

关注脑中风前兆

脑中风患者的发病前都有种种迹象。根据医学观察,极易被人们忽视的脑中风迹象大致有下列九种:

一个半综合征 比如在看报、观景物之际,突然发生一阵头痛恶心后,即出现一侧眼睛不能转动,另一侧眼睛只能上下活动,而后迅速恢复正常。

可逆性一侧偏盲症 有时一侧眼睛突然视力模糊,甚至有视物成双的现象,来得快,去得也快,屡屡发作。

发音障碍症 突然出现心里明白,说话却无法表达,甚至有口

齿不清的现象。

命名性失语症 突然见到熟人,明知是谁,却喊不出名字、称呼,甚至连日常用品也叫不出来,一般为时很短,半小时或1~2天便能自行恢复。

行走不稳症 意识清楚,并无路障,却会突然跌倒在地,自己起来后无法理解跌倒原因;或者是明明走在路中央,却不由自主地向路的一边走去,一会儿便能自行纠正。

感觉性卒中 突然在一侧面部、肢体出现沉重压迫、麻木、刺痛,但活动仍如常人,经数小时或

1~2天后可自行恢复。

哭笑失常症 突然出现的发笑或哭泣,且无法控制。

手笨拙症 倏然发现手的动作不灵敏了,但无瘫痪症状,一般在1~2天内能自愈。

感觉器官一过性失灵症 不时出现短暂的听觉、嗅觉、味觉失去灵敏功能,又找不出其原因。

综上所述,因脑动脉硬化引起的血管出血或血管阻塞部位不同,所以会有不同症状的表现。特别是高血压患者和60岁以上的人发现上述情况后,应该去医院诊治。可作脑血流检查、血脂检查、眼底血管检查,必要时可作CT检查,在医生指导下进行防治。

(李德志)

谨防麻将综合征

一到节假日,许多牌友或者麻友都会相约一起打牌打麻将,尤其是到了周末或者放长假时,更是众多麻友“大显身手”的好时节。

闲暇时,亲戚或者朋友在一起打打牌打打麻将,也没有什么不可以,关键是有的麻友牌友,一旦上了牌桌,就不会轻易下来,他们围桌而坐,搭起“长城”,摆起“龙门”。许多人只要上了麻将桌、牌桌,玩起麻将,通常都是通宵达旦、废寝忘食,这样长时间玩不仅影响正常的生活,还危害人的健康。

由于打牌打麻将要全力以赴,思想高度集中,长期处于紧张状态,会使脑部充血,周身血液循环失去协调,进而出现头昏脑胀、眼花、头痛、记忆力减退、肢体麻木、反应迟钝等不良症状,而且颈部经常持续地向前弯曲,还可能形成颈椎病、椎间盘突出症。其次,长期坐着,腰骶部负担过重,臂部肌肉和神经受到挤压,容易腰背酸痛。再者,长期久坐不运动,迫使下肢血液不畅,有可能诱

发或加重痔疮,消化功能受妨碍导致食欲不振、便秘、腹胀。有的牌友或者麻友还喜欢在打牌打麻将时抽烟,如此一来,牌室的空气必定很差,可引起呼吸道疾病。

因此,偶尔打麻将、打牌,可以增加生活的乐趣,但长期沉迷于此,且久坐不动,则危害甚大。长坐牌桌慎防麻将综合征。打牌打麻将一段时间,应出去活动一下,以免危害健康。

(张小六)

金银花炮制功效迥异

上火的人都喜欢用金银花泡水喝,可清热解毒。金银花又名银花、双花,味甘、性寒、气芳香,既能宣散风热,还善清热解毒,被誉为清热解毒之良药。具体应用时,金银花饮片又分生药、炒药、炭药等3种,其炮制方法各有侧重,在防病治病方面也就各有所长。

