

气血虚弱宜用十全大补丸



阴阳平衡、气血充足方能更好地抵御外邪,预防新冠病毒。
十全大补丸是温补气血的进补名方,出自宋代《太平惠民和剂局方》。它由益气健脾的四君子汤合补血养血的四物汤,再加上黄芪、肉桂组成,共计十

味药,故名“十全大补”,又名“十全饮”。
十全大补方中四君子汤具有益气补中、健脾养胃之功效,是治疗脾胃气虚、运化乏力的主方;四物汤是常用的补血调经方,具有补血而不滞、活瘀而不破之功效。四君子汤合四物汤为“八珍汤”,再加用黄芪补气升阳、固表止汗,肉桂温补命门、填补真元,全方十味药共奏补气养血、调经温阳之功。该药补气补血的力道很足,所以很适合气血衰弱的老年患者。
十全大补丸主要治疗气血两虚之证,症状表现有头晕目眩、动则加剧、劳累即发、面白无华、心悸少寐、神疲乏力、气短懒言、四肢不温等。现代药理学研究亦表明,十全大补丸具有增强免疫力,改善及促进造血功能,抗放

射损伤,抗衰老,调节中枢神经活动,提高机体适应性等药理作用。
十全大补丸也常用于抗癌辅助治疗及防治化疗不良反应、梅尼埃综合征,纠正手术后低蛋白血症和再生障碍性贫血、白细胞减少,治疗慢性萎缩性胃炎、胃下垂等疾病。
需特别指出的是,十全大补丸药性偏温,以气血两亏而偏于虚寒者使用为宜。方剂组成多是温补的药材,其中肉桂更属于辛甘大热之品,如果自身属燥热体质、阴虚体质或是体内湿热蕴积之人服用,就有可能出现口干舌燥、烦躁、入睡困难、头痛、大便秘结等“上火”的表现。如果正逢感冒发烧、肠胃炎、月经来潮或有严重皮肤疮疡的患者,不适合服用该药。(小 凤)

寒性体质如何调理

每个人的体质不一样,在生活中有部分人属于寒性体质。寒性体质相对于其他体质来说更容易生病,身体免疫力更低,容易感染新冠病毒和细菌侵入,要及时调理。
寒性体质的表现
脸色苍白 寒性体质的人,脏腑功能出现失调现象。会造成身体内部的阴气过于旺盛,寒气会乘虚而入。寒气与血液相遇很容易导致凝滞造成气血不通畅,脸部没有血液的滋养,就会变得苍白,没有血色,就是体内寒气盛的表现。
经期推迟 对于女性而言,每个月的月经周期都是有规律的,如果每次经期总是推迟,排除怀孕的可能性,说明身体中有大量寒气存在。
不流汗 寒性体质有一个非常明显的特征,怕冷。平常即使在高温环境下也不易流汗。寒性体质的人虽然能够感觉到炎热,但就是不流汗。即使做着高强度的身体锻炼,也只有少量的汗液,平时会感觉到双手双脚很冰冷。

寒性体质的调理
喝姜红茶 用红茶与生姜泡茶饮用,能够温热身体,每天坚持喝 3~5 杯姜红茶,身体会越来越温暖,脸色会变得红润。身体变得温热之后,体内的热气也会更多,身体中的阴气就会减少,这样可以慢慢改善寒性体质。
适当吃盐 吃太多盐对于身体来说是有不利影响的,但是不吃一点盐对身体也不好。适当地摄入盐分有利于温热身体,能让血液循环得到调整,尤其是寒性体质的人适当吃盐能够帮助身体祛除寒气,建议寒性体质的人,平常在炒菜炖汤等烹饪菜肴的时候,要适当多加点盐。(标 远)

