

气虚者如何养生

一些气虚者的身体发胖,是因为气虚不能运化体内的津液,水湿滞留,故身体偏胖。另一些气虚者身体消瘦,是因为气虚不能把营养物质输送到周身。气虚者常见面色白而无光泽,说话声小、气短、倦怠,动则尤甚,这是气虚不续所致。气虚不能固表,常自汗出、记忆力差、健忘,气虚不荣,故舌质淡,脉跳无力。若有上述症状,即说明属气虚证。

气虚者的养生关键在于补气。肾为气之根,脾为气之源,故补气重在补脾益肾。

饮食调养 经常周身乏力、腰酸,是肾气虚的表现,应常食山药、栗子、海参。山药每次服10~30克,栗子每日早晚各吃2

枚。海参是高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物,为滋补佳品。常气短、大便稀、食欲不振,是脾虚的表现,可将大枣、白果、莲子放入碗内,再加入人参粉和匀,装入鸭腹,然后将鸭放在锅里用武火蒸约3小时即成神仙鸭,有健脾胃、补气之良效。

精神调摄 气虚的人精神情绪常处于低落状态。精神调摄即要让精神振奋起来,变得乐观、豁达、愉快。

运动健身 气虚者不宜进行运动量过大的体育锻炼,可多做内养功、强壮功。①摩腰:将腰带松开后端坐,双手相搓,以略觉发热为度。将双手置于腰间,上下搓摩腰部,直至感觉发热为止。②“吹”字功:直立,

双脚并拢,两手交叉上举过头,然后弯腰,双手触地,继而下蹲,双手抱膝,心中默念“吹”字。连续做10余次。③荡腿:端坐,两脚自然下垂。慢慢左右转动身体3次,然后两脚悬空前后摆动10余次。

环境调摄 气虚者适应寒暑变化之能力较差,寒冷季节常感手脚不温、易感冒。因此,冬季要避免寒就温。有人指出,若在秋季每日进行一次冷水浴,每次15~20分钟,则可大大提高适应冬季严寒气候的能力。

药物补养 偏脾气虚者宜选四君子汤或参苓白术散;偏肾气虚者可服用肾气丸;属肺气虚者,可常服补肺散。

(李德志)

八纲:中医辨证总纲

辨证,即分析、辨认疾病的证候,是中医认识和诊断疾病的主要过程和方法,主要有八纲辨证、六经辨证、病因辨证、气血津液辨证、脏腑辨证、卫气营血辨证、三焦辨证等。其中八纲辨证是各种辨证的总纲。

八纲辨证是根据四诊取得的材料,进行综合分析,以探求疾病的性质、病变部位、病势的轻重、机体反应的强弱、正邪双方力量的对比等情况,归纳为阴、阳、表、里、寒、热、虚、实八类证候。

八纲辨证是中医辨证的

基础,各类辨证均可归纳于八纲之中。依疾病的总类别,有阴证、阳证两大类;依病位的深浅,可分在表在里;依阴阳的偏颇,有阳盛或阴虚,阳虚或阴盛;依邪正的盛衰,有实证、虚证。

总之,八纲辨证就是把千变万化的疾病,按照表与里、寒与热、虚与实、阴与阳这种朴素的两点论来加以分析,使病变中各个矛盾充分揭露出来,从而抓住其在表在里、为寒为热、是虚是实、属阴属阳的矛盾,用以指导临床分析与治疗。(李德勇)

导致痛风反复发作因素

痛风是一种自身免疫性疾病,必须长期坚持正规的药物治疗和生活调理,稍不注意就容易反复发作。病情反复者需注意看是否有以下几个原因。

体重超标 有的痛风患者比较胖,需要控制一下体重,减轻关节负担,对控制血尿酸也是非常重要的。

只服用止痛药 有的患者痛风发作时,只服用消炎止痛药,而没有服用降尿酸药,治标不治本,过后痛风还是会反复发作。

服用影响血尿酸水平的药物 例如高血压患者服用的利尿剂、钙离子拮抗剂,心血管病患者需要服用阿司匹林等,有可能会引起血尿酸水平的增高。此类患者需要在医生指导下调整药物。

