

秋季养肺勿大意

秋季是一个由暑热转为寒凉的季节,气候多变,乍寒乍热。中医认为“秋气通于肺”。秋季易损伤肺气,应注意适应天气的变化,养护肺气,避免上呼吸道感染。秋季保养肺气应从哪些方面入手呢?

慎起居:秋天的气候由热转凉并渐渐转冷。《内经》指出:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴……此秋气之应,养收之道也。”这段话说的是秋天里秋风劲急,地气清爽,万物色变,人们的起居也应随时令的变化作相应调整。应做到早睡早起,早睡以避免风寒,早起以从清爽。由于这个季节时而燥热,时而寒凉,容易感冒着凉,出现咳嗽、痰喘的人也较多,部分有哮喘老病根的人也多在秋季犯病。特别是过了白露,早晚的气温与中午的气温相差较多,稍不当心就会伤风。民间有“白露身不露”的说法。所以,进入秋季一定要注

意及时增添衣被。此外,秋天还应注意经常开窗通风换气,每日早晚应选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的污染物,减少肺部损害。

调饮食:中医认为,秋季干燥易伤津损肺,耗伤肺阴。因此秋季应注意食疗以润肺。百合、银耳、燕窝、山药、秋梨、莲子、芡实、鱼鳔、蜂蜜等有滋阴润肺作用,冰糖银耳汤、黄精秋梨汤、雪梨膏、百合莲子汤、山药莲子汤、芡实山药羹等都有养阴润肺作用,不妨常食。平时要注意忌食生冷、过咸、辛辣、油腻等刺激性的食品,戒烟、少酒。秋季气候干燥,每天至少要比其他季节多喝水500毫升以上,以保持肺与呼吸道的正常湿润度。

常运动:增强肺功能,适当做体育锻炼。可根据喜好不同、体质差异,分别选择合适的锻炼方法,如慢跑、散步、打太极拳、打门球、练气功等。此外,笑口常开不仅是治疗百病的

良药,也是防机体器官衰老的“灵丹”,对肺尤其有益。笑或唱歌时,胸肌伸展,胸廓扩张,肺活量增加,可促进肺内气体交换,从而消除疲劳,解除抑郁,除掉烦恼,有助于恢复体力与精力。

护好鼻:鼻为肺窍,是邪气侵犯肺脏的主要通路。保护鼻腔是预防肺病的手段之一。每个人的鼻腔内都有小气候,应调节鼻腔内环境,使之保持温暖湿润。如果感到鼻腔干燥不舒服,或鼻孔痒时,可用毛巾或棉签蘸温水洗鼻腔,也可以用开水的蒸汽吸一吸,不能用手指挖,以免损伤鼻黏膜引起炎症。

通大便:中医认为,肺与大肠相表里,大便便秘可诱发或加重慢支等肺部疾患。因此,通利大便既可以降肺气、泄浊阴、预防衰老,又可防治慢支、咳嗽等。平时应多喝水,多吃新鲜蔬菜与粗粮,多做腹部按摩。已有便秘者应在医生指导下用药物治疗。(丁树栋)

中医治法:

阴中求阳 阳中求阴

张景岳《新方八略引》曰:“善补阳者,必于阴中求阳,则阳得阴助而生化无穷;善补阴者,必于阳中求阴,则阴得阳升而泉源不竭。”

根据阴阳互根的理论,临床上治疗阴虚证时,在滋阴剂中适当佐以补阳药,即谓“阳中求阴”。治疗阳虚证时,在助阳剂中,适当佐以滋阴药,即谓“阴中求阳”,如临床上治疗血虚证时,在补血剂中常佐以补气(阳)药;治疗气虚证时,在补气剂中也常佐以补血药。

再如,肾虚是一种总称,肾阴虚和肾阳虚都是肾虚的一部分,代表了某一种证型。肾阴虚和肾阳虚的区别在于,肾阴虚是物质上

的缺乏,肾阳虚是功能上的匮乏。中医有“阴虚生内热,阳虚生外寒”的说法。物质上的缺乏表现为腰膝酸软、头晕、早泄、遗精,还会出现五心烦热、失眠、心烦等症。功能上的匮乏表现为神气疲惫、四肢不温、畏寒怕冷、性欲减退、阳痿。肾虚的肾阴虚和肾阳虚均可出现易脱发或发早白,容易耳鸣、耳背,牙齿松动,眼花。

