

多做下肢运动 缓解下肢静脉曲张

静脉曲张是人体静脉系统的常见病,尤其多发于下肢。据统计,我国下肢静脉曲张的发病率约为10%,好发于长期站立工作的人,如教师、理发师、车工和强体力劳动者。很多人早期发现自己腿部“青筋暴露”、血管突出,并伴随小腿胀、痛、痒、易抽筋等症状,站立时间稍长腿部就如同灌铅般沉重。若任其发展到后期,就会出现小腿局部皮疹、瘙痒难忍,重者皮肤发黑,甚至严重溃疡,经久不愈。下肢静脉曲张已成为很多人关注的健康问题。预防方面,多做下肢运动,能够有效缓解下肢静脉曲张。

1. 腿上运动 取仰卧位,头部

垫小枕头,双腿绷直,双腿置于身体两侧。先举起右腿,在空中停留数秒钟后放下,换左腿重复上述动作,交替进行4~6次。

2. 抬腿运动 姿势同上。双腿并拢,两腿依次抬起呈45°,各进行4~5次。

3. 分腿运动 姿势同上。双腿绷直,在缓缓吸气的同时,尽可能地两侧分腿,再呼气,并拢双腿,反复4~6次;弯曲双腿,膝盖尽可能分向两侧压区,后再并拢,伸直双腿,回到原来的准备动作,如此进行6~8次。

4. 伸屈运动 取仰卧位,头部垫一小枕,双腿绷直,双手掌心朝上枕于头下。双腿膝关节依次微

微抬起、放下,做屈张练习,左右腿分别各做6~8次。

5. 摆动腿运动 姿势同上。双腿绷直,依次上举后左右摆动;抬起双腿,模仿骑自行车的动作,前后摆动,各进行4~5次。

6. 侧分腿运动 姿势同上。绷直双腿,左右依次最大程度地侧分腿,腿勿抬起,各进行4~6次。

7. 侧踢腿运动 先取左侧卧位,右腿伸直,腿用力向前踢,再用力向后摆,身体弯曲,如此反复6~8次;身体再转向右侧卧,用左腿重复上述动作。

8. 侧抬腿运动 先取右侧卧,右手枕于头下,左臂沿躯伸展。左腿伸直,向上抬起6~8次;身体

再取左侧卧,重复上述动作。

9. 膝侧后摆运动 先左侧卧,左手枕于头下,右臂沿躯体伸展。右腿弯曲,膝盖向腹部贴近,后再伸直,用力后摆,如此反复6~8次;身体转取右侧卧,重复上述动作。

10. 腿侧圆周运动 姿势同上。抬起一侧腿,在空中做圆周动作,再换另侧腿做同样动作,各进行8~10次。

在快节奏生活和高强度工作压力的今天,预防下肢静脉曲张很有必要,在日常生活及工作的闲暇时间,多做以上运动,不仅可以预防下肢静脉曲张,还可以强身健体。

(单克锋)

治愈腰肌劳损只需四味

慢性腰肌劳损属中医“腰痛”“腰痹”等范畴,《素问·脉要精微论》云:“腰者,肾之府,转摇不能,肾将惫矣。”腰痛发生,缘由肾气之衰,治之多着眼于此。清代名中医张锡纯《医学衷中参西录》所言“从来治腰腿痛臂痛者,多责之为风寒湿痹,或血瘀气滞、痰涎凝滞。余临证以来,知元气素盛之人,得彼病者极少。故凡遇腿痛臂痛,历久调治不愈者,补其元气以流通之,数载沉病亦可随手奏效也”。

中医认为,肝在体合筋,为“罢极之本”,主疏泄,调畅气机,促进精血输布。疏泄失常,气血留滞或横逆,气血相搏而发疼痛。此所谓《诸病源候论·腰背痛诸候》所云“劳损于肾,动伤经络,又为风冷所侵,血气击搏,发为腰痛”。故气虚瘀滞相搏是腰肌劳损的基本病机。笔者临证采用四味中药煎

汤饮服,疗效满意,现介绍如下。

处方:党参、炙黄芪、当归各12克,牛膝10克。先将黄酒30毫升倒入中药内浸泡1小时,然后入锅,加适量清水煎煮,去渣取药液,分3次温服,每次100毫升,每日1剂,5剂为1个疗程。轻者1个疗程即可痊愈。

