

验方专版

有助于减重的三款药膳

1. 花开柠檬茶:玫瑰花9克,菊花10克,山楂10克,枸杞子15克,荷叶15克,柠檬半颗,红枣10颗,冰糖少量。除了柠檬、冰糖之外,先把所有食材、中药材泡水洗净后放入锅中,加2000毫升清水,大火煮沸后转小火煎15分钟,放入切成片状的柠檬,冰糖调味后熄火即可。花开柠檬茶有疏肝理气、清利头目、降脂降压之功,适用于肥胖者兼有高血脂、高血压。

2. 三色豆子饮:白扁豆30克,红豆60克,绿豆60克,荷叶15克。白扁豆、红豆、绿豆洗净,加水浸泡3小时,加清水适

量,煎煮约20分钟,再加入荷叶煎煮至豆熟烂后取汁饮用。三色豆子饮有健脾清热、利水减脂之功,适于肥胖者兼有尿路感染。

3. 三子山楂茶:枸杞子30克,决明子10克,菟丝子10克,山楂6克,荷叶10克,绞股蓝10克,乌梅3枚。除绞股蓝、乌梅外,其余中药材洗净泡水后,加清水适量,大火煮沸后转小火煎30分钟,滤取药汁,用药汁泡三子山楂茶有补养肝肾、消积通便之功,适用于活力差、慵懒而胖的中年女性。

(曹淑芬)

1

竹叶药食俱佳

中医认为,竹叶性寒,味甘、淡,入心、肺、胆、胃经。具有清热除烦、生津利尿的功效,治热病烦渴,小儿惊痫,咳逆吐衄,面赤,小便短赤,口糜舌疮等症。现代药理研究表明,竹叶中含有大量的生物活性成分,包括黄酮、酚酸、内酯、多糖、叶绿素、氨基酸、维生素、微量元素和芳香成分。具有优良的抗自由基、抗氧化、抗衰老、抗疲劳、调节血糖、降血脂、预防心脑血管疾病、保护肝脏、扩张毛细血管、疏通微循环、活化大脑、促进记忆、改善睡眠、抗癌、美化肌肤等作用。下面介绍几款竹叶保健食谱,供读者朋友选食。

1. 竹叶茶:淡竹叶适量。竹叶晒干,制成粗末,每次取10克,用开水冲泡,代茶频饮,每日1剂。并可以反复加水。

功效:清凉解暑,利尿除烦。适用于夏季解暑热之用,作为口腔溃疡、疖痈疮肿的辅助治疗;还可用于内热重、口苦口渴、小便短赤者。

2. 麦冬竹叶粥:麦冬30克,炙甘草10克,竹叶15克,粳米100克,红枣6枚。麦冬、炙甘草、竹叶水煎取汁,入粳米、红枣共煮粥食用。

功效:清热解暑、益气养胃。适用于暑热口渴、气短乏力、不思饮食等症。

3. 竹叶栀子粥:竹

4

不药而愈的小病自疗法

1. 头痛:当头痛时,用食指按揉太阳穴,有胀痛感时,以顺时针方向旋转按揉2分钟,再冲一杯热开水饮服。或用双手大拇指在颈部的风池、风府、哑门等穴位上按压三下,推摩三下,持续2~3分钟,一般性的头痛可得到缓解。

此法适用于因劳累、熬夜、失眠、用脑过度等原因引起的神经功能性头痛。若是发烧、眼鼻疾病、颅内感染(包括肿瘤)等病因引起的头痛,须及时就医治疗。

2. 失眠:失眠时,用拇指、食指夹住耳屏内侧(耳道口和耳背中央部),不分高低凹凸进行揉捏2~3分钟;然后以中指揉脑后的风池穴1分

钟;最后用手指按捏脚拇趾,用小木槌对足底心、足跟中央各捶1分钟。按摩时须微闭双眼,全身放松。

其次,每次睡觉时,躺在床上采用数数法有助于入睡,方法是:闭眼,嘴微开,连续默数一个数字,如:“1、1、1、……”。持续数分钟则可入眠,此法效果非常明显,最快只需1~3分钟则可入眠。

3. 耳鸣:耳鸣时立即咬牙切齿,右边耳鸣咬紧左侧,左边耳鸣咬紧右侧,两耳齐鸣,双侧都要咬紧。其次,每天早晚空抖下巴各100余下。平时常练,耳鸣便不再光顾。

4. 便秘:在蹲厕

7

治疗帕金森病验方

1. 生牡蛎30克,葛根30克,生龙骨30克,白芍20克,伸筋草20克,钩藤15克,制首乌15克,山萸肉15克,枸杞子12克,当归12克,天麻10克,川芎10克,白僵蚕10克,怀牛膝10克。水煎分3次温服,每日1剂,15剂为1个

