



**治小儿咽炎验方**

沙参 9 克,麦冬 9 克,炙枇杷叶 9 克,杏仁 9 克,生石膏 15 克,冬桑叶 12 克,桔梗 6 克,甘草 6 克。水煎服代茶饮,每日 1 剂。连用 4 剂,诸症消失。(吴 明)

**治黄褐斑验方**

白及 10 克,白芷 10 克,白附子 10 克,白蔹 7.5 克,白丁香 7.5 克,密陀僧 3 克。共研细末,每次取少许药末,放入鸡蛋清或蜂蜜中,调成稀膏,每晚睡前洗面,用药膏涂患处,晨起洗净,30 天为 1 个疗程。(蒋振民)

**治肺结节验方**

茯苓 10 克,干姜 10 克,细辛 6 克,五味子 10 克,太子参 15 克,法半夏 10 克,炒白术 15 克,陈皮 10 克,炒枳壳 10 克,桔梗 10 克,猫爪草 10 克,浙贝母 10 克,山慈菇 10 克,川芎 15 克,红景天 15 克,炙甘草 6 克。水煎服分早晚 2 次服,每日 1 剂,连用 7 剂,守上方加半夏增至 15 克,续服 14 剂。(吴 明)

**治眼皮跳验方**

柴胡 12 克,黄芩 10 克,党参 10 克,半夏 10 克,炙甘草 10 克,生姜 10 克,大枣 15 克,白芍 30 克,全蝎 6 克,僵蚕 10 克,钩藤 12 克。水煎分早晚 2 次温服,每日 1 剂,5 剂为 1 个疗程。(蒋振民)

**治口腔溃疡验方**

柴胡 15 克,枳壳 10 克,白芍 20 克,葛根 15 克,紫苏叶 10 克,白术 15 克,木香 10 克,藿香 10 克,乌药 10 克,小茴香 10 克,蒲公英 10 克,甘草 5 克,大枣 5 枚。水煎服,2 日 1 剂,饭后温服,连用 3 剂,症状消失,续服柴胡疏肝散调理 7 日后,临床症状消失。(吴 明)

“腊月二十四,掸尘扫房子”的风俗,由来已久。据《吕氏春秋》记载,我国早在尧舜时期,就有春节掸尘的习俗。宋人吴自牧《梦粱录》记述说:“十二月尽,……士庶家不论大小,俱洒扫门间,去尘秽净庭户……以祈新岁之安。”《清嘉录》卷十二记载:“腊将残,择宪书宜扫舍宇日,去庭户尘秽。或有在二十三日、二十四日及二十七日者,俗呼‘打尘埃’。”每年农历腊月廿四,直至除夕前,家家户户洒扫门庭,清洗家具,拆洗被褥,把里里外外打扫得干干净净,整理得漂漂亮亮,迎接新春佳节的到来。这便是我国民间自古以来全国性的卫生大扫除,可见掸尘历史悠久。有关“掸尘”的由来,民间流传着一个有趣的神话传说。

远古时,每个人的身上都附有“三尸神”,它像影子一样跟随人的行踪。“三尸神”是个阿谀奉承、爱搬弄是非的坏家伙,并喜欢在玉皇大帝面前讲凡间坏话,嚼舌根儿。岂料,这一恶行被灶君爷发现,连忙召集各家各户的灶君商量对策,一致决定:每户人家从腊月廿三送灶以后,直到除夕前,必须清扫房舍,掸去蛛网,擦净门窗,把自家的宅院打扫得焕然一新,否则,灶王爷不进宅。后来,“王灵官”遵旨在除夕夜下凡巡察,看到凡间家家户户干干净净,并无蛛网尘污,呈现一派喜庆祥和景象,便如实向玉帝

做了禀报。玉帝便将“三尸神”处以欺君罪,永拘天牢。当然,这是子虚乌有的事,但作为视清洁为荣的中国人,却宁愿接受这一传说,并且将“掸尘”的良习代代沿传。另外,民间流传掸尘还因“尘”与“陈”谐音有关,新春“掸尘”有“除旧布新”的含义,可将一年中的“晦气”“秽物”统统清扫出门,而且入春后各种疾病之媒介昆虫开始滋生,借助掸尘驱除病疫,祈求新年安康快乐。这也反映出中华民族爱清洁、讲卫生的优良传统,以及对破旧立新的愿望和辞旧迎新的祈求。在扫房子实践中,我国人民掌

