选对减肥方法 告别“大象腿”

每到夏天，看着别人穿着超短裙、短裤尽享清凉，大腿粗壮的女生总觉得怎么穿衣服都不好看。一边羡慕着别人的美腿，一边望着自己的大腿赘肉烦恼。“大象腿”、“萝卜腿”成了她们心里无法言说的痛。面对网上一大堆的瘦腿宝典，究竟什么样的瘦腿法是有效的呢？

瘦身是全身的过程，广告上所谓“减肥只减局部”是不可能的。脂肪细胞全身分布，能量的代谢是全身的问题。许多女性渴望塑造更完美的曲线，通过不懈努力，尽量做到局部减肥是可以的。希望身体的某一部位瘦下来，促进部分脂肪分解，是可以达到一定效果的，但同时要意识到减肥是一个体重下降的整体的过程。

踮脚拉伸法

踮脚拉伸主要是促进下肢肌肉的运动，包括臀大肌、股四头肌、股二头肌、小腿腓肠肌的收缩，局部肌肉的收缩实际上就是一种锻炼。尤其是这种持续性的锻炼对能量消耗也是很好的，这样的运动不仅可以减肥，还可以起到塑性的作用，比如腿的修长、提臀，能够帮助肌肉变得紧实，是比较不错的选择。

踮脚的时候大腿和小腿要夹紧，如果站不稳的话，可以扶着墙面，常常踮脚拉伸的话，可以帮助肌肉伸展。这个动作简单易行，且不需要什么道具。对于上班一族而言，可以在乘车上班的途中选择站立，轻微地踮脚，这个小习惯如果能坚持下来，完美腿型就打造好一半了。在此提醒大家，穿着高跟鞋的时候就不能做这样的动作，在瘦腿的时候也更要注意安全。

拍打按摩法

针对局部进行拍打按摩，也是不错的选择。包括现在的一些振动仪，通过脂肪细胞的快速活动，产生热量，加速能量的消耗，皮下脂肪组织按摩，造成局部血液循环的加快。比如双腿微开站好，利用腰部力量将身子向下弯，同时用双手上下交替着拍打腿部外侧，使腿部肌肉得到放松，这样也能使囤积在腿部的脂肪加快瓦解。

大腿的外侧是肝经和胆经循行的部位，对于体型偏胖的人，往往存在着痰湿，即湿气比较重的状态，湿气在体内容易造成人的气机运行不畅。去敲击它可以舒畅气机，对于改善人体整体代谢是有帮助的。

除了拍打法，按摩揉捏也能起到一定效果。比如可以正坐在床上，双腿微开，膝盖微屈脚掌着地。利用双手握住脚踝，双臂使力用双手由下至上轻轻推揉腿部，感觉微微酸痛后换另一条腿练习上述运动。每次的时间大概在二十分钟以上，该按摩瘦腿方法使腿部得到放松，促使腿部脂肪加速燃烧，对于脂肪下的肌肉也是一个促进，对血液循环也有帮助，

埋线减肥法

埋线减肥是把一个医用的羊肠线通过无菌的操作放到人体特定穴位里，通过对穴位持久的刺激、控制中枢神经活性、抑制过盛的食欲，在脂肪肥厚区域取穴达到疗效。羊肠线在体内吸收一般是5-7天，持续刺激就发挥了相应穴位的治疗效果，首先会根据个人的体质判断，适合刺激哪个穴位，根据情况来选择局部的穴位，发挥其作用。针对瘦大腿一般是选择健脾化痰行气的穴位。

埋线减肥是通过人体内神经分泌系统的调节，抑制人体饥饿中枢的兴奋性，提高了饱中枢的兴奋性，使人不会觉得很饿，吃得不多就觉得饱了，摄入自然就少。如果还能维持原来的活动量，这样人体能量就会处于负平衡，人就自然瘦了。当然，要注意摄入一些有营养的物质。

埋线减肥法无副作用，但对于发烧，过敏体质，斑痕性体质，孕产妇、出血性疾病患者，就不能使用这种方法。穴位埋线前，应先告知医师自身身体状况及目前使用的药物，以免对疗效产生影响。埋线法有人担心会出现红肿、热痛等。其实这种情况往往在美容院才发生，由于医疗技术不专业，造成局部感染，一般是埋线位置不恰当造成，建议最好到有专业资质的医院进行埋线。

瘦腿小贴士

白领族办公室坐得多，容易造成腰粗、腿粗、屁股大，因为下半身运动整体减少，本身容易造成脂肪堆积。饱餐后不要立刻平卧睡觉。要经常站起来走动，适当做一些下肢紧绷的练习，比如踮脚尖、夹腿、提臀的一些动作，有助于下身肌肉形态的改变。

在办公室或在家可以尝试以下方法，站起来，用手扶墙，右脚大腿向后抬起，在空中写阿拉伯数字，从1写到10，再替换另一条腿。这种方法对于腰部脂肪、臀部脂肪、大腿脂肪的消耗是非常好的。每天要坚持做一定的时间，上下午有时间就可以多练练。