生药治疗疮 生药其味甘微苦性寒,善清解上焦和肌表之毒

邪。主要用于温病初起,症见发热、微恶风寒、口微渴等表证者,还可外用治疗热毒所致的痈疽疔疮。金银花、马齿苋各60克,蒲公英30克。水煎取液,熏洗患处,每日1剂,连洗3~5天。无论疮口溃脓还是未溃脓者,均能起到极佳效果。

炒药治发热心烦 炒药善走中焦和气血,多用于温病中期。炒金银花、黄芩、芦根、石膏各10

克。水煎服,每日1剂,连用5天。有清解内毒、透邪外出之功效。多用于治疗邪热内盛引起的发热烦躁、胸膈痞闷、口渴干呕及舌红苔燥者。

炭药治痢疾 炭药重在清解下焦及血分热毒偏盛。金银花炭、黄连、赤芍各10克,马齿苋15克。水煎服,每日1剂,连用3~5天。可治疗湿热内蕴导致的痢疾,对腹痛、下痢脓血、肛门灼热、里急后重者有效。

(德 志)

头为精明之府,分布众多穴位,没事多挠挠头,具有耳聪目明等功效,还可缓解头痛失眠等症状。

中医学称“头为精明之府”,“五脏六腑精气”皆上升于头部。头皮是大脑的保护层,分布着许多穴位,人体十二经脉中,手、足三阳经均起经头面部,故曰“头为诸阳之会”。如手、足阳明经分布前头部及面部,手足少阳经分布侧头部,足太阳经分布后头及项背部等。经常以手指挠头,可按摩头皮,刺激头部穴位,以促进血液循环,疏通脑部气血,对全身脏腑的功能有协调作用。

防病治病 头皮上有很多穴位,上星、百会、脑户、前顶、玉枕等,针灸这些穴位,能够防治疾病。按摩这些穴位,虽不像针灸那样强烈,但是按摩的面积较大,动作轻柔,同样能够通经活络,可防治神经衰弱、头痛、失眠、健忘、老年性痴呆等。所以没事经常挠挠头,尤其是脑力工作者。

延年益寿防脱发 研究证明:经常按摩头皮能刺激头皮上的毛细血管,使之扩张变粗,血液循环旺盛,供给大脑组织更多的养分。头皮血液循环改善,有利于头发的生长发育,防止头发脱落和变白。老年人经常按摩头皮,能够延年益寿。

按摩头皮的方法简便易行,随时随地均可。按摩时将左手或右手的五指伸开,用手指头在头皮上轻轻按摩,先后方向按摩,再左右方向按摩,最后转圈按摩,一般5~10分钟即可,每天早晚各按摩1次。效果显现贵在坚持。

(欧金凤)



治多发性神经炎验方

当归30克,生姜50克,羊肉250克,党参、炙黄芪各15克,赤芍10克白芍10克,川芎6克,鸡血藤20克。先将羊肉洗净,煨汤,再将方中诸药纳入汤液中,文火煎沸30分钟,吃肉喝汤,早晚各1次,每日1剂。一般服药6~10剂后可获痊愈。(郭旭光)

治神经衰弱验方

百合30克,白芍、白芷、白薇各12克。水煎2次,取药液300毫升,分2次温服,每日1剂,7天为1疗程。此方具有滋阴安神止痛之功效。用于治疗神经衰弱效果显著。(鲁莱光)

治儿童习惯性痉挛方

半夏、竹茹、枳实、僵蚕各6克,陈皮、钩藤各9克,甘草3克,茯苓5克,生姜2片,大枣2枚。水煎取液,分早晚2次服,每日1剂。一般连服3~30天可愈。(萧 旭)

治糜烂性胃炎验方

太子参20克,茯苓20克,炒白术15克,山药30克,黄柏10克,苦参10克,蒲公英30克,玉竹30克,薏苡仁30克,地榆15克,白及10克,海螵蛸30克,厚朴10克,枳壳15克,生甘草10克。水煎2次,合并药液,分早晚2次温服,每日1剂。(木蝴蝶)

治肾结石验方

三叶人字草20克,毛算盘20克,紫背金牛20克,红网子藤20克,草鞋根20克,黄花毒20克,仙鹤草20克。共捣烂炒黄,水煎分3次服,每日1剂。(玉凤花)



