

# 已凉未寒 正宜锻炼

“八尺龙须方锦褥,已凉天气未寒时”。入秋以来,气温逐渐下降,湿度明显减小,在经历了炎夏的酷暑和湿闷后,人们倍感秋季的凉爽和舒适。宜人的秋季,也是锻炼身体的黄金季节,这里列举几种比较适宜于秋天的锻炼方法。

**1. 登高锻炼** 登高,一般就是指民间的爬山运动。登高能使肺通气量、肺活量增加,血液循环增强,脑血流量增加,小便酸化上升。秋日登高,由于气候独特、气象要素变化,对人体生理机能还有特殊的益处。登山时,随着高度在一定范围内的上升,大气中的氢离子和被称作“空气维生素”的负氧离子含量越来越多,加之气压降低,能促进人的生理功能发生一系列变化,对哮喘等疾病可起到辅助治

疗的作用,并能降低血糖,增高贫血患者的血红蛋白和红细胞数。

秋日登高,温度变化最为频繁,这对人体健康本身是有益处的,能使人的体温调节机制不断地处于紧张状态,从而提高人对环境变化的适应能力。当然,年老有病者要量力而行,不可一味强调这种保健效果,登高时间要避开气温较低的早晨和傍晚,登高速度要缓慢,上下山时可通过增减衣服达到适应天气温度的目的。

**2. 慢跑锻炼** 慢跑也是一项很理想的秋季运动项目,跑步是药物无法替代的健身运动,它能增强血液循环,改善心功能;改善脑的血液供应和脑细胞的氧供应,减轻动脉硬化,使大脑能正常地工作。跑

步还能有效地刺激新陈代谢,增加能量消耗,有助于减肥健美。对于老年人来说,跑步能大大减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症;减少心肺功能衰退的现象;能降低胆固醇,减少动脉硬化,有助于延年益寿。研究发现,坚持慢跑者患癌症的几率较低。

当然,慢跑的过程,实际上也是在经历“空气浴”。如果人们经常处在污浊的空气中,就会感到精神疲惫、四肢无力,工作效率下降。因此,无论是健康人还是病患者,都应到户外去活动,多呼吸新鲜空气。

**3. 冷水浴锻炼** 所谓冷水浴,就是用5℃~20℃之间的冷水洗澡,秋季的自然水温正是在这一范围内。冷水浴的保健作用十分明显。首先,它可以加强神

经的兴奋功能,使得洗浴后精神爽快,头脑清晰。其次,冷水浴可以增强人体对疾病的抵抗能力,被称作是“血管体操”。第三,冷水浴还有助于增强消化道功能,对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。

冷水浴锻炼必须采取循序渐进的方法。秋天,气温逐渐降低,人体对寒冷和冷水也逐渐适应,以至于到了深秋和冬季,冷水浴也不感觉太冷。冷水浴的“循序渐进”,包括洗浴部位的“由局部到全身”、水温的“由高渐低”以及洗浴时间的“由短渐长”。必须说明的是,冷水浴并非对每个人都适合,有些人的皮肤对冷水敏感,遇到冷水就会产生过敏症状,这类特异体质的人就不能进行冷水浴。此外,患有严重高血压、冠心病、风湿病、空洞性肺结核、坐骨神经痛以及高热患者都不可进行冷水淋浴。

(霍寿喜)



## 治荨麻疹验方

麻黄4克,生石膏20克(先煎),荆芥、防风各5克,焦栀子、大枣各6克,连翘、金银花、炒甘草、淡豆豉、杏仁、生白术各10克,赤小豆、桑白皮15克。生石膏先煎半小时,入余药后,煎15分钟,滤取药液,分3次服,每日1剂,3剂为1个疗程。(郑玉平)

## 治冻疮已破溃验方

紫草10克,当归10克,胡麻油300毫升,黄蜡80克。共制为膏,外敷溃瘍面,纱布包扎,每日换药1次。(陈日益)

## 治肾虚小便不利验方

车前子20克,益智仁5克,萆薢15克,乌药5克,石菖蒲10克。水煎取液,分早晚2次服,每日1剂,15剂为1个疗程,1~3个疗程即愈。功能益肾开窍,利尿顺气。主治下焦虚寒,小便白浊,频数无度,小便不利。(木蝴蝶)