事实上,肾阴虚和肾阳虚不是截然分开的,无论肾阴虚、肾阳虚,匮乏到一定程度,就会阴损积阳,阳损积阴。肾阳虚时间长了会有肾阴虚的症状,所以在补肾阳的时候,一定要补肾阴,而且要阴中求阳。大

家熟知的六味地黄丸,就是补肾阴的代表方,如果加入肉桂、附子就叫做金匱肾气丸,有补阳的作用,不至于药性太凉,而肉桂、附子得六味地黄丸中补阴药的制约,也不至于太过燥热。

育阴潜阳 育阴潜阳是中医治疗上的学术语,又称滋阴潜阳。指用滋阴潜阳的药物治肝肾阴虚和肝阳上亢的方法。证见眩晕耳鸣,头目胀痛,面红目赤,失眠多梦,腰膝酸软,烦躁易怒,舌红,脉弦细数。用熟地、枸杞、龟板、旱莲草等滋养肝肾之阴,用龙骨、牡蛎、磁石、石决明等潜阳。方如大补阴丸、镇肝熄风汤。

(李德志)



温中散寒话生姜

菌解毒作用。夏日食姜,可增进食欲、解毒杀菌、暖胃散寒,还可以预防中暑、心绞痛、空调病。

生姜为姜科多年生草本植物姜的根茎,药食两用,也是调味佳品,日常膳食中可选用姜汁、姜末、姜粉、姜片等调味。中医认为,生姜性味辛、温,入肺、胃、脾经。有发表散寒、温中止呕、温肺止咳、和中解毒之功。本品辛温走散,发汗祛风、散寒解表,民间常有饮姜糖水,或红糖姜茶,治疗感冒、痛经的做法。生姜还有良好的温中散寒、降逆止呕作用,有“呕家圣药”之称,适用于多种呕吐。《本草纲目》言其“生用发散,熟用和中,解食野禽中毒或喉痹”。《名医别录》言其

“主伤寒头痛、鼻塞、咳逆上气,止呕吐”。《日用本草》言其“治伤寒,伤风,头痛,九窍不利。入肺开胃,去腹中寒气,解臭秽及菌毒诸物毒”。

生姜辛温,一次食用勿过量;口腔溃疡、消化性溃疡、痢疮疔疮、目赤内热、便秘或痔疮患者,不宜食用。烂姜中含有黄樟素,可使肝细胞变性、坏死,因而也不宜食用。以下介绍几则夏食姜的常用方法,供读者参考。

姜粥:生姜10克,大枣5枚,大米100克。将生姜洗净切碎,大枣去核,同大米煮为稀粥,作早餐食用,每日1剂。

姜茶:红茶5克,老生姜片3

常言道:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”也许有人会问,冬吃生姜可保暖防寒、温中健胃,而炎炎夏日食姜又是何故?这与人们的夏日生活习惯和生姜的多种药理作用有关。生姜含挥发油,主要成分为姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛、芳樟醇等成分。药理研究表明,生姜煎剂能促进胃液分泌;少量姜辣素对口腔黏膜有轻微刺激作用,可增进食欲;姜酮及姜酮混合物有镇吐作用;醇提物能兴奋呼吸中枢及心脏;生姜有发汗及升高血压作用;生姜所含的挥发油有杀

前列腺增生和前列腺炎是男性两种不同的疾病,它们发生的部位都在前列腺,主要区别如下:

1.发病年龄不同:前列腺增生好发于50岁以上的老年男性,前列腺炎常见于中青年男性。

2.症状不同:前列腺增生患者主要是局部的下尿路症状为主,而前列腺炎除了下尿路症状外,还经常感觉会阴部、睾丸、腹股沟疼痛,出现尿道“滴白”、腰膝酸软、下腹坠胀疼痛等的全身症状,急性前列腺炎还会引起高热、寒战等的菌血症。

