

痰多生“怪病” 养生先化痰

中医认为，痰作为病理产物，既可是“因”，也可使“果”。痰既是机体脏腑或通道功能失调的病理产物，又能阻碍脏腑与通道功能的正常运作，所以就有了“百病多由痰作祟”及“痰多生怪病”之说。因此，在日常养生中，别轻视了化痰的作用。

《黄帝内经素问经脉别论》记载：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行，合于四时五脏阴阳，揆度以为常也。”也就是说，人体津液的正常输布运行，与肺、脾、肾、三焦密切相关。中医意义上的“痰”，有“有形之痰”和“无形之痰”之分。有形之痰，是指我们日常所说的产生于肺部，通过咳嗽可以排出体外，且能被我们所看

到的痰。无形之痰，是因为机体水液代谢障碍而产生的，符合秽浊、黏滞、稠厚特征的病理产物。比如肥胖，中医就称之为“痰”。由于这个“痰”不像肺部的痰那般可以被人们直观地认识到，所以称为“无形之痰”。

1.“无形之痰”与疾病密切相关

若脾对水湿的运化不足，导致水湿在体内积聚，水湿中的秽浊物质会在人体某一部位凝结形成痰块，如囊肿、淋巴结核、骨结核等；也会进入经络血管，随着人体的气血运行而到达全身各处，如血脂等。

这些秽浊物质具有黏滞的特性，所以往往会导致经络、血管中的气血运行受阻，使脏腑组织产生缺血、缺氧的病理改变，引

起各种疾病。痰流注于经络，会阻滞气机，导致肢体麻木；停留在胃部，阻碍胃气和降，可出现恶心呕吐；阻滞在心脉会引起胸闷心痛；阻滞于咽喉，嗓子会有异物感。

2. 化痰从日常做起

老年人养生健体，需从化痰开始。在日常生活中，大家要避免风寒湿侵入，不要久居湿地；饮食宜清淡，不要过食油腻，少吃甜食，少喝冷饮；适量运动、多晒太阳，可提升阳气，有助肺气舒张，消散痰饮和湿气。

①善用中药 当患者出现痰饮的表现，应及时前往医院就诊，在医生的指导下服用燥湿健脾、利水化痰的中药进行治疗。其中，陈皮具有理气健脾、燥湿化痰的功效，可用于治疗脾胃气滞、呕吐

哕逆、湿痰、寒痰咳嗽、胸痹等病症。茯苓具有利水渗湿、健脾、宁心安神的功效，可用于治疗水肿尿少，痰饮导致的眩晕心悸、脾虚食少、便溏泄泻，以及心神不定、惊悸失眠等病症。枳实具有破气消积的功效，可用于治疗饮食积滞、泻痢后重、湿热泻痢，以及胸痹、痛经等病症。香附具有疏肝解郁、宽中理气、燥湿调经的功效，可用于治疗肝郁气滞、胸胁胀痛、脾虚食少、脘腹胀痛、月经不调、痛经等病症。

②温胆汤泡脚 茯苓30克，法半夏6克，陈皮9克，炙甘草6克，竹茹6克，枳实6克。水煮取液，泡脚，每天2次，每次20分钟，一般连用5天就可以获得不错的养生效果。

如果是寒痰，可加入

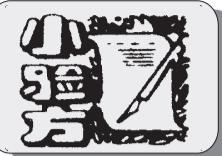
生姜5片；如果是痰热，则不必加生姜。孕妇忌用此方。

③可做跳跃运动 光着脚在垫子上，全身放松跳50下，并且跳完后脉搏要超过120次/分钟，这样才能达到健身的目的。禁忌人群：有高血压、骨质疏松的人不宜跳跃；出现眩晕、心慌的人不宜跳跃。

④常按祛湿穴 丰隆穴位于外踝上8寸，胫骨前缘外侧1.5寸，胫腓骨之间。一般每天按摩2次，每次3分钟。老年人多揉此穴，有健脾祛湿的功效。

⑤勿乱进补 体内有痰湿者不要轻易进补，如果盲目进补，就跟火上浇油差不多，会越补身体越差。此外，保持心情舒畅调节自己的情绪，保持愉悦的心情，使气、血、津液运行畅通，有利于痰湿的排出。遇事不怒，想得开，放得下才最健康。

(吴明)



治心律失常验方

酸枣仁30克，石菖蒲15克，龙眼肉20克，珍珠母30克，当归15克，丹参30克，党参30克，五味子15克，黄芪20克，茯苓15克，麦冬12克，炙甘草10克。水煎分3次服，每日1剂。也可服通心络胶囊4粒，每日3次，安神补心丸15粒，每日3次。

(吴明)

治三叉神经痛验方

姜半夏10克，白术10克，天麻12克，蔓荆子12克，茯苓6克，甘草6克，赤芍6克，川芎6克，桃仁10克，红花10克，代赭石30克，川牛膝20克，生姜3片，大枣4枚。水煎取液，分2~3次服，每日1剂，连用10剂。守上方加黄芩6克，续服10剂。(吴明)



端午采艾叶

端午节插艾，就如农历九月九日遍插茱萸一样，是我国民间盛传已久的民俗之一。每年农历五月初五一早，孩子们就带上镰刀到野地割艾，将最壮最大的艾条插在前堂屋檐上。这天，妇女们还会挑上几片新鲜、造型好的艾叶戴在头上，以图吉祥、安康。笔者以为，人们如此喜爱艾叶，不仅因它清香怡人，更是因为它有重要的药用价值。

