三味捣碎,布包,沸水反复冲泡至味淡,代茶饮,每天1剂。

2. 芡实15克,莲子10克,大枣3枚。将芡实,莲子捣碎,

与大枣同放保温瓶中,沸水冲泡代茶饮,不拘时量,频频饮用,每日1剂。

**心火亢盛型** 证见咽干咽痛,频繁清嗓,喜饮凉水甚或冰水,口舌糜烂疼痛,心烦意乱,失眠多梦,神疲倦怠,小便灼热,大便干结等。治宜清热解暑,生津利咽,养心安神。常用药茶:

1. 麦冬10克,淡竹叶6克,莲子心3克。上药置保温杯中,

沸水冲泡,加盖焖5分钟,代茶饮,可多次续水冲泡,每天1剂。

2. 金莲花6克,青果(橄榄)2枚。将青果拍裂,与金莲花一同放入杯中,沸水冲泡5分钟,即可随意频饮,可多次冲泡至味淡,每天1剂。

**阴虚火旺型** 证见咽部干燥严重,频频饮水,喜冷拒温,咽部灼热刺痛,阵发性作痒,引发剧烈干咳,无痰或痰少而黏难以咯出,头晕耳鸣,急躁易怒,

手足心热,大便燥结。治宜养阴生津,润肺清心,利咽润喉。常用药茶:

1. 石斛12克,麦冬9克,绿茶3克。前2味水煮取液,用药液冲泡绿茶,加盖焖5分钟,频频饮用,每日1剂。药渣可续水复煎,冲泡至味淡。

2. 北沙参10克,生地12克,天冬9克,绿茶3克。前3味水煎取液,冲泡绿茶,随意饮用,每日1剂。

**气滞痰凝型** 证见咽喉异物感,梗阻感,咽部不适,胀闷不舒,空咽时明显,喜频清嗓,晨起干呕,有分泌物附着痰浊凝聚咽喉等。治宜行气散结,化痰降逆。常用药茶:

1. 半夏、厚朴各9克,生姜12克,苏叶6克。上药水煎2次,合并药液,温热代茶饮,每天1剂。

2. 绿萼梅花3克,玫瑰花6克,佛手花5克。上药沸水冲泡,加盖焖5分钟,即可随意频饮,可多次续水冲泡至味淡,每日1剂。

(德志)