

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 以益肺胃之津

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，又可消除暑日积聚的戾气，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，亦为生津润肺胃之佳品。

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，立秋之后，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）

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，逐渐顺逆时针画圆圈。建议每交替一次画5圈以上，但是不宜猛甩肩膀，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）



二草，即草荳、草澄茄，二者均有温中止痛之功，临床常相须使用，故称二草。

中医认为，草荳性味辛，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，止呕呃，可治疗胃寒腹冷痛、呕吐、呃逆、泄泻等。《本草纲目》言“草荳，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“草荳，大辛大热，味类胡椒，入胃与大肠，阳明药也。温中散寒，破滞气，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，草澄茄性

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，治疗胃寒腹冷痛、呕吐、呃逆，功似草荳，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，止呕吐哕逆”。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，草荳、草澄

茄二者均有温中散寒、理气止痛之功，治疗脘腹冷痛、呕吐、泄泻等。草荳又能散上焦之浮热，可治疗一切牙痛、头痛。草澄茄辛温入肾，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. 颠痛宁颗粒（中成药）：方由草荳、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，面颤部，唇舌及齿槽发作性疼痛。

2. 那如三味丸（中成药）：方由诃子、草荳、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、草澄茄、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、嗳气吞酸、食欲减退，以及浅表性、糜烂性等慢性胃炎见上述证候者。

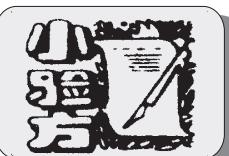
4. 草铃胃痛颗粒（中成药）：方由草澄茄、川楝子、醋延胡索、酒大黄、黄连、吴茱萸、醋香附、香橼、佛手、海螵蛸、煅瓦楞子等组成。开水冲服。一次5克，每日3次。可行气活血，和胃止痛。用于气滞血瘀所致的胃脘痛，慢性胃炎见上述证候者。（胡献国）

5. 草荳粥：草荳5克，大米50克，食盐适量。将草荳择净，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。或将草荳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. 草澄茄粥：草澄茄5克，大米50克，食盐适量。将草澄茄择净，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。或将草澄茄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。（蒋振民）

温中止痛说二草

警惕十种「伤肝」药物



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天为一个疗程。（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）