

# 立秋之后巧养生

立秋,表示暑去凉来,秋天开始之意。然而,立秋以后还有短期的回热现象,我国民间称之为“秋老虎”,欧洲称之为“老妇夏”,北美称之为“印第安夏”。秋季养生,凡精神情志、饮食起居、运动锻炼等,皆以养收为原则,此时节进行自我调养,应当在遵循自然规律基础上结合天地之气,不可过早收敛气机,以防疾病“秋后算账”。

## 多食柔润食物 以益脾胃之津

经历了整个炎热夏季,人体内积聚的热量比较多,立秋前后,天气尚未转凉,人体也不可过早收敛阳气,加重体内积热。此时,适合食用甘凉或甘润之物,既可防秋燥伤人,又可消除暑日积结的戾气,比如西瓜、枇杷、菠萝、酸梨,以及芝麻、糯米、蜂蜜、乳品等,都是不错的选择。

提醒注意,枇杷含膳食纤维比较高,西瓜性味偏凉,素体脾虚、腹泻之人当慎食。此类人群在食用偏寒水果时,可

采用煮熟食用的方法,祛其寒性,留其润性。此外,酸味水果,比如苹果、葡萄,亦为生津润脾胃之佳品。

## 增加户外运动 方显精神百倍

现代人经常处于污浊的空气中,或常在密闭的空调房间内,易感到精神疲惫、四肢乏力。立秋之后,天气逐渐清爽,天高云淡,正是走出家门,到大自然中锻炼的大好时机。推荐两种运动:一是爬山,二是慢跑。

爬山可以促进毛细血管功能,全身舒爽通畅,还可以明显提高腰、腿部的力量。秋日登高,由于气候的独特,气象要素的变化对人体生理机能能有特殊的益处。当然,爬山时间要避开气温较低的早晨和傍晚,速度要缓慢,上下山时可通过增减衣服适应野外温度变化。高血压、冠心病等患者更要量力而行,以防产生不测。

慢跑也是一项很理想的秋季运动项目,跑速自定,跑

程不限,既能增强血液循环、改善心肺功能,又可提升脑的血液供应和脑细胞的氧供应,促进大脑更高效工作。

## 调畅情志 谨防不良情绪

秋风秋雨愁煞人,立秋以后,有些人容易出现沮丧、抑郁等情绪,被称为“秋雨病”,专业上叫做“季节性情感障碍”,情绪随季节变化而大起大落,严重者要就医治疗。预防“秋雨病”要学会管理自己的情绪,主动应对,可以尽量给自己更多的愉快体验,比如读书、听一些安静的音乐、结伴出游等,放松心情,开阔心境,积极调节情志。

## 薄衣御寒 顺应自然气候变化

秋季过后,天渐凉爽,早晚温差加大,而地气仍暖,早晚适量增减衣服的同时,还要注意“春捂秋冻”,此时少穿主要指下半身。过早的增衣加被,会把夏季体内蓄积的热和湿“关”在体内,不得宣泄,且此时室内温度较室外高,入室后完全可以少穿点。(徐 锐)

# 警惕十种「伤肝」药物

肝脏是人体最大的代谢器官,平时所吃的大多数药物都是经过肝脏和肾脏代谢的,当所用药物剂量过大或时间过长时,会造成药物以及代谢产物的蓄积,进而对肝脏造成直接损伤。

临床上,根据用药后发生血清生化检测异常情况,特定指标升高至正常值上限2倍以上,称药物性肝病。多种药物可以引起药物性肝损伤,如抗生素、调血脂类药、抗甲亢药、解热镇痛药、抗结核药、抗肿瘤药、心血管药等。药物性肝损伤可以发生在以往没有肝病史的健康者,或原来就有严重疾病的患者身上;可发生在用药超量时,也可发生在正常用量的情况下。

日常生活中,人们接触的药物及保健品已超过30000种,明确可以引起药物性肝损伤的药物超过1000种,中药也可致药物性肝损伤。另外,一些“保健品”及减肥药也经常引起药物性肝损伤,需引起高度警惕。对于自购药物治疗的患者来说,须选择安全性相对更高的非处方药,并在医生或药师的指导下服用,以减少发生药物性肝损伤。