冠心病的五种类型

医学上可根据冠状动脉病变的部位、范围、血管阻塞的程度、心肌供血的发展速度等情况把冠心病分成 5 种类型。
无症状型 即使病人没有症状,在做心电图检查时也会发现 ST 段压低、T 波低平或者倒置等心肌缺血的表现。所以即使无症状的冠心病也会有心电图的改变,这样的冠心病更具隐匿性,很容易被忽略,且难以发现。
心绞痛型 冠心病病人会出现突发的一过性心肌供血不足后引起的发作性胸骨后疼痛,但是由于是一过性,很快又可自行缓解。诱发心绞痛的原因有很多,如体力活动、情绪激动、吃得过饱、用力排便、大量吸烟、气候寒冷导致受凉以及剧烈运动过后都会诱发心绞痛的发生。这样的疼痛是压榨样

的,会持续 1~5 分钟,严重的甚至 10~15 分钟。
心肌梗塞型 如果出现缺血严重或者冠状动脉闭塞后出现心肌缺血性坏死,就会出现长时间的胸骨后剧痛。心肌梗塞的基础病因就是冠状动脉粥样硬化引起的血管严重狭窄。
缺血性心肌病型 因为冠状动脉病变发生在多支血管上或者长期的心肌缺血最后导致了心肌纤维化后引起心脏扩大、心力衰竭或心律失常等表现。
猝死型 由于缺血的心肌局部出现了电生理的改变,引起严重的室性心律失常导致了心脏骤停而猝死。猝死是自然发生的,让人猝不及防。所有的猝死病例中将近 50% 的人是因为冠心病导致。(谊 人)

对症解乏促健康

经历了一整天繁忙的工作后会感觉到全身乏力,一般稍微休息后就能好转。然而,有些人即使有充足睡眠也无法改善全身乏力症状。
中医认为,此类常常乏力跟气虚和湿气重有关,想要解决全身乏力问题,还需辨证调理。
湿气重 主要表现为肢体沉重、口腔中黏腻、总是犯困、水肿和乏力等。体内湿气来源于两方面,一方面是外湿,如长期待在高温潮湿的环境中作业。若是外湿造成的湿气重,主要表现为头晕,

做事情时无法集中注意力、全身酸痛等,此时应远离潮湿环境。另一方面是内湿,跟吃太多寒凉、生冷、黏腻食物等有关,主要表现为食欲不振、消化不良、腹泻和腹胀等,此类人群应多吃具有健脾祛湿功效的食物如山药、白扁豆和赤小豆等。
脾气虚 中医认为,脾主运化,把食物运化成水谷精微,濡养五脏六腑。脾胃虚弱会导致脾运化无力,无法濡

壮医健康中国行

壮医目诊为广西壮族自治区非物质文化遗产、国家中医药管理局和广西中医药管理局民族医药适宜技术推广项目,是通过观察眼睛来诊断全身疾病的一种方法。

壮医认为,眼睛是天地赋予人体的窗口,是光明的使者,是天地人三气的精华所在。人体三道两路之精气,皆上注于目,目得天地人三气之养而能视。经络是通到全身的,十二经直接或间接地都与眼睛联系,在生理状态下,目能包涵一切,洞察一切。病理状态下,目也能反映百病,故许多疾病都可以通过目诊诊断出来。因此,壮医目诊法主要是根据患者眼睛各部位的形态、色泽、斑点、穹窿及位置结构的动态变化,来诊断身体上疾病所在各部位的病变、损伤及机能紊乱的全息诊法。

壮医目诊包括巩膜诊法和虹膜诊法。其中,巩膜诊法诊断符合率高达 85%,虹膜诊法达 80% 以上。其操作简便,易学易懂,用肉眼或 5~50 倍放大镜或裂隙灯显微镜,便可在 1~3 分钟内快速诊断患者现有及未来十几年内疾病,可让患者少排队、少候诊。

目前,广西药研所将壮医目诊作为“壮医健康中国行”重点推广项目,公益授予全国各地基层医生,并在线下开设培训课程。各地受过培训的医生反响都较好,特别是湖北、广东、浙江等地的医生。未掌握壮医目诊技能的医生可参与培训,加快攻克时艰的步伐。(蒙 苗)