握了不少科学掸尘方法。通常掸尘有三个步骤:即先上后下;先湿后干;先内后外。扫房时,将洁具放在一只桶里,让它随时跟着你,以顺时针方向打扫室内。此外,要注意戴口罩、帽子,穿上旧衣服,扎好领口、袖口,掸尘后及时更衣、沐浴。传统医学认为,立春后气候逐渐转暖,万物复苏,害虫也开始滋生繁殖。所以,赶在春节前大扫除有助于预防传染病、流行病,既有益身体健康,又增添了辞旧迎新的节庆气氛。千百年来,不管打扫房子的方法如何改变,但是“腊月二十四,掸尘扫房子”这一约定俗成的习俗仍在传承着,这也可以说人们沿袭的是中华民族一种抹不去的过年情结。(刘桂云)

## 失眠有可能是药物所致

良好的睡眠状态,有助于养生。然而,生活里面,有很多因为生活压力太大,或其他原因睡不好觉的人,比比皆是。睡意来袭,可睡不着真是让人痛苦不已,其实,部分失眠者有可能是药物所致。常见的可致失眠的药物有:

**降压药** 正在服用降压药的患者如果经常失眠,不妨在药物上找原因。降压药物若选得不合适或用量不当,可造成夜间低血压,导致失眠。患者应主动和医生说明自己有失眠问题,由医生决定是否调整药物剂量或更换药物。

**糖皮质激素** 长期大剂量应用糖皮质激素,可引起机体的兴奋性增高,从而导致失眠。

**利尿剂** 利尿药可使排尿次数增多,若睡前服用,常因小便增多而影响睡眠,宜在白天服用。同时,利尿药可引起电解质紊乱,如排钾利尿药(氢氯噻嗪)会引起体内缺钾,可诱发心血管节律性障碍,也会导致失眠。

**平喘药** 麻黄碱、茶碱等因具有中枢兴奋作用,可兴奋大脑皮层和皮层下中枢,有些患者服用后会发生激动不安、失眠等。剂量过大还可发生谵妄、惊厥等。这类药物在晚间服用时,宜加服一些镇静催眠药以防失眠。

**抗抑郁药** 常用的抗抑郁药丙咪嗪、氯米帕明、氟西汀、帕罗西汀等均可引起失眠。

**抗生素** 大部分抗生素对胃肠道都会有刺激,服用后易出现泛酸、恶心、呕吐等胃肠道反应,最好不要空腹服用。若在晚饭前或睡前服用,可因产生恶心、上腹不适而影响睡眠。此外,喹诺酮类抗生素还有较强的中枢反应,服用后可致头痛、头晕、睡眠不良,应避免睡前服用。

另外,强心药(洋地黄类)、抗结核药(异烟肼)、补血药(铁制剂)、抗病毒药(金刚烷胺)、镇痛药都有引起失眠的副作用。

(欧金凤)

## 健脑三字经 预防“老糊涂”

**要健脑,多动脑。**大脑用则进废则退,用脑越勤,脑子就越灵活。多动脑,一个非常有效的办法就是学外语。大脑里有一块被称为前额皮质的区域,它直接影响你的决策能力,而学习外语可提高这块区域的能力。

**嘴不停,手莫闲。**讲演、朗诵、唱歌、聊天、讲故事等称为“话疗”。研究发现,大脑衰老是因为脑细胞内代谢物脑褐素的堆

积,而“话疗”可以锻炼大脑思考,控制脑褐素的积累。另外,勤动手也可以减少脑褐素的积累。打电脑、玩健身球、打羽毛球、下棋等,当当“左撇子”,都能让大脑年轻。

**强记忆,吃蛋黄。**乙酰胆碱是大脑传导信息的化学物质,它在大脑中含量越多,记忆力就越好。乙酰胆碱的合成需要胆碱的摄入,蜂蜜、鱼、瘦肉、牛奶、豆腐、

大豆或含纤维多的蔬菜都有较多的胆碱,含胆碱最丰富的食品是蛋黄。被人体吸收的胆碱直接进入脑内,在脑中与醋酸结合,生成乙酰胆碱。另外,糙米、全麦、蔬菜、水果、豆制品、硬壳食物也对大脑有好处。