笔者小汇常见引起药物性肝损伤的十类药物,供读者参考。

1. 抗生素类:四环素、红霉素等大环内酯类可造成肝损害。
2. 抗结核药:异烟肼、对氨基水杨酸、乙硫异烟胺、利福平等,均可引起血清转氨酶升高,甚至可诱发爆发性肝炎。
3. 磺胺类:可引起急性肝炎、肝损害。
4. 镇静安眠药:氯丙嗪、苯巴比妥、苯妥英钠、利眠宁、安定等,可引起肝损害。
5. 抗血吸虫药:酒石酸锑钾,可引起肝肿大和转氨酶升高,重者会出现肝昏迷而危及生命。
6. 治疗甲状腺功能亢进的药物:甲基硫氧嘧啶、他巴唑以及口服避孕药、如甲地孕酮、炔诺酮、同化激素甲基丸酮等可损害肝脏。
7. 抗癌药:6-巯基嘌呤、瘤可宁、光辉霉素、丝裂霉素、放线霉素D、环磷酰胺等致肝损害。
8. 解热镇痛药:如水杨酸类、扑热息痛、非那西汀、消炎痛、保泰松等可引起肝损害。
9. 中药:苍耳子、黄药子、川乌、草乌、附子、半夏、槟榔、青黛等可引起肝损害。
10. 其他药物:抗痛风药、别嘌醇、抗消化溃疡药个别也有肝损害报告。

(李德志)



## 治膝关节骨性关节炎方

细辛5克,艾叶、红花、当归、伸筋草、五加皮、威灵仙、苏木、桂枝各10克。加水煎煮沸10分钟,取药液倒入盆中,趁热熏蒸患处,待药温适宜时用毛巾浸湿药液,反复湿敷患处半小时,每日1次,28天为1个疗程。(郭旭光)

## 治脉管炎验方

当归、威灵仙各15克,独活、桑枝各30克。上药用布包好,加水大火煮沸后,改用小火煎煮20分钟后去渣,药液趁热熏洗患处,每日1次,每剂药可用2天。此方适用于脉管炎的早中期。(郑玉平)

## 治踝关节炎验方

威灵仙20克,红花20克,牛膝20克,川芎20克,桑寄生20克,透骨草20克,宽筋藤20克,独活15克,桂枝15克,制川乌10克,制草乌10克,当归10克,赤芍10克。上药加水1500~2000毫升,煮沸20分钟滤取药液,趁热熏蒸患处,待温度适宜时浸泡15分钟,每日1剂,2周为1个疗程。(蒋振民)

## 治踝关节损伤验方

红花10克,透骨草10克,川楝子10克,当归10克,姜黄10克,威灵仙10克,牛膝10克,羌活10克,白芷10克,苏木10克,五加皮10克,土茯苓10克,乳香10克,花椒10克。将药物混匀研成粉,加适量水、蜂蜜调煮成糊状,厚度3~5厘米,上锅蒸热,待温度适宜时外敷于患处,并用弹性绷带固定,4~6小时后去除,每天2次。(蒋振民)

# 自疗肩周炎数法

治疗肩周炎,一般采用手法松解法,如果不是很严重,也可以采用如下一些肩周炎自疗法予以治疗。

1. 屈肘外旋法 患者背部靠墙站立,或仰卧于床上,上臂贴着身体、弯曲肘部,以肘点关节作为支点进行外旋活动。这个动作可以在他人帮助下完成,注意旋转速度不宜太快,角度也不宜太大。

2. 手指“摸高”法 患者对着一面墙壁站好,患肢手臂沿着墙壁尽量向上伸展,手指到最高处停止,然后将手臂慢慢放下,如此反复进行即可。

3. “大鹏展翅”法 类似武术动作中的大鹏展翅,患者

自然站好,上臂自然伸直下垂,然后缓缓如展翅一般,手心向下,向外展开,到达水平位置后向上逐渐抬起,保持到抬不动的极限大约10秒,然后恢复原状。左右反复进行5次为宜。

4. “模拟梳头”法 模仿一般梳头的动作,前臂向前向上,掌心向下,抬起靠近头部,经过额前,耳朵侧面,后颈项缓慢绕一周,这个动作站着或者躺着做都可以。注意动作尽量不要太快,应该缓慢进行才能起到作用。

5. “平躺冥想”法 平躺在床上或者平坦的地方,两手十指交叉,掌心向上放于

后颈部,用头枕在上面,先使两肘尽量轻缓内收,然后再尽量慢慢朝外展开,可反复做多次。

6. “风车”法 患者选择空旷地方自然站立,上臂自然下垂,肘部不要弯曲,保持上臂垂直,以肩膀为圆心,以胳膊为半径,逐渐顺时针画圆。建议每交替一次画5圈以上,但是不宜猛甩臂膀,只可轻缓认真地进行,而不是真的让手臂变成“风车”。