疗程。临证可随症加减。
2. 黄芪30克,丹参20克,木瓜18克,巴戟天15克,天麻15克,赤芍15克,川芎10克,全蝎10克,当归10克,地龙10克,红花6克,蜈蚣6条。水煎分3次温服,每日1剂,30剂为1个疗程。(吕若琦)

治“痛症”验方五则

1. 三叉神经痛:白芍(酒炒)30克,炙甘草12克。水煎分3次服,每日1剂,连服5剂。

2. 偏头痛:白芍45克,炙甘草12克。水煎取液,分早晚服,每日1剂,连服6~12剂。

3. 胃脘痛:白芍30克,炙甘草12克。煎取药液150毫升,早晚分服,间隔3小时再服1次,

一般服用1~2剂可止痛。
4. 痛经:白芍50克,炙甘草5克。水煎2次,共取药液50毫升,行经当日分2次服,每日1剂,连用4日。

5. 胆绞痛:白芍、炙甘草各等份,研为细末,每次取药末15克,用水调成稀糊状,文火煮沸,温服,一般服后15分钟见效。此方可作临时止痛且无副作用。(吴明)

2

叶15克,栀子10克,粳米100克。竹叶、栀子水煎取液,入粳米煮粥,调少许盐服食。

功效:清心解暑。治夏秋季中暑口渴。

4. 竹叶茅根饮:淡竹叶、白茅根各10克。淡竹叶、白茅根洗净切碎,放入瓷杯或保温杯中,用沸水冲泡,焖半小时,代茶频饮。

功效:清热、利尿、止血。适用于急性肾炎、急性肾盂肾炎尿血者服用。

5. 竹叶粥:竹叶10克,大米50克。竹叶水煎取液,加入洗净的大米,常法煮粥,可作早晚餐食用。

功效:清热利水。适用于口热生疮、小便短赤者,还可作为夏季清热解暑之保健服用。

6. 石膏竹叶粥:生

石膏100~200克,竹叶10克,粳米100克,白糖30克。生石膏捣碎入砂锅煮30分钟,加入竹叶煎10分钟,去渣取汁,加入淘洗好的粳米,煮沸后改用小火熬至粥熟,加白糖搅匀即可食用。

功效:清热祛暑,养阴生津。治热病神昏,烦渴惊谵。(郭旭光)

治脑震荡验方
天麻18克,丹参18克,菊花12克,灵芝12克,石菖蒲12克,桃仁9克,红花9克,川芎9克,生甘草9克,竹茹30克,炒僵蚕30克,茯神30克,炒酸枣仁30克。水煎取液,分2次饭后服,每日1剂。(蒋振民)

5

时,用左手中指和食指夹在右手食指根部,反复按压数分钟,就会产生便意;或喝上一杯淡盐水,同时用右手掌压脐下3寸处的关元穴并揉动2分钟;或左手掌指按摩左下腹约5分钟;用左手或右手手指揉腹部的中脘、关元、气海穴及下肢的足三里、三阴交穴。若有医者或他人帮助,可按摩背部的膈俞、肝俞、大肠俞、八髎、长强等穴。

5. 腰痛:先将双手搓热,然后用手掌上下来回搓腰部,每日3~4次,每次3~5分钟。或双手握拳,自上而下、自右而左,轻轻捶敲腰部数次,每次3~5分钟。其次,通过医者或他人帮助,推拿按摩腰背部的肾俞、居髎穴以及下肢的委中穴,揉搓腰部,使其发热,肾亏腰痛的手法宜轻柔,外伤腰痛

和风湿腰痛手法可适当加重。

6. 消化不良:单纯食欲不振而无胃肠病,可自我点按中脘(脐下4寸),或用掌根按胃脘(上腹部),或点按双侧足三里穴,每日3次,每次5分钟,饭前操作为宜。

7. 视力减退:用食指、中指指腹按摩两眼四周各36次,再闭眼轻揉眼球36次,至微量眼泪流出为度,然后按摩眼部睛明穴。

其次,自行转动眼球,顺时针、逆时针各转20余次,再用双手中指和无名指压在上下眼皮上左右来回搓36次。上法可延缓老化眼,防治目赤肿痛、近视、早期白内障、结膜炎、夜盲、色盲等。

