

欢喜迎新年 平安过春节

春节是我国特有且最隆重盛大的传统节日,它是集祈福禳灾、欢庆娱乐和饮食为一体的民俗大节。为了人人都能欢乐平安过好年,春节期间要合理安排生活起居,适当参与各种文体娱乐活动,莫因一时的疏忽大意而给身心健康带来危害。特别是以下几点要多加注意和重视:

1. 莫贪杯,小心酒毒伤身体。 节日里,亲朋好友相聚,适当喝点酒助兴未尝不可。但要注意,佳节里以喝低度的黄酒、葡萄酒、啤酒等为好,并要慢慢品饮,不能一杯就“感情深一口闷”,也不宜空腹饮酒,更不能过量喝高度的烈性酒“一醉方休”,否则易引起酒精中毒而伤害身体。

2. 莫暴吃,饮食有节护胃肠。 春节最大的节目就是“吃”,亲朋好友欢聚一堂,少不了鸡鸭鱼肉、美酒佳肴。可是接连的大吃大喝,必然会摄入大量的高蛋白、高脂肪、高糖、高盐的食物,导致消化系统超负荷运行,这样就会“美了口福,苦了肠肚”,极易造成胃肠不适,引发消化道疾病。

3. 莫过玩,生活节奏不能乱。 节日期间,各种活动丰富多彩,适当玩玩,乐在其中,让人精神放松,有益身心健康。如果通宵达旦的上电脑、玩扑克、打麻将、看电视以及去歌舞厅等,自然会影响到正常睡眠,容易造成体力透支,导致颈椎、腰椎劳损及下肢静脉曲张等,严重者出现头痛、头昏、恶心、易激动、失眠、食欲不振、腰酸背痛等

“节日综合征”。
4. 莫狂喜,控制情绪得安宁。 佳节期间,平日远离身边的亲人或久别的老友相逢,不免让人兴奋激动。但要控制好情绪,以防过于兴奋激动导致血压突升、心跳加速,容易诱发心律紊乱、心绞痛和心肌梗塞,甚至造成猝死。尤其年老体弱者每逢喜事当冷静,保持良好平稳心态,避免引发乐极生悲。

5. 莫扎堆,慎防呼吸道疾病。 逢年过节,大人爱凑在一起图个热闹,孩子们则更愿意扎堆玩耍,而通风不畅、人员繁杂、空气混浊的地方(如影剧院、老人院、棋牌室、网吧、KTV及超市等)最易发生感冒、支气管炎、肺炎等呼吸道疾病。建议外出戴口罩外,尽量少去或不去这些

场所,更不要带小孩子去这些地方玩耍。

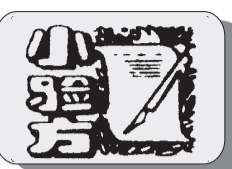
6. 莫太累,避免疲劳综合征。 佳节期间,许多市民尤其是中青年最易遭遇“疲劳综合征”。节前是“家务疲劳”,打扫卫生、采购新年物品,连日忙碌紧张;节中是“应酬疲劳”,多年不见的老同学、老朋友要聚聚,走亲访友拜年更不能少,日夜忙于会友、接客、应酬,这种集中性的超负荷劳累,往往使正常生活规律被打乱,造成身心疲惫、精神紧张,易导致神经功能失调、抵抗力下降而诱发各种相应疾病。

7. 莫乱放,烟花爆竹易伤人。 欢度新春佳节,我国民间自古有一个辞旧迎新的传统风俗——燃放烟花爆竹,尤其孩子们对燃放烟花爆竹情有独钟。由

于烟花爆竹质量参差不齐,以及燃放烟花爆竹的方法不当等,从而被炸伤时有发生。专家提醒人们,尽量少燃放烟花爆竹,如孩子燃放烟花爆竹时,一定要在大人的指导和陪伴下进行。

8. 莫大意,坚持治疗保安康。 春节期间,接客访友或外出游玩,人们常常忙得不亦乐乎。但一些老年人尤其患有某种或多种慢性病需用药维持治疗者,在欢度佳节的日子里,一定要按照医嘱规律服药,特别有高血压、冠心病、糖尿病、消化系统溃疡、甲亢等患者,更不能擅自随便停药和更换药物的剂量及种类,即使外出旅游观光,也应随身携带药物按时按量服用。

最后,衷心祝愿大家度过一个欢乐、安康、祥和、文明的兔年春节。
(陈日益)



治顽固性失眠验方

夜交藤30克,桃仁、当归、枳壳、生地各8克,牛膝、赤芍、川芎各10克,丹参20克,柴胡、红花各6克,甘草5克。水煎分3次服,每日1剂,14剂为1个疗程,连用2个疗程。
(郑玉平)

