



瓜蒌作为治疗胸痹的要药,最早是以栝楼根载于《神农本草经》的,列为中品,以果实入药首载于《名医别录》,在唐代的《备急千金药方》《日华子本草》中开始出现了栝楼仁、栝楼子,宋代的《太平圣惠方》有了栝楼皮入药的记载。栝楼在历代本草、植物志和书籍中又称地楼、果裸、野西瓜、天瓜、泽姑、黄瓜、苦瓜、吊瓜,《针灸甲乙经》始载为“瓜蒌”,而今栝楼一词多作为瓜蒌的原植物名称,瓜蒌则作为药材及饮片名称。

口臭可用五香丸

导致口腔异味的原因,大多数是胃火太旺及口腔不洁引起。五香丸来自《千金要方》,豆蔻、丁香、藿香、零陵香、青木香、白芷、桂心各 50 克,香附子 100 克,甘松香、当归各 25 克,槟榔二枚。上十一味末之,蜜和丸,如豆大。每含一丸,咽汁,日三夜一,亦可常含。治口及身臭令香,止烦散气。

本方纯用辛香温热的药物,适用于口腔不洁净引起的口臭,或湿浊内盛而尚未化热引起的口臭。胃热者(胃脘灼热疼痛、口苦口臭、喜冷食、心烦、小便少而黄,舌质红、苔黄燥)应禁忌,否则火上加油,热更盛而阴更伤,就会变生他病。方中以丁香、藿香、零陵香、青木香(广木香)、甘松香五种香药为主,所以命名为“五香丸”,其实本方除槟榔之外,其他各药也无不具有浓郁的芳香。丁香是古人治疗口臭的要药,据宋代沈括考证,汉代郎官向皇帝奏事的时候,口中要含丁香,目的是为了对皇帝说话时的口气芳香,其他药物也都是古人香口或香发、香身的常用药品,藉以辟浊气而除口臭。(凡 麦)

脾虚肥胖试试五苓散

体型较胖的人会有以下症状,如全身无力,易困;大便不成形;月经量少,怕冷;喝了水一会儿就要上厕所,每天会上很多次等等。此类人群多是脾虚的缘故。

脾主肌肉,因为肌肉萎软,所以脾虚者很容易全身无力。大便不成形,是脾虚的标志性表现,因为肠道不能很好地吸收水分。因为脾虚导致气血不足,要么月经量少,要么月经淋漓不尽,颜色变淡。此类人群不妨试试五苓散。

脾气属于中医所说的阳气范畴,脾气壮实的人,能充分地将水分吸收利用,水分也会充分地体表蒸发出去。脾气虚弱者,就像釜底之薪不足,热力不够,水很难变成水蒸气,总在身体里汪着,只能不断以小便的形式排出去,即便喝了水也不解渴。尤其是中年女性,如果缺乏锻炼、阳气不足,就像《内经》中讲的“女子,五七阳明脉衰”,到了 35 岁时,女性的阳明脉(可以理解为脾经之气)开始虚弱,就容易出现脾虚肥胖。

五苓散是《伤寒论》里的名方,常用于治疗阳气不足、水液代谢失常所致的诸多病症。原方的配伍比例为:茯苓、猪苓、白术(炒)各 18 克,泽泻 30 克,桂枝 12 克,这是 1 剂药的量,像常规吃汤药一样,1 剂药煎 2 次后分 2 次服用。方中诸药相伍,甘淡渗利为主,佐以温阳化气,使水湿之邪从小便而去。(亦 舒)

瓜蒌的经典名方

瓜蒌不同的药用部位,功效也有差别。瓜蒌皮可清热化痰、利气宽胸,用于痰热咳嗽、胸闷胁痛。因肺主皮毛,瓜蒌皮老而力足,所以肺部痰雍中满者宜用。凡仁皆润,瓜蒌子更善于润肠通便,润燥化痰。瓜蒌是整个果实入药,又称全瓜蒌,兼瓜蒌皮与瓜蒌子的功效,能理肺中痰气,降肠中燥积。所以肺中有痰,肠中便秘难下,可用全瓜蒌。以下为瓜蒌的经典名方:

