

吃药不忌口 药效会溜走

服用中药很讲究“忌口”。所谓“忌口”，是指治病服药时的饮食禁忌。忌口是中医治病的一个特点，忌口的目的，是避害就利、调摄饮食、充分发挥药物的疗效，历来医家对此十分重视。除一般要求避免进食辛辣炙烤、肥甘厚腻、腥臊异味等刺激性食品外，还要重视以下几方面：

脾胃虚的患者，宜少食豆类、肉类、生冷及其他不易消化的食物，以免增加患者的胃肠负担，影响疾病恢复。热性疾病应禁食或少食酒类、辣味、鱼类、肉类等，因酒类、辣味食物性热，鱼类、肉类食物有腻滞、生热、生痰作用，食后助长病邪，使病情加重；服解表、透疹药宜少食生冷及酸味食物，因冷物、酸味均有收敛作用，会影响药物解表透疹功效；服温补药时应少饮茶，因茶叶性凉，会降低温补脾胃的效能；服用镇静、催眠类药物前后，不宜喝茶，更不能用水送服这些药物。

服清热凉血及滋阴药物时，不宜吃辛辣。中医辨证为热证的患者，如便秘、尿少、口干、唇燥、咽喉红痛、舌干红、苔光剥等症，吃辣的食物会加重热象，从而抵消清热凉血药，如石膏、银花、连翘、山栀、生地、丹皮以及滋阴药，如石斛、沙参、麦冬、知母、玄参等的作用。

服用甘草、苍耳、乌梅、桔梗、黄连、吴茱萸忌食猪肉；服熟地或生地、首乌忌食葱、蒜、萝卜；服丹参、茯苓忌食醋；服苍术、白术忌食桃、李子；服土茯苓、使君子忌饮茶；服荆芥忌食虾、蟹等海鲜；服厚朴忌食煎炒豆类；服人参、党参忌食萝卜，因萝卜有消食、化痰、通气的作用，而人参、党参是滋补性药物，这样一补一消，作用就抵消了。

凡口苦咽干、烦热不安、大便秘结、血压升高、神衰不宁、心动过速以及甲状腺功能亢进者，一般要忌食生姜、大蒜、韭菜、大葱、羊肉、狗肉、胡椒等油脂、香燥、辛辣之品；凡脾胃虚寒、手足冰凉、大便溏薄、血压偏低、心动过缓之证者，要忌西瓜、冬瓜、萝卜、绿豆、生梨、甘蔗、蜂蜜、蟹等生冷寒凉、滋腻黏滑之品；凡畏寒发热、头痛心烦、便秘尿黄、口舌溃烂、疔疮肿痛者，忌食竹笋、豆芽、丝瓜、韭菜、茄子、虾、蟹、螺、蚌等食品。

(日友)

产后七天调理是关键

虽然现代医疗技术已经能很大程度上减轻产妇的痛苦，但刚生完孩子后产妇身体都会很虚弱，这时就需要好好调理，产后7天的调理非常关键，只要产妇做好这几件事，身体就会恢复更快。

尽早下床走动 生孩子已经耗尽了产妇的精力，但是产后子宫会排出恶露，而这些恶露只有及时排出，子宫才能恢复正常功能。产妇如不及时下床活动的话，子宫得不到很好地刺激，就会影响恶露排出，不利于恢复。因此，建议产妇越早下床走动越好，前期太虚弱的话，最好在家人

的陪同下走动。
饮食清淡 老一辈的妈妈们认为月子里应该多进补，会逼着产妇吃各种高营养的汤水及食物，以为这样身体就能恢复更快。但实际情况是由于产妇身体虚弱，胃肠蠕动比较慢，根本无法消化高营养的食物，很容易引发消化不良或是便秘，而且也会加剧产妇涨奶。因此，在分娩后的一个星期，建议产妇吃清淡一些，营养均衡即可。

多补水 产后身体虚弱，会大量出汗，这时就需要多补水，加速身体的新陈代谢，才能利于身体恢复。



注意保暖 产后身体虚弱，免疫力也会下降，尤其是关节部位没有完全闭合，如果不注意保暖，产妇就容易出现腰酸背痛的情况。不管是在哪个季节坐月子，都要穿上长衣长裤以及袜子，谨防冷风侵袭导致身体受凉。

(秋凉)

当心眼睛“过劳”

如今，随着电脑、手机的普及，视疲劳的人群越来越多。视疲劳是眼部的常见疾病，但视疲劳不是一种独立的眼病，而是一组主观的、综合的症状，是由眼部肌肉(睫状肌)酸痛引起的不适。如果一个人有近视、远视、散光或老花等问题，却不戴眼镜进行合理矫正，就容易出现视疲劳。长期盯着手机屏幕，同样也会出现视疲劳，有人会觉得头痛、头晕、恶心。