按:方中党参健脾生津,安神益智;炙黄芪补气固表,利尿托疮,提脓生肌;当归补血活血,润燥滑肠,长肌肉;牛膝补益肝肾,能引诸药下行,治疗腰膝骨痛、足萎。诸药合用,共奏益气固表、补血活血、强筋壮骨、通经活络生肌之功。主治气血不和、感受风寒所致的筋脉拘挛及关节肌肉疼痛等症。故用于治疗腰肌肿胀、拘挛抽搐、寒冷疼痛、神疲乏力、下肢萎软、夜半后加剧、翻身不能等劳损症候效佳。

(胡佑志)

时令进补选膏方

《黄帝内经》曰:“虚则补之。”“冬不藏精,春必病瘟。”意指如果冬天不进补,五脏精气不充盈,机体抗病能力不强,到来年春天传染病、流行病多发的时候,就容易得病,故冬令进补有其时间的特定意义。因此,冬季养生,膏方进补正当时。

进补方剂除汤剂外,还有补丸、补酒、补膏等。进补不分男女老少,只要“体需”就可以进补,但必须根据个人体质的不同、脏腑虚损情况的不同而辨证调理、遣方用药,选择性味功效恰当的药物。如冬季怕冷、四肢不温者,属虚寒体质,应选用性味温热的药物予以“温补”;平时怕热、动则出汗、吃热性食品易便秘及口舌生热疮者,属热性体质,宜选用滋阴清热的药物予以“清补”;没有上述寒、热偏胜者,可予性味平和的药物“平补”。再根据“五脏”虚亏,可针对某一脏或二脏重点选用药物组成膏方。

心脑血管病、糖尿病的中老年人患者,长期是“体虚证实”之症,西医均以对症处理,而中医则从整体出发,运用“扶正祛邪”“攻补兼施”等治则进行调理,其中膏方调理则更为理想。

据笔者的经验,治疗心脑血管病,以往一般均用活血通脉之法,但若酌加补肾(阴)壮阳之品,则疗效更佳。中医认为,肾脏阴阳乃五脏阴阳的根本,肾脏精气充盈则其他各脏精气旺盛,而各脏精气旺盛才能使肾脏精气更充盈,它们是相生、相依的关系。所以,活血通脉、补肾壮阳二法合用,可使肾阳鼓动心阳,令心脏收缩更有力,血脉流通更顺畅,通补结合,以通促补、以补促通,实现疗效的“共根效应”。

(曾 闻)

天冷易诱发哪些疾病

立冬以后,气温不断下降,常使一些慢性病患者旧病复发。那么,天冷易诱发的疾病都有哪些?

一是冠心病。据统计,心肌梗塞发病高峰在11月至次年1月。在此期间,由于冷风、降温等因素的影响,人体血管的收缩发生一系列的变化,容易造成心肌缺血、缺氧,形成梗塞的可能性增大。

二是胃病。主要是慢性胃炎、胃和十二指肠溃疡、胃下垂等患者。由于寒冷导致生

活和饮食习惯明显改变,汗液分泌减少,胃酸及各种消化液分泌增多,使人的食欲增强、饭量增加,这就加重了胃肠的负担,如果患者饮食起居稍不注意,就容易使胃病加重或复发。

三是呼吸道疾病。急慢性支气管炎、支气管哮喘等患者。本来病变部位的毛细血管功能就差,遇上冷空气刺激,病毒或细菌极易乘虚而入,引起呼吸道疾病的复发。

(李德志)

祛病延年话茯苓

大家李东垣总结它的功用有六:“利窍而除湿,益气而和中,小便多而能止,大便结而能通,心惊悸而能保,津液少而能生。”我国自汉唐以来有记载的200多个主要中医方剂中,有茯苓的处方就约占五分之一,这都说明茯苓的临床应用非常广泛。茯苓有茯神、茯苓皮、赤茯苓、白茯苓之分,以云南省所产野生茯苓最为著名,故称之为“云苓”。白茯苓健脾最佳,赤茯苓淡渗利湿功效显著,茯苓皮则功专利水消肿,茯神有渗湿、健脾、宁心之功。

现代研究证明,茯苓的有效成分90%以上为茯苓多糖,此外,还含有茯苓酸、蛋白质、葡萄糖、蛋白酶、脂肪、麦角甾醇、组氨酸、卵磷脂,以及钠、钾、钙、锌等多种微量元素。茯苓多糖不仅能增强人的免疫功能,而且具有较强的