养阴佳品乌鸡

黑毛乌骨者,斑毛乌骨者,有骨肉皆乌者,肉白乌骨者,但观鸡舌黑者,则骨肉俱乌,入药更良。”《本草经》也称:“乌骨鸡补血益阴,则虚劳羸弱可除,阴回热去津液自生……益阴则冲脉俱旺,故能除崩中带下,一切虚损诸病也。”

现代研究证明,乌鸡含丰富的黑色素、蛋白质、脂肪、多种维生素和铁、钙、磷、铜、锌、钾等18种微量元素,每百克乌鸡肉中含氨基酸3.15克,高于普通鸡肉25%,其中缬氨酸含量高于其他鸡种,乌鸡脂肪中不饱和脂肪酸、游离氨基酸含量多,胆固醇含量低,是中老年人、妇女儿童以及冠心病和动脉血管硬化患者的理想食物。它含的铁元素比普通鸡高45%,特别适合贫血患者食用。乌鸡含有有机物质,摄入人体后可调节阴阳、扶正祛邪、补精益髓,达到气血平衡,可使人体精血充足,冲任旺盛,增强机体激素分泌和酶的代谢活动,提高人体对疾病的免疫和防御功能,达到滋补、健身、美容、抗衰的作用。乌鸡既可单用,亦可制成药膳。下面介

绍几款美味滋补药膳,供选用参考。

双乌滋补煲 乌灵参25克,乌鸡1只,红枣6枚,枸杞子20克,葱姜盐酒等调味品适量,上汤2800毫升。将乌灵参润透,切薄片,乌鸡处理干净,姜拍松,葱切段。将乌灵参、乌鸡、红枣、枸杞子,料酒、姜、葱同放入炖锅内,加入上汤,置武火上烧沸,转文火煲35分钟,加入盐、味精、胡椒粉调味即成。功能补气血,宁心安神。适用于气血亏损、肌肤不润、失眠疲劳等症。

乌鸡白凤汤 乌鸡1只,鹿角胶、鳖甲、牡蛎、天冬、香附、人参各3克,当归、白芍、鹿角霜各2克,川芎1克,熟地、山药、芡实各5克,香菇5克,骨头汤、姜、盐、酱油、味精、料酒等适量。乌鸡洗净,药料扎包,入骨头汤炖,加料酒,用武火烧开后约20分钟,改用文火炖约2小时,去药包,加佐料调味即可。功能补气养血,调经止带。为滋补上品,能益产妇,治妇女带下、虚损诸病。

黑豆炖乌鸡 乌鸡1只,黑豆、

花生米各50克,生姜5克,食盐、味精、酱油等调料适量。将乌鸡、黑豆、花生米、生姜共放入砂锅内,加清水1500毫升,以文火炖至食物熟烂,加食盐等调味即可,分顿连续吃完。功能益气补血。花生衣可补血,治血小板减少;黑豆健脾益肾;乌鸡健脾益血。三者均有延缓衰老之效,常食可延年益寿、健美美容。

乌鸡鹿茸汤 乌鸡肉250克,鹿茸3克,调味料适量。将乌鸡肉洗净切块,与鹿茸一起放入炖锅内,加清水适量,文火炖煮3小时,调味即可食用。功能补肾益精。适用于肾虚精冷,子宫虚寒。症见婚久不孕、腰膝无力、带下清稀、淋漓不断、月经不调、闭经痛经、性冷淡等。

板栗乌鸡汤 板栗100克,乌鸡1只,生姜3克,盐、味精等适量。乌鸡洗净切块,板栗去壳洗净,与板栗、生姜共放砂锅内,加清水1000毫升,武火煮沸,后改文火煨炖,待乌鸡及板栗熟透,加盐、味精、酱油、胡椒粉等调味即成。功能补气益血。对产后血虚、肾虚、腰膝酸软等症有治疗作用。

(李德勇)