



蒙医油脂疗法是具有蒙古族特色的传统疗法,是用油脂类制剂治疗疾病的方法,也是治疗赫依病(相当于中医的气病和风病)的治法之一。本疗法具有抑制赫依、通窍、壮阳、润肠的作用,因此能强壮身体、延年益寿。

蒙医油脂疗法系采用油脂类制剂治疗疾病的方法。临床用于年老体弱,身体消瘦无力,忧虑过度,营养不良,失血过多,精液枯竭,视物模糊不清等疾病。油脂疗法使用的油脂有芥子油、麻油等植物油,黄油、猪油、脂肪等动物油以及骨髓等。

十种最佳养肾食物

中医认为“肾为先天之本”“肾藏精,主生长,发育,生殖”“肾主纳气,肾主水液”等等。如果肾虚了,就会出现一系列衰老的现象,吃以下食物可养肾补肾:

干贝:又称江瑶柱。性平,味甘咸,能补肾滋阴,故肾阴虚者宜常食之。

鲈鱼:又称花鲈、鲈子鱼。性平,味甘,既能补脾胃,又可补肝肾,益筋骨。

栗子:性温,味甘,除有补脾健胃作用外,更有补肾壮腰之功。对肾虚腰痛者最宜食用。

山药:味甘,为中医“上品”之药,除了具有补肺、健脾作用外,还能益肾填精。凡肾虚之人,宜常食之。

枸杞:性平,味甘,具有补肾养肝、益精明目、壮筋骨、除腰痛、久服能益寿延年等功效。尤其是中年女性肾虚之人,食之最宜。

黑芝麻:性平,味甘,有补肝肾,润五脏的功效。对因肝肾精血不足引起的眩晕、白发、脱发、腰膝酸软、肠燥便秘等有较好的食疗保健作用。

核桃:有补肾固精、利尿消石、润肠通便、温肺定喘的功效。常用于肾虚腰痛、尿路结石等症。

何首乌:有补肝肾、益精血的作用,历代医家均用之于肾虚之人。凡是肾虚之人头发早白,或腰膝软弱、筋骨酸痛,或男子遗精,女子带下者,食之皆宜。

黑豆:被古人誉为肾之谷。味甘,性平,不仅形状像肾,还有补肾强身、活血利水、解毒、润肤的功效。特别适合肾虚患者。

黑米:具有滋阴补肾、健脾暖肝、补益脾胃、益气活血、养肝明目等功效。有利于防治头昏、目眩、贫血、腰膝酸软、肺燥咳嗽、肾虚水肿、脾胃虚弱等症。

(朱广凯)

黄油能增智益神,能使感觉器官清明,可以生胃气、健体强身、延年益寿;芥子油和芝麻油等植物油功能为滋补、润肠,对赫依病、虫病、肥胖症等有治疗作用;猪油、脂肪等动物油能止痛、镇赫依,对关节疼痛、烧伤、脑病、耳病等有治疗作用;骨髓能抑制赫依、补精、强身,对病后体虚、脉道阻塞有治疗作用。比如中耳炎可以用黄油滴耳;口腔、咽喉、舌、齿等疾病可以用温热的黄油漱口或润嗓子等。

具体用法应根据疾病性质、部位及时令确定能否施治本疗法,要结合当时的季节选择油类品种,在施治方法上有涂擦、内服、点滴、温和导泻、当补品饮用等多种方法。

蒙医油脂疗法

油脂疗法有总疗法和具体疗法两种。

总疗法:对皮肤肌肉及头部赫依症,可在发病部位涂擦;小、大肠赫依症可作温和导剂施治;前额部、眼睑疾病,可将油温热后滴于鼻腔。营养不良者,须先进食荞麦面、糜子等粗粮的食物,然后再使用油剂,饮食粗粮。

具体疗法:空腹时用药油,能延年益寿,增强胃火,增强记忆力;若助胃火,温肠腑,使精神焕发,应服用黄油;赫依偏盛腹部硬者,可服植物油;产后体衰,劳累过度,应服骨髓;创伤、烧伤、骨节疼痛、子宫病、耳病、脑病,应服陈旧脂肪。

此外,儿童、老年人胃火衰弱、体弱、烦渴及习惯进食油腻者,不能单独使用脂肪性食物,应配合肉汤、大米、蜂蜜、红糖、黄油等共同服用;疾病在身体上

部者在饭前服,在下部者在饭后服,在中部者与饭共同进食;若喉咙里长刺,将黄油温热后喝上一口立即见效;孕妇生产时,喝一小碗加食盐的温热黄油,有益于顺产,大龄产妇则加量服用。

羊奶黄油有开发智力、开阔思维、增强体力、舒心养性、延年益寿、调理视力和面色、润喉清音之作用。对肺病、癆病和梗塞、刀伤、烧伤、精神失常等症有治疗作用;猪油对抑制脱发有益;狼的网膜油对肺结核有特效(用开水冲服);獾油与糖水冲服有止咳血作用;陈旧黄油和葡萄煮成粥剂用糖水冲服治疗眼角发涩;鹤油(白鹤)对儿童耳化脓和耳聋病有较好治疗作用,在用法上可以涂发病部位(外涂)或内服,即每次用开水冲服5克。