出现视疲劳，主要有三个方面的原因。第一是眼部因素。眼部本身患有疾病，或是有用眼不科学的问题。有远视、近视、散光、斜视、双眼屈光等问题的患者，都会因过度使用眼睛的调节力而产生视疲劳。如果患者患有白内障、眼底疾病等，出现视力下降、调节力不足，在看东西时就会感觉到疲劳。视疲劳也是干眼症最常见的症状之一，因为长时间看手机、电脑、电视等，人眨眼的次数减少，泪液分泌不足，角膜因缺乏泪膜(角膜

表面的一层泪液组织)的保护，而长期处于干燥状态。

第二是环境因素，比如光线和色彩刺激。光线昏暗、照明过强、色彩搭配失调等生活环境因素，从事过度用眼的工作，长时间熬夜看手机等，均可以导致视疲劳。

第三是精神、心理和全身因素。人的精神状态不佳、休息不好、睡眠不足、神经衰弱、心理压力或患有神经官能症等，都容易出现视疲劳。人在某些特殊时期，如月经期、怀孕期、哺乳期、更年期、身体衰弱或疲劳时，也可能出现视疲劳。患有某些全身性疾病如甲亢等，眼睛的耐受力也有所下降，易出现视疲劳。此外，各种眼病手术的术后初期，都可能出现不同程度的视疲劳症状，但通常是自限性的，即症状随着眼睛的康复逐渐消失。

出现视疲劳的原因复杂多样，大家要充分重视，具体情况具体分析，根据病因综合治疗，切不可盲目用药。

(谊人)

俗话说“人过四十天过午”。中年时期人体健康的各种指标都开始走下坡路，再加上很多人的生活方式不健康，由此导致中年男性的脾虚、肾虚等虚证现象十分普遍。

脾虚：很多中年男性大腹便便，却是虚胖，就是由于脾虚引起的。脾虚的人平时特别容易感到疲惫，稍微活动一下就大汗淋漓；还常伴有食欲不振、容易腹泻等情况。调理脾虚首先要调整自己的饮食，不要过饱或过饥。其次，应以补阳运脾为主，多吃性温健脾的食物，如粳米、莲子、芡实以及鲢鱼、鲤鱼、带鱼、鱿鱼、虾等水产类。

人过中年要补“虚”

肾虚：肾虚的表现很多，可出现记忆力下降，注意力不集中，工作效率降低，失眠，腰膝酸软，怕冷，耳鸣，性功能降低，性欲降低，遗精，早泄等。有时还会有尿频、尿急等表现。中年以后的肾虚多是由于工作压力过大引起的。可以多吃些黑色食物，如黑芝麻、黑米、黑豆、黑木耳、核桃、板栗等。注意服用一些鹿茸、杜仲等大补的中药前要咨询专业的医生，看是否适合自己的情况。

肝虚：就肝脏来说，会存在肝虚和肝火旺两种情况。前者可以表现为头晕眼花，精神疲乏，面色黯淡，容易失眠多梦，食欲不振，口干苦，胸口可能有疼痛感等，后者则表现为口舌生疮、心烦易怒等，二者很容易区别。对于肝虚的人，养肝是第一要务。少吃油腻、辛辣的食物，多吃富含蛋白质的瘦肉或鱼类，蛋类、乳类以及新鲜蔬菜、水果；不暴饮暴食；尽量少饮酒。

(亦菲)

补骨脂

补骨脂始载于《药性论》。为豆科一年生草本植物补骨脂的种子。别名破故纸、婆固脂、胡韭子。味苦、辛，性大温。归肾、脾经。功效：温肾壮阳，固精缩尿，温脾止泻。

药理：试验发现补骨脂对小鼠肉瘤 S180、实验动物肿瘤 EAC 有抑制作用。本品对食管上皮增生、乳头状瘤有一定抑制作用，对食管癌的发生也有显著的抑制作用。补骨脂所含多种成分具有抗肿瘤活性。补骨脂挥发油，补骨脂素对多种癌细胞有选择性抑制和杀伤作用，以及放射增敏作用。补骨脂素能选择性杀伤肿瘤乏氧细胞，具有乏氧细胞增放效应。此外，本品具有抗菌、抗着床、抗早孕、安眠、镇静、增加冠脉血流量、止血、抗光敏、兴奋平滑肌、升高白细胞等作用。



主治：骨肉瘤、脑瘤、肾癌、肺癌、大肠癌、骨转移癌、甲状腺癌、急性白血病等肿瘤中属脾肾阳虚、寒湿凝滞者。

(1) 用于肺癌、肠癌、白血病、骨肉瘤、肿瘤骨转移以及肿瘤患者因放、化疗所致的白细胞减少症等，为扶正抗癌药。治骨肉瘤，本品与骨碎补各 15 克，寻骨风 30 克，地鳖虫 10 克，参三七 5 克，水煎服。治白细胞减少症，本品与女贞子各 15 克，鸡血藤 30 克，当归 12 克，水煎服。本品常配骨碎补治骨肉瘤；配仙灵脾、锁阳，治疗肿瘤放、化疗后白细胞减少症；配熟地、白芥子、炙麻黄，治骨瘤及骨转移癌疼痛；配杜仲、胡桃肉、人参、肉桂，治肺癌虚喘。