## 除痒止带验方

藿香10克,佩兰10克,川朴10克,法半夏10克,茯苓10克,苍术10克,白术10克,黄柏6克,生地榆10克,淡竹叶10克,枳壳6克,车前子10克(包煎)。水煎分3次服,每日1剂。功能祛湿清热。(晨曦)

## 治头昏头胀验方

菊花15克,钩藤15克,制首乌5克,潼蒺藜15克,旱莲草15克,丹参15克,怀牛膝10克,白芍15克,炙甘草6克。水煎服,每日1剂。功能养肝育阴熄风。主治头昏头胀。证见眩晕,难寐,下肢乏力,脉弦。(玉凤花)

## 夜间急症的应急处理

一些急性疾病往往发生于夜间,因此,家人要学会掌握一些应急处理方法。在救护车到来之前,如能作出正确的处理,这为患者赢得进一步诊治时间极为关键。

**心源性哮喘** 患者出现夜间阵发性呼吸困难,应采取半卧位,双足下垂,用布带轮流扎紧患者四肢中的三肢,每隔5分钟换一肢体,平均每肢体结扎15分钟,放松5分钟,以减少回心血流量。

**中风** 应立即将患者头部垫高,解开衣领静卧,切不可摇动患者身躯,也不要大声呼喊,尽量使其安静。

**咯血** 应让患者卧床,轻轻呼吸,但不可摒气,同时嘱其将血吐出,不可将血憋在嘴里,以防发生窒息。若患者烦躁不安,也可酌情先服点镇静药,如安定2.5毫克,口服。

**心绞痛** 应扶患者坐起,叮嘱其不要多动,立即给予硝酸甘油片舌下含化,然后,服用冠心苏合丸或麝香保心丸等。

**胆绞痛** 应让患者卧床,用热水袋热敷患者右上腹部,同时用拇指压迫刺激患者足三里穴位(双侧膝眼下),以缓解疼痛的程度。

**急性胰腺炎** 患者除了禁水禁食外(抑制胰腺分泌),也可用拇指或食指压迫足三里、合谷(双侧虎口)等穴位,以缓解疼痛。(李德志)

## 预防冻疮早入手

冻疮是冬季的常见病。手脚和耳部是人体血液循环的末梢部分,也是冻疮的好发部位。气温突然降低时,末梢血管内的血液流速变得缓慢。当温度低于10℃时,皮下小动脉遇冷收缩,使静脉回流不畅而出现瘀阻,从而引发冻疮。也有部分患者是因血管先天性变异,血管狭窄致血流不畅而诱发冻疮。故预防冻疮应针对其发病机理,提前采取以下措施,可获得良好效果。

**1. 积极参加体育锻炼** 体育锻炼可促进全身血液循环,提高肌体对寒冷的适应性。

**2. 坚持冷热水血管操** 取一盆冷水和一盆热水,先把手脚浸泡在冷水中5分钟,然后再浸泡于热水中,如此

每天反复进行3次。可以锻炼血管的收缩和扩张功能,减少冻疮发生。

**3. 保持手脚干燥和暖和** 肌体受凉后不能立即烘烤或用热水浸泡。鞋袜和手套要宽松舒适,防止局部受压,促进血流畅通。

**4. 局部用药** 在冻疮好发部位涂搽辣椒酊(取干辣椒20克,密闭浸泡于75%酒精500毫升中,7天后备用),每日2~3次。也可取中药三七、重楼、红花、赤芍、鸡血藤各适量,水煎取液,局部搽洗。上述方法均有活血化瘀、通经活络作用,能改善局部血液循环。据临床观察表明,入秋后经常搽洗,对预防冻疮有良好效果。(德志)

## 中医虚证实证特点

虚实主要说明正邪两方面力量的强弱。虚证指正气虚,抵抗力不足而受外邪的侵袭致病。实证指致病的邪气盛和邪正相斗剧烈。实证中虽然外邪的力量胜过人体的正气而使人致病,但正气还有力量与病邪进行抵御与抗衡。