以上的几种方法可以交替进行,一般来说,每次运动的时间控制在半小时为宜,不要过度运动,以免适得其反损伤肩膀,对肩周炎的恢复不利。另外,一定要坚持每天锻炼,才能取得治疗效果。

(王娟娟)

# 温中止痛说二萜



二萜,即萆薢、萆澄茄,二者均有温中止痛之功,临床常相须使用,故称二萜。

中医认为,萆薢性味辛,热。归胃、大肠经。有温中散寒、下气止痛之功,适用于胃寒腹痛、呕吐、呃逆、泄泻、龋齿疼痛等。本品辛散温通,能温中散寒止痛,降胃气,止呃呃,可治疗胃寒脘腹冷痛、呕吐、呃逆、泄泻等。《本草纲目》言“萆薢,为头痛、鼻渊、牙痛要药,取其辛热能入阳明经散浮热也”。《本草便读》言“萆薢,大辛大热,味类胡椒,入胃与大肠,阳明开郁结,下气除痰,又能散上焦之浮热,凡一切牙痛、头风、吞酸等症,属于阳明湿火者,皆可用此以治之”。药理研究表明,本品有镇静、镇痛、解热等作用。

中医认为,萆澄茄性

味辛,温。归脾、胃、肾、膀胱经。有温中散寒、行气止痛之功,适用于胃寒腹痛、呕吐、呃逆、寒疝腹痛、小便不利、浑浊等。本品辛散温通,能温中散寒止痛,治疗胃寒脘腹冷痛、呕吐、呃逆,功似萆薢,可单用,或配合使用。《海药本草》言其“主心腹卒痛、霍乱吐泻、痰癖冷气”。《本草纲目》言其“暖脾胃,止呕吐啰逆”。药理研究表明,本品有抗动物实验性胃溃疡及小鼠实验性腹泻的作用。

综上所述,萆薢、萆澄茄二者均有温中散寒、理

气止痛之功,治疗脘腹冷痛、呕逆、泄泻等。萆薢又能散上焦之浮热,可治疗一切牙痛、头痛。萆澄茄辛温入肾,可治疗下焦虚寒、寒疝腹痛、小便不利、浑浊等。现介绍几则治疗方,供选用。

1. 顽痛宁颗粒(中成药):方由萆薢、川芎等组成。开水冲服,一次8克,每日3次。可温通散寒,活血止痛。用于寒凝血瘀所致的三叉神经痛。症见侧头部,面颊部,唇舌及齿槽发作性疼痛。

2. 那如三味丸(中成药):方由诃子、萆薢、制草乌等组成。口服,一次3~5粒,每日1次,临睡前服,或遵医嘱。可祛风,止痛,散寒。用于风湿,关节疼

痛,腰腿冷痛,牙痛,白喉。

3. 胃复舒胶囊(中成药):方由蜘蛛香、半夏、黄芩、干姜、蒲公英、枳壳、黄连、槟榔、萆澄茄、甘草等组成。口服,一次4~6粒,每日3次。可理气消胀,清热和胃。用于寒热错杂所致的胃脘、痞满疼痛、嗝气吞酸、食欲减退,以及浅表性、糜烂性等慢性胃炎见上述证候者。

4. 萆铃胃痛颗粒(中成药):方由萆澄茄、川楝子、醋延胡索、酒大黄、黄连、吴茱萸、醋香附、香橼、佛手、海螵蛸、煅瓦楞子等组成。开水冲服。一次5克,每日3次。可行气活血,和胃止痛。用于气滞血瘀所致的胃脘痛,慢性胃炎见有上述证候者。

5. 萆薢粥:萆薢5克,大米50克,食盐适量。将萆薢择净,放入药罐中,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时调入食盐等,再煮一、二沸即成。或将萆薢1克研为细末,调入粥中服食,每日1剂。可温中、散寒、止痛。适用于脾胃虚寒所致的脘腹冷痛、食欲不振、纳差食少、四肢不温、胃寒呕吐等。

6. 萆澄茄粥:萆澄茄5克,大米50克,食盐适量。将萆澄茄择净,放入药罐中,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时调入食盐等,再煮一、二沸即成。或将萆澄茄1克研为细末,调入粥中服食,每日1剂。可温中、散寒、止痛。适用于脾胃虚寒所致的脘腹冷痛、食欲不振、纳差食少、四肢不温、胃寒呕吐等。

(胡献国)