利气宽胸除胸痹 胸痹是以胸部憋闷、疼痛,甚则胸痛彻背,短气,喘息不得卧等为主要表现的病

证,与现代医学所指的冠心病(心绞痛、心肌梗死)关系密切。汉·张仲景《金匮要略》名方瓜蒌薤白白酒汤、瓜蒌薤白半夏汤至今仍然广泛应用于冠心病心绞痛的治疗。另外对以胸中、心下为中心的疼痛,如肋软骨炎、肋间神经痛、肺静脉血栓、受凉后肌肉拘急出现的胸部闷痛均有疗效。

清热化痰治结胸 汉·张仲景《伤寒论》名方小陷胸汤主治痰热互结导致胃脘胀满,按之疼痛,脉浮滑的结胸证。现临床常用于治疗急性胃炎、胆囊炎、肝炎、冠心病、肺心病、急性支气管炎、胸膜炎、胸膜粘连等属痰热互结心下

或胸膈者。

润肺涤痰治咳嗽 由瓜蒌仁、大黄、红花三味药组成的大红瓜汤可治小儿肺炎喘咳。《济生方》以瓜蒌仁与半夏相伍,疗肺热痰咳。清·《医学心悟》的贝母瓜蒌散,瓜蒌与贝母相须为用,清热润肺化痰,治疗燥痰咳嗽。

清热散结消胸肿 《妇人良方》的神效瓜蒌散治疗乳痈,即一类乳房红肿疼痛,乳汁排出不畅,以致结脓成痈的急性化脓性病证。临床也常用瓜蒌配桃仁、冬瓜子、鱼腥草、生薏苡仁等治疗肺痈。郭永来的验方瓜蒌甘草红花汤是治疗带状疱疹的专方,无论轻重屡收捷效。(标远)

易发心绞痛的五类人

“心绞痛”是因为心肌供血供氧的绝对或相对不足而反射到身体表面所感觉的疼痛,常由于体力劳动、情绪激动、饱餐、惊吓和寒冷等原因而诱发,常见于以下五类人。

1. 过度劳累是引发心绞痛的原因之一。由于在大量活动后心率急剧加快,导致的心肌供血需要量增加,但是供血却并不能完全保证其需要。劳累后的心绞痛一般在适当休息后就可以缓解。

2. 三高人群患上心绞痛的概率要高于正常人。比如高脂血症患者血液流动较为缓慢,容易使心脏供血不足,诱发心绞痛。

3. 情绪波动过大的人。发脾气、焦虑、过度兴奋,这些情绪波动都能导致交感神经过度兴奋,体内的儿茶酚胺就会增加,造成心肌耗氧量增加。

4. 饮食不健康的人。特别是暴饮暴食、喜欢摄入高脂肪含量的食物。这样的饮食习惯容易引发腹部胀痛,腹部压力升高,血液大量汇集于胃肠道中,自然就减少了冠状动脉的供血。

5. 长期吸烟、喝酒的人。吸烟和饮酒不仅仅容易使肝脏病变,其中含有的一些成分还会加重血管堵塞,诱发血管痉挛,降低心脏扩张能力,从而引起心绞痛。(谊 人)

发表在《运动医学杂志》的一项分析了 1702 名 51 至 75 岁的居民的研究表明,中老年人无法保持单腿站立 10 秒,则在此后 10 年内死亡的风险增加近一倍。

一个人的平衡能力,与体能、肌肉力量及柔韧性不同,通常可以保持到 60 岁,之后则会相对迅速地减弱。研究显示,约 1/5 的人不能单腿站立 10 秒钟。年龄越大,不能完成的比例越高。



“金鸡独立”可预测寿命

这种情况在 51 至 55 岁人群中为近 5%,56 至 60 岁为 8%,61 至 65 岁约 18%,66 至 70 岁约 37%,71 至 75 岁人群为 54%。换句话说,半数 71 至 75 岁老人,不能单腿站立 10 秒。