其他诱因 有的痛风患者伴有其他关节疾病,比如骨质增生、类风湿关节炎或者关节外伤等,有的则是因为受凉、劳累等因素影响,要避免此类诱因。

饮食不规律 很多痛风患者高嘌呤饮食或者饮酒之后,就会诱发痛风的发作,所以一定要注意饮食调理。还有的人对饮食很注意,但痛风仍然会复发,此时要查一下尿酸水平是否正常,一定要把尿酸控制在一个达标的范围。(胡佑志)



金银花味甘性寒,归肺、心、胃经,功能清热解毒、疏散风热,可治温病发热、热毒血痢、痈疮、肿毒、瘰癧、痔漏等症。李时珍在《本草纲目》中强调金银花长于治疗“肿毒、痈疽、疥癣诸恶疮”。《本草纲目拾遗》说它“主热毒、血痢”,《重庆堂随笔》说它“解瘟疫”。以金银花为主要药物的银翘散,更是治疗急性感染性疾病的良方,临床上常用于治疗呼吸道感染、流行性感、大叶性肺炎、急性乳腺炎、细菌性疾病、外伤感染、宫颈糜烂及高血压、高血脂等病症。金银花还可用于火毒内盛所致的疔、疮、痈、疖治疗,为

热毒痈疽良药金银花

治疮痈之要药,如传统名方五味消毒饮、银翘散、二花汤等。金银花还可用于热毒泻痢、下痢脓血之证,单用即有解毒、凉血、止痢之效。金银花亦是外科要药,《外科精要》说它治疗各个部位的痈疽“皆有奇效”。金银花不仅长于治疗外科各种疮毒,对于内科各种热毒病症也有良效,临床上金银花煎水内服,并配合局部洗滌,治疗疮疖、痈疮、丹毒和脓疱疮都有良好疗效。

据现代药理研究,金银花含有挥发油、木犀草素、黄酮类、肌醇、皂苷、鞣质、绿原酸等成分,具有广谱抗菌、抗病毒、解热、抗炎、保肝利胆、降血脂降糖、止血等药理作用。对金黄色葡萄球菌、痢疾杆菌等致病菌有较强的抑制作用,对钩端螺旋体、流感病毒及致

病菌等多种病原微生物亦有抑制作用;金银花煎剂对中枢神经有一定的兴奋作用,能促进白细胞的吞噬作用;有明显的抗炎及解热及降低胆固醇作用。

金银花可用于制作饮料、粥、羹及甜食。下面列举几款用金银花制作的药膳食疗方,供读者选用。

金银花露:取金银花50克,加水1500毫升,浸泡半小时,武火煮沸,改文火煎熬10分钟,加冰糖后放入冰箱备用。此茶味甜清香,是夏季的上乘保健饮料,有清热解暑、解毒、凉血止渴的作用,可治疗暑热口渴、热毒疮肿、热疖、痱子等症。

银花薄荷饮:金银花30克,薄荷10克,鲜芦根60克。先将金银花、芦根加水500毫升,煮15分

夏感暑湿用佩兰

佩兰为菊科植物泽兰的干燥地上部分。味辛性平。功能消暑,辟秽,化湿,调经。其含挥发油、香豆精、邻-香豆酸及麝香氢醌、兰草素等成分,对流感病毒有直接抑制作用,还有化湿解暑作用。湿暑初起者,可用五叶芦根汤:佩兰叶3克,藿香叶3克,薄荷叶3克,荷叶3克,枇杷叶30克,芦根30克,鲜冬瓜皮60克。水煎代茶饮,每日1剂。用于暑湿初起;证见身大热,背微恶寒,继则但热无寒,口大渴,汗大出,面垢齿燥,心烦懊恼。阴虚血燥、气虚者忌用。(马宝山)

很多人上了年纪以后,胯骨容易不舒服,甚至出现髋关节炎,时常感到酸痛、僵硬和肿胀,长此以往可能引发肥胖和抑郁。运动是缓解髋关节炎的有效方法。

转动膝盖 平躺在床上,双腿并拢,屈膝,然后慢慢地左右转动,带动臀部进行活动,期间肩膀和背部都要紧贴床面。转动到一侧时,适当延长膝盖接触床面的时间,让伸展效果更好。如果能够轻松完成,可以把上侧的腿伸直,加大强度。