具有养血活血和散寒功效,但注意此汤不适合易上火、舌头发红以及喉咙肿痛者。
肝气郁滞 肝气郁滞可损害脾胃功能,影响气血生化,从而导致全身乏力,同时伴有烦躁不安、过度焦虑和紧张、月经失调和情绪低落、两胁胀痛等。此类人群应着重调节情绪,多向亲朋好友倾诉。多坚持户外活动如跳绳、跑步、打太极拳等有益身心健康的活动。同时适当地喝玫瑰花茶,促使肝气顺畅,改善不良情绪和乏力感。(风 轻)

大家都希望自己的皮肤洁白、细腻、光滑,可是随着年龄的增长,恼人的黄褐斑会悄悄地爬上面部。在此聊聊女性面容杀手——黄褐斑。
黄褐斑是最常见的局限性色素沉着性疾病,俗称“蝴蝶斑”“肝斑”或者“妊娠斑”,发病人群中 90% 为女性。表现为对称分布于面部深浅不一、边界不清的淡褐色或深褐斑。具有难治性、复发性的特点。遗传易感性、日光照射、性激素水平变化是黄褐斑三大主要发病因素。女性在怀孕期间的黄褐斑与雌激素水平升高有关。产后及更年期女性神经内分泌系统紊乱,长期精神紧张、烦躁、睡眠差,这种状态容易

出现黄褐斑。有慢性疾病如妇科疾病、肝病、甲状腺疾病、内脏肿瘤等可诱发黄褐斑。使用化妆品不当易引发。如果化妆品中违规添加了激素、铅、汞等成分,易导致黄褐斑出现和加重。
如何诊断黄褐斑
根据患者的病史、典型的临床表现即可诊断。联合玻片压诊、Wood 灯等无创检测技术可进一步分期(活动期或稳定期)、分型(色素型或色素合并血管型)。
如何治疗黄褐斑

包括基础治疗、药物治疗、化学剥脱术、光电治疗、中医中药治疗等。可根据病情口服氨甲环酸、维生素 C 和维生素 E、谷胱甘肽;外用氢醌霜、维 A 酸、壬二酸;联合果酸化学剥脱术、光电等治疗。
另外,中医辨证治疗也有很好的疗效。常以疏肝健脾补肾、理气活血化瘀贯穿始终,但疗程较长,一般 3~6 个月。
黄褐斑的基础治疗
避免诱发因素,保持良好生活方式;使用有科学依据的功效

性护肤品修复皮肤屏障,促进皮损消退。防晒很重要,应贯穿黄褐斑的整个治疗过程。要积极治疗可能诱发或加重黄褐斑的相关慢性疾病。
黄褐斑会复发
经过治疗,有些患者的黄褐斑淡掉甚至去掉之后是不是可以高枕无忧了呢?当然不能,我们都知道,汽车需要定期保养,我们的皮肤也是一样,尤其是患有黄褐斑的皮肤,疗程结束后,还是要注意防晒和保养,一旦复发应及时治疗。

如何预防黄褐斑
严禁使用含有激素、铅、汞等有害物质的祛斑产品,其不良反应太大,轻则造成黄褐斑的反弹,重则造成毁容。要加强防晒,所有的色斑都害怕强光照射,黄褐斑尤为如此,一年四季都要做好防晒工作,外出带遮阳工具,涂防晒霜等。戒掉不良生活习惯,如抽烟、喝酒、熬夜等,远离各种电离辐射。多吃新鲜蔬菜水果,尤其是富含维生素 C、维生素 E 的食品,保证充足的睡眠,要注意劳逸结合。保持豁达乐观,心情舒畅,情绪开朗。停止服用避孕药,积极治疗原发病。(风 云)

女性美貌杀手黄褐斑