治输卵管堵塞验方

菟丝子、鸡血藤、穿破石各20克,熟地、淫羊藿、路路通各15克,当归、川断、益母草各10克,川芎、炙甘草各6克。水煎分3次服,每日1剂,30剂为1个疗程。本方有补益肝肾、活血化瘀之功,对输卵管堵塞,属肝肾亏虚、胞脉瘀滞者有良效。
(郑玉平)

治慢性湿疹验方

土茯苓30克,薏苡仁20克,茵陈20克,红花10克,当归15克,黄芩10克,黄柏10克,栀子10克,苦参5克,白鲜皮10克,金银花15克,甘草5克。水煎取液,分早晚2次饭后温服,每日1剂,7剂1周为1个疗程。
(郭旭光)

治翼状胬肉验方

麻黄6~12克,蔓荆子6克,藁本、细辛各3~6克,羌活、防风、川芎、白芷各12克。水煎取液,分早晚2次服,每日1剂。一般连服3~5剂即可见效。
(鲁莱光)

治急性青光眼验方

柴胡、酒黄芩各15克,川芎、酒大黄、羌活、防风、白芷、天麻、半夏、枳壳、藁本、苍术各10克,细辛5克,甘草6克。水煎取液,分早晚2次服,每日1剂。一般服药5~7剂可愈。
(萧旭)

三法助老年人通便

按天枢穴 体质虚弱、活动量少的老年人,经常揉腹、揉天枢有助于缓解便秘。天枢穴是一名两穴,以肚脐为中点,两旁6~7厘米位置即是天枢穴。用拇指指腹按揉双侧天枢,按揉约每分钟100下,连续按揉5~10分钟。

按支沟穴 排便前,可尝试用拇指分别按压双侧支沟穴,由轻到重,有酸麻胀痛感为宜,每日1次,10次为1个疗程。

腹部按摩 先从胃,即左上腹开始,以揉法为主,手部皮肤不离开腹部皮肤,按摩5分钟。接着按脾及十二指肠,掌心贴肚脐,按摩5分钟。然后,按摩阑尾处,右手小指紧贴髂前上棘(平躺时,腹部与腿部相连最明显的高骨),按摩5分钟。最后,从大肠按到直肠,用一定的力量按摩5分钟。
(胡佑志)

中医治郁 贵在调气

俗话说得好:“心病还须心药治。”这是调其气的最佳良药。金元名医张从正深谙其道,他还在《儒门事亲》中记有“心药”治病的典型病例:一妇女饥渴至极却不想饮食,还动辄发怒骂人,多方治疗无效果。张从正为该妇女治病不用方药,而是请来两名歌伎,要她们妆扮得风姿绰约荡人心魂,今天弹唱,明日调笑。不几日妇人觉得心宽气畅渐渐开朗,心情舒展了,胃口也来了,并与歌伎一起嬉戏一块儿进食,所患之病在不知不觉之中消失了。此一心理治疗实在是绝好的“心药”。当然,心理治疗不止此一种,张从正说:“以悲治怒,以怜悯苦楚之音感之;以喜治悲,以诙谐戏狎之言娱之;以恐治喜,以迫遂死亡之言怖之;以怒制思,以污辱欺罔之事触之;以思制怒,以虑彼志此之言夺之。”这些“心药”是有科学道理的。

现代生活中每一个人难免卷入其中,如被各种利益所缠绕、人际关系失调所困、情场失恋所苦

恼、竞争失利所悲观,势必导致“心乱”,抑郁压迫心头,日久则引发郁病,影响身心健康。所以,每个人都应注重自我养生保健学会利用“心药”来治疗“心病”。

如何解郁调气使情绪舒畅呢?中医认为“郁则发之,结则散之”,这是当今自我宣泄方法。遇有不顺心之事,不可郁结在心里,可找知心好友倾诉衷肠,宣泄一番。遇到悲伤痛苦之事可大哭一场,消除蒙在心头的阴霾。学会自我排解自我调节,如果因物或精神方面的需求得不到满足,或工作受挫折等心情郁闷时,不妨先来一番自我反省,再换个方式看问题,换个角度看自己,重新审视评价一下自己,看症结在哪里,找出原因,就会在“山重水复疑无路”之时,豁然开朗,看到“柳暗花明又一村”,抑郁自然烟消云散。不少人的郁病与患得患失的不良心态有关,因此,要摒除这种心态,对人处事要豁达大度,要有宽容之心。加强自身道德修养,树立“淡泊明志,宁静致