治疗胃癌伴有肝转移者，用补骨脂与莪术、三棱、乌梅、半枝莲、炒白术、茯苓、西洋参、全蝎、灵芝、通关藤、当归、阿胶、六神曲配伍应用有效。治疗肠癌伴有腹泻者，补骨脂与生薏苡仁、山药、乌梅、焦山楂、白花蛇舌草、山慈姑、半枝莲、芡实、莲肉、炮姜配伍应用有效。

(2) 用于阳痿、遗精、早泄、腰膝冷痛及小便频数等证。本

品能温补肾阳，常与仙灵脾、菟丝子、熟地黄、川断、杜仲等同用。

(3) 用于脾肾阳虚的泄泻。本品有壮肾阳、温脾阳、止泻的功效。常与肉豆蔻、五味子、吴茱萸等配合应用。

(4) 用于肾虚不能纳气、摄纳无权虚喘，本品多与胡桃、蜂蜜配合应用。

(5) 用于白癜风、牛皮癣、鸡眼等证的治疗。例如治白癜风，可用本品制成 20% 酊剂外用。

用量用法：10~20 克，煎服。外用适量，研末擦或浸酒。阴虚火旺及大便秘结者忌服。

抗肿瘤方：

1. 治肺癌：补骨脂、党参、黄精、山药各 15 克，制附子 120 克(先煎 4 小时)，淫羊藿、仙茅各 30 克，瓜蒌 20 克，法半夏、杏仁各 12 克，云苓、白术、莪术各 15 克，王不留行子 30 克，黄芪 15 克。水煎服，每日 1 剂。

2. 治大肠癌：补骨脂、吴茱萸、肉豆蔻、五味子各 10 克，党参 20 克，苍术、白术、云苓各 10

克，干姜 6 克，黄芪 20 克，老鹳草、石榴皮各 10 克。水煎服，每日 1 剂。

3. 治肾癌：补骨脂、枸杞子各 10 克，生熟地各 12 克，女贞子 15 克，生黄芪 30 克，白术、云苓各 10 克，太子参 20 克，海金沙 15 克，瞿麦、土茯苓各 20 克，半枝莲 30 克。水煎服，每日 1 剂。

4. 治甲状腺癌：补骨脂、女贞子、早莲草、骨碎补、透骨草、鸡血藤、络石藤、肉苁蓉各 30 克，山药、怀牛膝、木瓜各 15 克。水煎服，每日 1 剂，分 2 次用。

5. 治骨肉瘤：补骨脂、骨碎补、寻骨风各 30 克，或补骨脂、骨碎补各 15 克，地鳖虫 9 克，参三七 1.5 克(研末吞服)，寻骨风 30 克。水煎服。

6. 治急性白血病：①补骨脂、制黄芪、当归各 12 克，狗舌草、猪殃殃、白花舌蛇草、龙葵、仙鹤草、北沙参各 30 克，金银花、丹参各 15 克。水煎服，每日 1 剂，分 2 次温服。②补骨脂 20 克，生地黄、白花舌蛇草、大青叶各 30 克，紫草 20 克。水煎服，每日 1 剂，分 2 次温服。

7. 治阳虚型晚期肝癌：补骨脂 15 克，白芍 30 克，石见穿 20

克，炙鳖甲 30 克，猫人参 80 克。水煎服，每日 1 剂，分 2 次温服。

8. 治化疗或其他原因白细胞减少：①补骨脂、女贞子各 15 克，当归 12 克，鸡血藤 30 克。水煎服，每日 1 剂。②补骨脂微炒，研末，炼蜜为丸，每丸重 3 克，每服 1 丸，每日服 3 次，盐汤冲服。1~2 周可见白细胞回升，有效率 90%。③补骨脂 30 克，淫羊藿 15 克，胎盘粉 15 克，女贞子 60 克，山茱萸 15 克，黄芪 30 克，大枣 30 克，当归 15 克，丹参 15 克，鸡血藤 60 克，三七粉 9 克，虎杖 30 克。制成每片含生药 1.85 克片剂。

9. 治骨癌：补骨脂、枸杞子各 50 克，熟地黄、山药、巴戟天、肉苁蓉、淫羊藿、狗脊、钩藤、石菖蒲、牛膝、木瓜各 25 克，每日 1 剂，水煎服。

10. 治软骨瘤：补骨脂 15 克，杜仲 15 克，核桃仁 25 克，威灵仙 50 克，秦艽 15 克，细辛 5 克，川乌 5 克，桂枝 10 克，当归 15 克，木香 8 克。水煎服，分 2 次温服。

(蒋官军)