3.病因不同:前列腺增生是前列腺的腺体和基质细胞过度增生引起的前列腺体积的增大。前列腺炎是前列腺受到外界因素的刺激而发生的炎症反应(包括细菌等病原体感染和一些非感染因素)。

4.治疗方法不同:前列腺增生治疗以药物和手术为主,目的是减轻症状,延缓前列腺增生进展,解除下尿路梗阻。前列腺炎以药物治疗为主,辅以局部的理疗,不宜手术治疗,目的是杀灭细菌等病原体,清除刺激因素,控制炎症反应。(郭旭光)

前列腺增生和前列腺炎的区别



治肛痿验方

夏枯草400克,甘草200克,连翘200克。共研细末,另取金银花500克煎浓汤,泛丸,如桂圆核大小,每次取2丸,温盐水送服,早晚各1次。本方用于肛痿初起者半料可痊愈,久病者用一料可愈。(郭旭光)

治偏头痛验方

川芎15克,白芷15克,炒白芍15克,甘草6克,僵蚕10克,桑叶12克,杭菊花12克,藁本12克,石菖蒲12克,苍耳子12克。水煎取液,分早中晚3次服,每日1剂,3剂为1个疗程。(萧旭)

莫将肝炎当感冒

夏秋季节,人们贪凉饮冷、频繁进入空调房,患感冒者不断增多,但在众多的感冒人群中,要警惕肝炎的可能。因为夏秋季节也是肝炎的好发季节,其早期表现与感冒一样,在抗感冒治疗后病情反而越来越重,最后检查却是患了肝炎,虽然终有确诊,但却延误治疗。那么,怎样区别肝炎和感冒呢?

1.潜伏期不同:流感潜伏期为1~3天,且突然起病,迅速蔓延,感冒潜伏期与流感一样,但传染性较低,往往在气候突变时流行。而肝炎潜伏期较长,甲型肝炎为2~6周,乙型肝炎为6周至6个月。凡曾与肝炎患者密切接触,时间在2周至半年者,应高度怀疑肝炎的可能。

2.胃肠道症状轻重不同:感冒患者虽有胃肠道症状,但少见呕吐,恶心症状轻微,大多能正常进食,尤其是进食油腻性食物正常。而肝炎患者胃肠道反应较重,尤其是厌闻油腻,进食油腻食物后恶心、呕吐症状加剧。

3.触诊不同:对于发热患者,应常规检查肝脏。一般感冒患者肝脏触诊无异常,而肝炎病人腹部触诊时肝脏增大,且有压痛或叩击痛。

4.血常规检查结果不同:流行性感冒及普通感冒者,血常规化验时,白细胞总数及中性粒细胞正常或升高,而肝炎患者的白细胞总数正常或偏低,淋巴细胞相对增多,偶而可找到异常淋巴细胞。这一点应引起注意。

5.二便颜色不同:感冒发热时,由于尿液浓缩,尿液颜色略深,但肝炎患者黄疸前期尿液呈深黄色或浓茶颜色。感冒患者大便颜色正常,而肝炎患者大便往往呈陶土色。这一点可资鉴别。

6.其他:对于一时难以确诊者,肝功能检查、肝炎病毒学检验、B超等有助诊断。(献国)

治失眠症验方

龙齿20克(先煎),酸枣仁、柏子仁、制龟板(先煎)、熟地各15克,黄柏、知母各10克。水煎取液,分早晚2次服,每日1剂,7剂为1个疗程。一般服药2个疗程即可见效。(鲁莱光)

治风心病验方

七叶一枝花15克,两面针15克,草豆蔻、茜草根、冷饭团根各9克,苹果1枚,红菊花2~3朵。水煎分3次服,每日1剂。(木蝴蝶)

治阳痿验方

龙抱柱(盘龙参)100克,小红参100克,一朵云(阴地蕨)20克,枸杞100克,淫羊藿20克,白药2000毫升。上药加入白酒浸泡7日即可,每次服50~100毫升,每日3次,30天为1个疗程。用于治疗阳痿。(玉凤花)

(胡献国)