在平均随访 7 年期间,7% 的人死亡,其中 32% 死于癌症,30% 死于心血管病,9% 死于呼吸系统疾病,7% 死于肺炎。而 7 年前不能完成单腿站立 10 秒者,较之能完成者,死亡率明显较高(17.5% vs 4.5%)。无法单腿站立 10 秒,增加未来 10 年内 84% 的死亡风险。

另外,不能单腿站立 10 秒的人,肥胖、高血压、血脂异常、合并心血管病以及糖尿病的比例均更高,尤其是糖尿病患者患病率是单腿站立者的 3 倍。研究者认为,单腿站立 10 秒测试有助于提供静态平衡快速、客观的反馈,增加了有关中老年人死亡风险的信息。(风 云)

平民补药——白茯苓

白茯苓是生活中常见的一味药材,有利水渗湿、健脾宁心的功效。现代营养学则认为白茯苓含氨基酸、维生素、蛋白质等营养物质。白茯苓主要有如下功效。

利水消肿 白茯苓最突出的作用就是利水消肿,老年人、小孩,寒症、热症只要是水肿都可消。比如眼睛肿可能跟肺有关系,腰以下的水肿可能跟脾、肾有关系,其他地方的腿肿、脚肿都可以用茯苓消肿。

减肥瘦身 茯苓还可用来瘦身。但是茯苓只对因体内湿气引起的肥胖有效,对于其他证型的肥胖无效。所以,用茯苓减肥前,一定要辨明体质。

健脾补中 脾喜燥恶湿,如果长期湿气重,湿邪困于脾,时间久了脾会被拖累成脾虚。茯苓补脾的同时,还能去湿,有助于脾胃健运。

宁心安神 白茯苓能利窍去湿,利窍则开心益智。脾气大、烦躁不安、睡不安稳时,可以用来养心。

三苏长寿秘方一茯苓粥

据说,茯苓粥是宋代文学家苏轼的弟弟苏辙所创。苏辙少时多病,夏则脾不胜食,秋则肺不胜寒,久服药不愈。一次,他在和朋友交谈中得知,练气功、食茯苓可治此病。于是他按照朋友所说的做了一年,果然痊愈了。此后,他认真研究《神农本草经》等医学著作,并制作了“茯苓粥”。后把此方告诉其父苏洵、其兄苏轼,全家服用。《本草纲目》提到:“茯苓粥清上实下。”凡属脾虚及水湿内停之症,均可食用,尤其对脾虚湿盛之症,更为适宜,其性质平和,补而不峻,利而不猛,所以既可扶正,亦可祛邪,为脾虚湿盛之水肿及老年性浮肿,肥胖症的良好药粥。

取粳米 100 克,茯苓 15 克,味精 1 克,盐 2 克,胡椒粉 1 克。先将淘洗干净的粳米入锅,加入白茯苓粉和水,用旺火烧开。再转用文火熬煮成稀粥,加入味精、盐和胡椒粉即成。也可根据需要加山药、枸杞、红枣、芡实、炒薏米等。(李 远)

壮医健康中国行

对广西药物研究所而言,传承壮医药事业从未停歇。自“壮医健康中国行”推行以来,已有湖北、安徽、浙江等多地陆续开展。近日,百岁春山西事业部又在大同推广壮医壮药,当地 45 名基层医生汇聚,通过学习提高自身综合实力。

为加强壮医药领军人才队伍建设,本期会议由广西药研所壮医传承研究院院长全程主导,并进行壮医药非物质文化遗产技艺传承。会上,在场医生结合临床实践,分享了百岁春黄何口服液和罗汉茶化浊颗粒的使用,并共同探讨了高血压、高血脂、高血糖、痛风等病人的用药方案。学员代表表示,自己与家人服用黄何口服液后睡眠改善,排便畅快、饭量也有所增加。不少医生对此颇为认同,表示患者也有类似的反馈。

传承创新发展壮医药是“壮医健康中国行”的重要内容,同时也是广西药研所助力健康中国的重要措施。广西壮医传承研究院将不断壮大队伍,为基层医疗输出更多专业型人才。(蒙 苗/文)



山西大同大力开展『壮医健康中国行』