**实证症状特点:**①“暴病多实”,病程较短,多属病的初、中期,病势较凶,但一般痊愈较快。②由于正邪交争激烈,机体对病邪反应较明显,故症状表现得较剧烈,如高热、无汗、精神兴奋、谵语、声高气粗、腰痛拒按、便秘、小便短赤、剧咳痰多,舌质红,苔黄脉数有力。③实证患者用攻

邪药一般效果好,用补益药反而疗效不彰。④实证与热证同时存在较多见。⑤凡是体内的病理性异物(结石、肿瘤、瘀块、腹水、痰饮等)皆属实证。

**虚证症状特点:**①“久病多虚”,一般虚证多发生于重病之后,病期往往迁延较长,不易速愈,易于反复。②由于正气(抵抗力)不足,机体对疾病反应可能不明显或反应不出来,故症状表现不剧烈,如低烧持久不退、消瘦出虚汗、精神不振、双目无神、语音低弱、长期食欲不振、腹部隐隐作痛,舌质淡、少苔。③虚证用补益药效果较好。④虚证一般与寒证同时存在的多见。(李志良)

## 墨鱼祛疾疗效多



墨鱼亦称乌贼鱼、墨斗鱼、目鱼等,属软体动物中的头足类。其肉、脊骨(海螵蛸)均可入药。李时珍称墨鱼为“血分药”,是治疗妇女贫血、血虚经闭的良药。墨鱼是一种美味海鲜,营养丰富,墨鱼肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、铁、硫胺素、维生素B<sub>2</sub>、烟酸等,其所含的多肽,有抗病毒、抗射线作用。

历代医学专著对墨鱼的医疗保健作用评价较高。墨鱼肉性味咸平,有养血滋阴、益胃通气、祛瘀

止痛之功,用于月经失调、血虚闭经、崩漏、心悸、遗精、耳聋、腰酸肢麻等。墨鱼蛋性味咸,具有补肾填精、开胃利水之功,用于肾虚所致的遗精、滑精。海螵蛸性味咸涩、微温,具有收敛止血、制酸等作用,用于胃酸过多、胃及十二指肠溃疡、小儿软骨症等;外用可止血及治皮肤溃疡、目翳多泪、阴囊湿疹等。以下介绍几种墨鱼药膳,供读者参考。

**补骨脂墨鱼汤** 补骨脂30克,大枣10克,墨鱼50克,桑螵蛸10克,调料适量。将墨鱼泡发,洗净切丝,桑螵蛸、补骨脂水煎取汁,加入墨鱼、大枣,同煮至墨鱼熟后,食

盐、葱、姜、酒等调味服食,每日1剂。用于阴虚血亏、月经量少或经闭。

**墨鱼骨炖猪皮** 墨鱼骨15克,猪皮60克。猪皮洗净,切成小块与墨鱼骨同放碗内加水,隔水用文火炖至猪皮熟烂即可,分2次服食。适用于身体虚弱及血热型崩漏。

**墨鱼炖鸡汤** 墨鱼1个,母鸡1只。洗净切片(块),加盐、姜等共炖熟食用。用于产妇补益气血,增加乳汁。

**墨鱼鹌鹑蛋汤** 墨鱼60克,鹌鹑蛋5枚。共煮汤,调味食用。用于治疗贫血、头晕、闭经。

**墨鱼香菇粥** 墨鱼1个,猪肉100克,粳米100克,水发香菇50

克,冬笋50克,调料适量。墨鱼泡发切丁,猪肉、香菇、冬笋均切丁,锅内加水,下墨鱼、猪肉、料酒煮烂,再加粳米、冬笋、香菇,盐煮成粥,调味食用。有益气调经、收敛止血作用。主治闭经、白带多。

**墨鱼冬瓜粥** 墨鱼150克,冬瓜100克,粳米100克,调料适量。粳米煮粥,熟后放入墨鱼、冬瓜丁,煮一会儿后再加料酒、盐、味精、葱、姜、蒜、胡椒粉、麻油,稍煮即食。可补脾胃,利水消肿。用于肾炎、水肿、痔血。

**姜炒墨鱼** 鲜墨鱼250克,去骨洗净切片;生姜丝略炒一下,放入墨鱼片同炒,加适量食盐调味食用。有补血通经、健脾益胃、祛风散寒作用。适用于妇女血虚经闭。(李德勇)