单侧提膝 平躺在床上,一条腿平放,另一条腿慢慢抬起,将膝盖拉向胸部,保持3秒钟。拉伸时间可以根据个人需要延长,然后把腿放下,重复10次后换另一侧。

原地踏步 站稳扶好,确保身体前侧有活动空间。保持身体直立,一条腿像原地踏步一样提膝、放下,重复10次后换另一条腿。

老年人在做这些动作时应以舒适为标准,一旦出现疼痛等不适症状,要及时调整姿势或停止运动。(徐锐)

三动作缓解膝骨痛

心动过速者自救五法

先压较敏感的右侧,持续10~20秒,不可时间过长,然后再压左侧。不可双侧同时压,以免引起脑缺血。对有过脑血管意外病史者禁用此法。

4.压迫眼球法:当视线向下看时,闭目用自己的中指从眼眶上缘滑向眼球,先右后左用适当的力量压迫眼球,每次10~20

秒,不要超过30秒。高度近视、青光眼的病人不宜用。

5.按压穴位法:主要是两侧的内关穴,在前臂内侧腕上二横指、两肌腱之间,用右手按压左侧,左手按压右侧,可双管齐下,按压到有酸麻胀感或串电样感觉,常可收到缓解心动过速的效果。(李德志)

钟,再下薄荷煮3分钟,过滤去渣,加适量白糖温服。此饮料有清热凉血解毒、生津止渴的功效,适于风热感冒、温病初起、高热烦渴的患者服用。

银花莲子羹:金银花25克,莲子50克,白糖适量。先将金银花洗净,莲子用温水浸泡,去皮芯,用武火煮沸,改文火煮至莲子熟烂,放入金银花煮5分钟后加白糖调匀即成。此羹具有清热解毒、健脾止泻的功效。

金银花山楂饮:金银花30克,山楂20克,蜂蜜适量。将金银花、山楂加水适量,武火煮沸15分钟后,过滤药液,加入蜂蜜,代茶饮。此茶能清热消食,通肠利便。

金银花粥:取金银花20克,水煮取液备用,粳米100克加水煮粥,煮至半熟时,兑入金银花汁,继续煮烂成粥。此粥有清热解毒之功效,适用于风热感冒、慢性支气管炎,菌痢及肠道感染等患者。(欧阳军)



治夏季手脚脱皮方

陈皮30克,金毛狗脊30克,麻黄根10~15克,细辛10~15克,枯矾15克。水煎取液,每次浸泡10~15分钟,每天1剂,一般用药5~10剂即可见效。(马宝山)

夏季祛除暑湿方

生姜20克,藿香15克,苏叶10克,扁豆15克,厚朴15克。加水500毫升,煎取药液250毫升,分2次服,每日1剂;或打粗粉,开水冲泡当茶饮。此方适用于夏季晚上入睡困难,白天精神萎靡,平日食欲不振等暑湿困扰脾胃者。(马宝山)

治胸闷心痛验方

玉竹20克,党参15克,全瓜蒌12克,黄芪12克,丹参12克,当归10克,生地10克,远志10克,何首乌10克,麦冬10克,白芍8克,五味子6克,炙甘草6克。水煎分早中晚3次温服,每日1剂。(蒋振民)

治尖锐湿疣验方

桃仁10克,红花10克,川芎10克,当归10克,丹参10克,柴胡10克,夏枯草30克,甘草5克。水煎取液,分早晚2次温服,每日1剂。(蒋振民)

治脉管炎验方

紫花地丁20克,黄连、大黄(微炒)、红花、地龙各10克,甘草12克,川芎15克。将上药研末混匀,蜂蜜调为丸,每次取6克,黄酒送服,每日2次。(吴明)

治小儿夜啼验方

蝉蜕5克,钩藤、柏子仁各6克,黄连、夜交藤各3克,茯神、甘草5克,酸枣仁10克。水煎分2次服用,每日1剂,连服7日。(吴明)