艾为菊科多年生草本植物，有冰台、艾蒿、灸草、草蓬、野莲头等别名10余个，最早见于《诗经》。作为治病的药材，可在春夏间花未开时采摘叶片，晒干或阴干，生用或炭炒用；若连枝割下，晒干捣绒名艾绒，供制作艾条用。艾叶味苦辛，性温，生用能温通经脉、寒湿止冷痛，《本草纲目》言其可“温中、逐冷、除湿”。用于下焦虚寒、腹中冷痛、月经不调、行经腹痛等，常和当归、香附配伍应用。本品炒炭，可温经止血，用于出血之症，常同阿胶、地黄合用，如胶艾汤。对血热妄行的咯血、衄血，也可用鲜艾叶与鲜生地、鲜侧柏叶、鲜荷叶同用，即四生丸。

此外，本品煎汤外洗，可治皮肤湿疹瘙痒。将艾绒制成艾条、艾柱等，用

以烧灸，能使热气内注而温煦气血透达经络。近年来研究发现，艾叶油有止咳、祛痰、平喘作用，还可抗菌和兴奋神经中枢。艾叶中所含的挥发油主要成分为桉油精，可预防感冒、流感和皮肤消毒。

另外，用艾叶熏烟，蚊蝇嗅之即逃。以艾叶“悬于户上，可攘毒气”，是古人对端午插艾机理的科学认识。宋代词人范成大在《夔州竹枝歌九首其一》中写“五月五日气岚开，南门竞船争看来”的诗句，正是对端午采艾习俗的解释。

端午时值小满与夏至之间，值阴阳交接之时，正是传染病多发之时。恰巧自然界的艾花未开、枝叶茂，有效药物成分最多，采来防病岂不妙哉。足见端午采艾插艾习俗从卫生学角度看是有道理的，是先辈聪明才智的体现。

(白素菊)

治骨质疏松症方

淡肉苁蓉15克，巴戟天15克，骨碎补10克，鹿衔草10克，淫羊藿10克，熟地15克，川杜仲10克，何首乌15克，女贞子10克，菟丝子10克，枸杞子10克，太子参10克，炙黄芪8克，山药8克，黑芝麻8克，核桃仁8克，莲子肉10克，黑木耳10克，芡实米10克，大枣8枚。水煎取液，分2次服，每日1剂。

(张勤)

大米50克。锁阳择净，水煎取汁，加大米煮粥服食，每日1剂。可补肾壮阳，润肠通便。适用于肾阳不足、精血亏虚所致的阳痿、遗精、腰膝酸软，以及老人阳虚便秘等。

7. 锁阳粥：锁阳、肉苁蓉各10克，大米50克。将二药择净，水煎取汁，加大米煮粥服食，每日1剂。可补肾壮阳，润肠通便。适用于肾阳不足、精血亏虚所致的阳痿、遗精、腰膝酸软，以及老人阳虚便秘等。

8. 锁阳茶：锁阳或肉苁蓉10克，放入茶杯中，沸水冲泡，浸泡片刻，代茶饮用，每日1剂。可补肾壮阳，润肠通便。适用于肾虚阳痿，老人阳虚便秘等。

(胡献国)

治顽固性哮喘验方

淡肉苁蓉15克，巴戟天15克，骨碎补10克，鹿衔草10克，淫羊藿10克，川杜仲10克，熟地15克，何首乌15克，枸杞子10克，炒鳖甲15克，荜茇10克，忍冬藤15克，汉防己10克，宣木瓜10克，炮甲珠10克，紫丹参10克，土鳖虫10克，鸡血藤15克，路路通15克。水煎取液，分2次服，每日1剂。

(张勤)

温阳益精说锁蓉

“味甘微温，主五劳七伤，药：可补肾壮阳。用于肾补中，养五脏，强阴，益精气，久服轻身”。《日华子本草》言其“治男绝阳不兴，子绝阴不产，润五脏，长肌肉，暖腰膝，男子泄精，尿血，遗沥，带下阴痛”。

综上所述，锁阳、肉苁蓉二者均为温润之品，有温阳益精之功，既可补肾阳，又能益精血，且温而不燥，补而不峻，滋而不腻，治疗肾阳不足、精血亏虚所致的阳痿早泄、宫冷不孕、腰膝酸痛、痿软无力，以及肠燥津枯便秘等。本品味甘能补，甘温助阳，质润滋阴，咸以入肾，为补肾阳、益精血良药，治疗男子五劳七伤、阳痿不起、小便余沥等。《神农本草经》言其

1. 肉苁蓉补肾丸（中成

2. 复方锁阳口服液（中成药）：可补肝肾、益精血、强筋骨。用于腰膝酸软，眩晕健忘。

3. 枸杞胶囊（中成药）：可补肾固精，益智安神。用于肾亏遗精，阳痿早泄，眩晕健忘。

4. 壮阳春胶囊（中成药）：可补肾壮阳，生髓益精。用于中老年男子衰老体弱。

5. 肉苁蓉通便口服液（中成药）：可滋阴补肾，润肠通便。主治中、老年人、产后等虚性便秘及习惯性便秘。

6. 锁阳粥：锁阳15克，



肉苁蓉性味甘、咸、温，归肾、大肠经。有补肾壮阳、润肠通便之功，适用于肾阳亏虚、精血不足所致的阳痿早泄、宫冷不孕、腰膝酸痛、痿软无力，以及肠燥津枯便秘等。本品味甘能补，甘温助阳，质润滋阴，咸以入肾，为补肾阳、益精血良药，治疗男子五劳七伤、阳痿不起、小便余沥等。《神农本草经》言其