抗癌功效。茯苓还能促进钠、氯、钾等电解质的排出,抑制肾小管的重吸收,有较强的利尿作用。常服食茯苓对老年性浮肿、肥胖症,以及预防癌症等均有良效。茯苓不但自古人药用于治疗,而且还很适合药膳和糕点类保健食品的制造,是药食两用佳品。如茯苓面、茯苓糕、茯苓饼、茯苓酒、茯苓粥、茯苓包子、参苓酥糖、茯苓玫瑰蛋卷等。这些佳馐味美清香,既能饱口福,又能却病延年。

1. 茯苓粥:将粳米150克淘洗干净,加水适量煮粥,待半熟时加茯苓末50克,和匀煮熟食之。可用于心悸失眠、小便不利、脾虚食少等症。

2. 茯苓包子:取茯苓100克,面粉1000克,鲜猪肉200克,加葱花做成馅料,按常规做成包子。

适用于脾虚胃弱、小便不利、痰饮咳嗽等症。

3. 茯苓饼:取茯苓粉、米粉各等份,加白糖和水调糊,烘烤成饼食用。适用于心悸、失眠、食少、便秘。

4. 茯苓抄手:取茯苓30克,鸡肉100克,加适量调味品做成馅,用面粉皮包抄手,煮熟食用。适用于年老体弱吞咽无力或反胃者。

5. 茯苓糖:把茯苓削成枣大方块,放新瓮内,好酒浸之,纸封三重,百日乃开,其色如糖馅,日服一块。长期服用有润泽肌肤、益寿延年之功。

6. 茯苓茄花茶:取茯苓50克,白茄花15克,加白糖适量,沸水冲泡茶饮。用于白带过多。

7. 茯苓汤:茯苓12克,白术16克。上药研末水煎,去渣取汁,餐前饮用。可治小便不利、脾虚水肿。

(孙清廉)



治肺气虚寒型鼻炎验方

细辛2克,诃子4克,桔梗12克,煅石首鱼脑骨20克(后下),荆芥2克,人参2克,甘草3克。水煎取液,入石首鱼脑骨末,再煎1~2沸,分早晚2次服,每日1剂。一般服药3剂可见效。用于肺气虚寒鼻炎,症见鼻流不臭清涕、经年不愈。

(吴 明)

治热邪炽盛型风疹验方

桑叶10克,菊花10克,牛蒡子6克,薄荷3克(后下),蝉蜕3克,连翘12克,黄连3克,紫花地丁6克,白茅根15克,紫草10克,生石膏20克,芦根15克,沙参15克,生地15克,丹皮10克。水煎取液,分3次服,每日1剂。3~5剂可见效。

(吴 明)

治小儿流涎验方

桂枝6克,茯苓12克,猪苓6克,泽泻9克,焦白术6克,麸炒苍术6克,炙鸡内金12克,焦神曲12克,干姜3克,益智仁6克,姜厚朴6克。水煎取液,分早晚2次服,每日1剂。

(蒋振民)

治反复性口疮验方

北沙参24克,太子参24克,生白术12克,制大黄12克,生地12克,玄参10克,金银花15克,连翘15克,土茯苓15克,蜀羊泉15克。水煎取液,分早晚2次温服,每日1剂。

(蒋振民)

治乳痈验方

蒲公英30克,金银花15克,连翘12克,柴胡、皂角刺、天花粉、香附、青皮各9克,荆芥、防风、黄芩、牛蒡子各6克。水煎服,每日1剂。用于乳痈(急性乳腺炎),症见红肿胀痛、乳汁不畅。(郭亚维)



茯苓味甘性平,健脾益胃能补中。宁心安神功效好,利水渗湿显奇功。

茯苓是多孔菌科植物茯苓的菌核。《神农本草经》将其列为上品,有“久服安魂养神,不饥延年”记载。茯苓味甘性平,有健脾补中、宁心安神、利水渗湿等作用。凡脾虚湿困引起的痰饮、泄泻,水湿内停所致的小便不利、水肿胀满诸症,以及心脾两虚、心血不足、心神失养引起的惊悸、失眠等症,皆视其为必用之品。茯苓性质和平,补而不峻,利而不猛,既能辅正,又能祛邪,正虚(脾虚)邪盛(湿盛)均不可缺。著名的医学