**转眼珠,助回忆。**左右来回快速转动眼珠能刺激大脑海马区,如果有暂时性的遗忘症,这种方法可以帮你恢复记忆。(朱广凯)

## 膝关节保健操

寒,“寒从足下生,病从寒中来”,足部受寒容易诱发膝关节疾病。

冬季防止筋骨酸痛,保暖应放在第一位。除了及时添加衣物,每天坚持做膝关节保健操,可以有效预防和缓解冬季膝关节酸痛、僵硬等问题。

**热身运动:**双脚与肩同宽,慢慢转动腰部,顺时针、逆时针各转 5 圈。扭腰运动,可以锻炼腰部的肌肉和骨骼,促进全身血液循环,为膝关节运动做好准备。

**抬腿运动:**手扶椅背,缓

慢抬起一侧腿,伸直膝盖,保持 5~10 秒后慢慢放回,双腿各做 10~15 次,可增强大腿肌肉力量,减轻膝关节压力。

**屈膝运动:**平躺在床上,双腿弯曲,双手抱住小腿,使膝盖贴近胸部,保持 5~10 秒,再缓慢放下。该动作可拉伸膝盖周围的肌肉和韧带,增加关节灵活性。

**按摩放松:**双手搓热,覆盖在膝关节上,顺时针按摩 5~10 圈,再逆时针按摩 5~10 圈,促进膝关节血液循环,缓解肌肉紧张。

(吕若琦)



橘,为芸香科植物福橘或朱橘等多种橘类,为药食两用之品。民间有“橘子黄、医者藏”“橘子上市了,药铺无生意”之说,一个橘八味药,说明橘子药用功效可见一斑。

1.橘实,为橘的成熟果实。其性味甘、酸、凉,归肺、胃经。有理气和中、生津止渴、化痰止咳之功。适用于脾胃气滞,胸腹满闷,呕逆食少,口中干渴,或消渴及咳嗽痰多。《日华子本草》言其“止消渴,开胃,除胸中膈气”。《饮膳正要》言其“止呕下气,利水道”。

2.橘皮,又名陈皮,为橘类成

## 一个橘八味疗疾药

熟果实的果皮,以陈久者为佳。陈皮性味辛、苦、温,归脾、肺经。有行气健脾、降逆止呕、调中开胃、燥湿化痰之功。适用于脾胃气滞所致的脘腹胀满,嗳气,恶心、呕吐,以及温阻中焦所致的纳呆倦怠、大便溏薄,痰湿壅滞肺失宣降的咳嗽痰多等症。

3.青皮,为橘类的未成熟果实或青色果皮。其性味苦、辛、温。有疏肝破气、消积化滞之功。适用于肝郁气结,饮食积滞,胃脘胀满,脘腹疼痛,肋肋疼痛,乳房肿痛,疝气疼痛。

4.橘核,为橘类的种子。其性味辛、苦、温,归肝、肾、膀胱经。有理气散结、消肿止痛之功。适用于疝气疼痛,睾丸肿痛,乳痈,腰痛。

5.橘叶,为橘类的枝叶。性味辛、苦、温,归肝、肺经。有疏肝行

气、化痰散结之功。适用于乳痛,乳房结块,胸胁胀痛,疝气。

6.橘饼,为橘类的成熟果实,用蜜糖渍制而成。中医认为,本品性味甘、辛、温,归肺、脾、胃经。有宽中下气、消积化痰之功。适用于饮食积滞,泻痢,胸膈满闷,咳嗽。

7.橘络,为橘瓢上的网状经络。性味辛、温。归肺、脾经。有通络化痰、顺气活血之功。适用于痰滞咳嗽,顽痰阴络,肢体疼痛。

8.橘花,为橘类的花卉。性味辛、温,归脾、肺经。有顺气宽膈、和胃去胀、止咳化痰之功。适用于脘腹胀满,纳差食少,咳嗽痰多,呃逆。现介绍几则治疗方,供选用。

1.橘汁粥:鲜橘子 2 个,大米 100 克。将鲜橘子洗净榨汁;取大

米淘净,煮为稀粥,待熟时,调入橘汁等,再煮一、二沸即成,每日 1 剂。可理气和中,止咳化痰。适用于脾胃气滞,胸腹满闷,呕逆食少,咳嗽痰多及消渴症。

2.陈皮粥:陈皮 10 克(鲜者加倍),大米 100 克。将陈皮水煎取汁,加大米煮为稀粥服食,每日 1 剂。可和胃理气,化痰止咳。适用于脾胃亏虚,脘腹胀满,肋肋疼痛,嗳气频作,食欲不振,纳差食少,恶心呕吐,咳嗽痰多,胸膈满闷。

3.青皮粥:青皮 10 克,大米 50 克。将青皮水煎取汁,加大米煮为稀粥服食,每日 2 剂。可疏肝健脾,行气止痛。适用于肝郁气结,饮食积滞,胃脘胀满,脘腹疼痛,肋肋疼痛,乳房肿痛,疝气疼痛。

4.橘汁萝卜饮:鲜橘 2~3 个,萝卜 150 克。鲜橘、萝卜洗净榨汁,调匀饮服,每日 2~3 次。可理气行滞。适用于脾胃气滞、纳食不香、脘腹胀满等。(胡献国)