远”的情怀,郁病也自然而愈。要走出抑郁的泥潭,还要培养自己的广泛爱好,琴棋书画,栽花种草,游山玩水,经常锻炼身体等都是医“心病”的“心药”。

当然,有了郁证还需药物来治疗。如气郁者应舒肝理气,方用越鞠丸加减:香附、苍术、川芎、神曲、栀子等。火郁者宜解郁、疏利、宣泄,方用越鞠丸去苍术,加丹皮、当归、白术、茯苓、薄荷、滑石、生大黄、甘草等。痰郁者宜健脾理气化痰,方用越鞠丸加海浮石、瓜蒌、胆南星。血郁者宜活血理气,方用越鞠丸加减:香附、川芎、神曲、栀子、丹参、柴胡、三棱、延胡索、炮甲、莪术、木香、赤芍等。湿郁者宜祛寒除湿,方用桂枝知母芍药汤加减:桂枝、白芍、知母、麻黄、白术、防风、附子、生姜、甘草等。食郁者宜健脾消食,可用保和丸、香砂养胃丸等。上述六郁主要矛盾是气,但各郁的病证可以相互转化,所表现的症状往往因人而异不尽相同,所以,应具体情况具体分析,辨证论治,方能获良效。
(张勤)

渗湿健脾话茯苓

录》言其“益气力,保神守中”。《药性论》言其“开胃止呕逆,善安心神”。药理研究表明,茯苓含有丰富的麦角甾醇、茯苓酸、卵磷脂、茯苓多糖等,不仅能增强人体的免疫功能,而且有抗癌防癌作用。有缓慢而持久的利尿作用,能促进钠、氯、钾等电解质的排出。此外,还有镇静和降低血糖的作用。临床对脾胃亏虚,运化不足,纳少便溏及各种水肿等,有较好的治疗作用。

中医认为,白茯苓偏于健脾,赤茯苓偏于利湿,茯神长于安神,因而健脾益气时可选用白茯苓,利湿消肿时可选用赤茯苓,养心安神时可选用茯神。现介绍几则治疗方,供选用。

- 1. 二陈丸(中成药):**方由陈皮、半夏、茯苓、甘草等组成。可燥湿化痰,理气和胃。适用于痰湿停滞导致的咳嗽痰多,胸脘胀闷,恶心呕吐。
- 2. 五苓片(中成药):**方由茯苓、泽泻、猪苓、桂枝、白术等组成。可温阳化气,利湿行水。适用于小便不利,水肿腹胀,呕逆泄泻,渴不思饮。
- 3. 桂枝茯苓丸(中成药):**方由桂枝、茯苓、牡丹皮、赤芍、桃仁等组成。可活血,化瘀,消癥。适用于妇人宿有癥块,或血瘀经闭,行经腹痛,产后恶露不尽。
- 4. 茯苓粉粥:**茯苓30克,大米50克,白糖适量。将茯苓择净,研为细末。先取大米淘净,加清水适

量煮沸后,加入茯苓粉煮至粥熟,调入白砂糖即成,每日1剂。可健脾利湿,宁心安神。适用于脾胃亏虚,水湿肿满,小便不利,大便溏薄,心悸,失眠多梦,心神不宁等。

5. 茯苓白术肚条:茯苓30克,白术10克,砂仁5克,猪肚1具,调味品适量。将猪肚洗净,与茯苓、白术加清水适量同煮熟后,取出猪肚切条。另取药汁适量煮沸,下猪肚条及砂仁末、川椒粉、胡椒粉、葱、姜、料酒、味精、食盐等,煮沸,淀粉勾芡,淋香油少许以增色,每周2剂。可芳化醒脾,行气健脾,适用于慢性胃炎,食欲不振,肢体肿胀,小便不利,大便溏薄等。

6. 茯苓酒:茯苓60克,白酒500克。将茯苓切片,装入纱布袋扎口,加白酒浸泡7天即可,每晚睡前饮用一小盅。可补虚益寿,强筋壮骨。适用于脾胃亏虚,纳差食少,肢体沉重,瘦弱等。
(胡献国)



茯苓,为多孔菌科寄生植物茯苓的菌核,寄生于松树根。其傍附松根而生者,称为茯苓;抱附松根而生者,称为茯神;内部色白者,称为白茯苓;色淡红色者,称为赤茯苓;外皮称茯苓皮。均供药用。茯苓性味甘、淡、平,入心、脾、肺、膀胱经,有利水渗湿、健脾补中、宁心安神之功。《本草纲目》言其“主胸肋逆气,忧患惊邪恐悸”。《名医别