本疗法主要用于春夏两季,作为排毒导泻的前期准备治疗。

在施行油脂治疗期间,禁忌进食酸腐、生冷的饮食。避免过劳、忧虑、骑乘、着凉、烟熏、房事等。应食用大米粥、面汤等性轻、温而容易消化的食物。油脂过量会出现呕吐、下泻、食欲减退等情况。如春季夏初服用植物油时,容易诱发巴达干与希拉性疾病;冬季服用脂肪过量时,由于身体寒冷而不易消化。

抑制以上副作用的方法是:使病者饥渴,热敷、催吐,尔后进食豌豆、大麦、陈酸奶、酒、开水、浓茶等,并可选用六味安清散、益胃河子十味散、光明盐四味汤等方。

(田 晟)

(本栏目长期征稿)

民族医药之窗

巧用牛奶也治病

中医认为,牛奶有“润皮肤、解热毒”作用。研究发现,牛奶中所含的酵素,具有消炎、消肿及缓和皮肤紧张的功效。所以,牛奶外用也是一种“良药”,可以治疗一些皮肤疾病。

口腔溃疡:用棉球蘸冰过的牛奶,压溃疡15分钟。冰牛奶的低温可以起到消炎作用,而牛奶中的蛋白质能够加速伤口愈合。

牛皮癣:牛奶文火煮开3分钟后,倒出。将锅壁上一层白膜刮下涂在患处即可。经常涂搽有一定效果。

神经性皮炎:在250毫升牛奶

中倒入100克菜子油(橄榄油最好),拌匀后倒入加有温水的浴盆中。每周浴疗1次,每次泡15分钟。

肤色斑:把鲜牛奶和75%药用酒精按3:1的比例混合在一起,睡前擦拭皮肤色斑。

日光性皮炎:俗称晒斑,以牛奶液稍加水(牛奶和水50:5)进行湿敷,每次15~20分钟,每日2~3次。

痔疮:在牛奶中加入捣碎的葱,敷于患处,每日1次,两周一个疗程。

(朱广凯)

夏吃茄子清热利气

茄子,味甘,性凉,有清热止血,消肿止痛,祛风通络,宽肠利气等功能。含有丰富的维生素和微量元素,尤其是富含大量维生素P。维生素P是黄酮类化合物,有助于保持心血管正常功能。因此,夏季常吃茄子,不但清热、祛火、利气,还对动脉硬化症、高血压、冠心病和坏血病患者有益。

在茄子的所有吃法中,以凉拌茄泥最佳。首先,拌茄泥加热时间短,营养损失较少;其次,拌茄泥用油最少,蒸好茄子捣成泥后,只需稍微淋一些调味汁即可;再次,拌茄泥的吃法营养吸收最完全,因为不用削皮,而茄子皮中含有大量的生物活性物质。

此外,茄子还是蔬菜中的抗癌强手,其含有的龙葵碱能抑制消化系统肿瘤增值,对防治胃癌有一定效果。

需要注意的是,茄子性凉,肠胃不适者要少吃。

(胡佑志)

百

部

具有润肺下气止咳,杀灭虱的功效。

临床常用

- 1.新久咳嗽、百日咳:常配伍麻黄、杏仁、紫菀、贝母、石膏等水煎服或入丸剂。
- 2.蜜炙百部润肺作用增强,用于阴虚咳嗽,配伍白及、紫菀煎服。
- 3.杀灭头虱、体虱、蛲虫病、阴痒,百部100~200克,水煎洗。
- 验方**
- 1.治卒咳嗽:生姜汁、百部汁和同合煎,服二合。
- 2.治绣球风(阴囊湿疹):百部根、赤螺(烧存性)、露蜂房(烧存性)各等分,上为细末,用醋调和涂之。
- 3.治小儿百日咳:百部、

夏枯草各9克,水煎服。

- 4.治喉痹:百部、款冬花各30克,麦冬90克,桔梗9克,各为细末,蜜炼为丸,如芡实大,每日3丸。
- 5.治肺结核空洞:蜜炙百部、白及各12克,黄芩6克,黄精15克。水煎服。
- 6.治头癣:鲜百部30克,鲜松针60克,水煎。剃净头发,洗除患处白痴,再用煎液洗,继用松香、百草霜等量研细末,调茶油,涂患处。
- 7.治发虱、阴虱:百部捣烂,按1:5比例浸于75%酒精或米醋中12小时,取浸出液涂患处。对家畜体虱亦有很好的疗效。
- 8.治酒渣鼻:百部100克,



洗净,浸于95%酒精200毫升,5~7日后取滤液搽患处。

- 9.治肺实鼻塞,不闻香臭:百部60克,款冬花、贝母,白薇各30克。捣为细末,米饮调下,每日2~3次,每服4.5克。

(蒋官军)

广西区域特色 中药品种②8