8. 小腿抽筋:小腿肚痉挛抽筋时立即用拇指

8

臭汗症的内外兼治

“臭汗症”俗称“狐臭”(如狐狸气味),好发于青壮年,有遗传倾向,往往伴有有色汗(以黄色多见)等。臭汗气味轻重不同,大多与多汗有关,故夏季加重而冬季较轻。随年龄增长而症状逐渐缓解,到了老年甚至可自行消失。下面介绍几则内外兼治验方,以供参考:

内服方:1. 当归、生地、熟地各15克,黄芪30克,黄连6克,黄芩、黄柏各12克。水煎分3次服,每日1剂。功能清热养阴,固表止汗。2. 藿香、佩兰、苍术、厚朴花、石菖蒲、淡竹叶、泽泻、茯苓各10克,白芷、木香、沉香、薄荷各5克,滑石30克。水煎分3次服,每日1剂。功能芳香化浊、清热解毒。

外用方:1. 枯矾(煨白矾)30克,轻粉10克,滑石粉15克,研细末混合备用。开始时每晚用药粉外扑患处,半月后可隔日1次,一个月后可数日1次。2. 麻黄根、牡蛎各20克,龙骨、赤石脂各15克。共研细末,装入布袋中。外扑患处,每日数次。(陈日益)

治牛皮癣验方
当归20克,川芎10克,红花10克,羌活20克,独活10克,木通10克,荆芥10克,防风25克,麻黄5克,苍术20克,胡麻仁10克,蝉蜕20克,苦参30克,白鲜皮15克,甘草10克。水煎分2次温服,每日1剂。(蒋振民)

3

治老年性阴道炎方

1. 新鲜鸡冠花30克,蜂蜜30克。每年8至10月份采收新鲜鸡冠花,洗净,加水适量,煎煮30分钟,去渣取汁,兑入蜂蜜,搅匀即成,每日上、下午分服。功能清热利湿,收敛止带。适用于湿热型老年性阴道炎。证见外阴瘙痒,或有灼热感,带下色黄质稠,或有性交疼痛,舌苔薄黄,脉细数。

2. 紫河车1个,补骨脂100克,红花30克,熟地黄100克,蜂蜜500克。将紫河车反复漂洗干净,切碎,与补骨脂、熟地黄、红花一起加水浸泡30分钟,煎取药液,浓缩,兑入蜂蜜,调匀成膏,装瓶放入冰箱备用,每次30克,温开水送服,每日2次。功能补肾益精。适用于肾虚型老年性阴道炎。(萧旭)

治子宫脱垂验方

黄芪30克,党参20克,升麻、柴胡各6克,白术、枳壳、乌梅各9克,当归、金樱子各5克。水煎分3次服,每日1剂。此方有补气升提之功,适用于治气虚子宫脱

垂。证见子宫下移或胎出于阴道口外,劳则加剧,小腹下坠,四肢无力,少气懒言,面色少华,小便频数,带下量多,质稀色白,舌质淡、苔薄,脉虚细。(郭亚维)

6

或食指掐人中穴半分

头向背侧扳伸;或用热毛巾热敷患侧腿肚5~10分钟,即可缓解。(李志良)

治偏头痛膏方

1. 川芎20克,白菊花15克,蜂蜜20克。将川芎、白菊分别洗净,川芎切成片,与白菊花同放入沙锅,加水煎煮20分钟,滤汁去渣,趁温调入蜂蜜,拌匀即成。每日1剂,早晚分服。祛风清热止痛。适用于风邪外袭型偏头痛,对偏于风热者尤为适宜。

2. 绿茶5克,辛夷10克,甘草3克,蜂蜜20克。将蜂蜜放入锅中熬至红色,加入辛夷,炒至不粘手时断火。每次取蜜炙辛夷花5克,加入

甘草,放入锅中,加水适量,煮沸后加绿茶,继续加热5分钟即成。每日1剂,早晚分服。化痰通窍止痛。适用于痰浊中阻型偏头痛。

3. 丁香3克,陈皮3克,蜂蜜适量。将丁香、陈皮去杂质煎好后,去渣取汁,加入蜂蜜搅匀,用米汤调服。每日1剂,代茶,频频饮用。行气止痛。适用于肝郁气滞型偏头痛,对龋齿引起的偏头痛尤为适宜。

(鲁莱光)

9