局部的运动要起到效果，有氧运动，起码要20分钟。在家看电视时，可以站着看，夹紧双腿，高抬腿，或者原地踏步，累了的话可以踮脚尖。局部的按摩也要保持时间的长度，才能起到一定作用。

体型肥胖在中医角度来说是体虚痰湿，气机郁结，一般适合多吃一些茯苓、薏米、淮山、赤小豆等。另外，科学饮食，保证睡眠规律。达到全身减肥，整体瘦下来的同时，练哪哪瘦。瘦身有六个字要记住——“管住嘴，迈开腿。”

据39健康网

辛弃疾知医

提起辛弃疾，最先想到的就是他在诗词方面的贡献。他的词被归入豪放派，与苏东坡一起被尊称为“苏辛”，郭沫若先生以“铁板铜琶，继东坡高唱大江东去；美芹悲黍，冀南宋莫随鸿雁南飞”来称赞他。辛弃疾是一位能够领军打仗的人，他曾任湖北、江西、湖南、福建、浙东安抚使等职，还建立了一支能打仗、有威慑力的“飞虎军”。他有《美芹十论》《九议》《议练民兵守淮疏》等条陈战守之策，23岁那年还留下了夜捉叛徒张安国的壮举。但如果说辛弃疾还知医懂药能看病，知道的人恐怕就不多了。

中药为信使 鸿雁传笃情

辛弃疾21岁那年带兵打仗，当时他新婚不久，给妻子写了封信以表达思念之情：“云母屏开，珍珠帘闭，防风吹散沉香，离情抑郁，金缕织硫黄。柏影桂枝交映，从容起，弄水银堂。惊过半夏，凉透薄荷裳。一钩藤上月，寻常山夜，梦宿沙场。早已轻粉黛，独活空房。欲续断弦未得，乌头白，最苦参商，当归也！茱萸熟，地老菊花黄。”

这封信仅91字，却包含了24味中药名，分别是云母、珍珠、防风、沉香、郁金、硫黄、柏叶、桂枝、苁蓉、水银、半夏、薄荷、钩藤、常山、缩砂、轻粉、独活、续断、乌头、苦参、当归、茱萸、熟地、菊花。读来连缀巧妙，感情真挚，生动自然。

辛弃疾的妻子范氏是宋徽宗宣和年间太学生范邦彦的女儿，同样知书识字，亦可赋诗填词。接到辛弃疾的信后，她也用中药名给夫君回了一封信：“槟榔一去，已历不能下，岂不当归也。谁使君子，寄奴缠绕他枝，今故园芍药花无主矣。妻叩视天南星，下视忍冬藤，盼来了白及书，菇不尽黄连苦。豆蔻不消心中恨，丁香空结雨中愁。人生三七过，看风吹西河柳，盼将军益母。”这封隐含夫妻之情的信中也包含了15种中药名，分别是：槟榔、当归、使君子、刘寄奴、芍药、天南星、忍冬藤、白及、黄连、豆蔻、丁香、三七、西河柳、将军（大黄）、益母草。两封信不着痕迹，尽收亲情。如果不是对中草药名了解，是很难用得这么自然到位的。

系列定风波 风来草木香

辛弃疾以“定风波”为题写过一组词，其中一首写于南宋淳熙十五年，名为《定风波·用药名招婺源马荀仲游雨岩·马善医》：“山路风来草木香，雨余凉意到胡床。泉石膏肓吾已甚，多病，提防风月费篇章。孤负寻常山简醉，独自，故应知子草玄忙。湖海早知身汗漫，谁伴？只甘松竹共凄凉。”这首词中隐含（同音）或直用了十多个药名，但不显突兀。这些药名为：商陆（山路）、木香、禹余粮（雨余凉）、石膏、无荑（吾已）、防风、常山、栀子（知子）、紫草（子草）、海藻（海早）、甘松、竹等，药名与词意浑然一体。讲述了辛弃疾与婺源医友一起游雨岩和月夜抒怀的故事，两人相惜。

另一首《定风波》则与上词有关，因为词中有“再和前韵药名”的说明。其词曰：“仄月高寒水石乡。倚空青碧对禅床。白发自怜心似铁。风月。使君子细与平章。已判生涯筇竹杖。来往。却惭沙鸟笑人忙。便好剩留黄绢句。谁赋。银钩小草晚天凉。”这首《定风波》中的药名则包括寒水石、空青、法子（半夏）、莲心、使君子、邛竹、[illegible]

[illegible]

鲜为人知的是，“无病呻吟”这个成语也是辛弃疾“发明”的，出自他的《临江仙》词：“百年光景百年心，更欢须叹息，无病也呻吟。”

薏米愈疝气 嫌医索酬多

宋代张世南在《游宦纪闻》一书中记载了辛弃疾以薏苡仁治疝气的故事。故事说，辛弃疾从北方抗金回朝后留在当时的南宋都城建康（今南京）做官，当时得了疝气病。他自己便将薏苡仁炒成金黄色，然后煮烂研制成膏，每次用无灰酒调服二钱而渐愈。“南宋程沙先生晚年亦得此病，辛亲自传授此方而治愈”。

薏苡仁是药食两用的草本植物，原产于越南中部，据《后汉书·卷二十四马援列传》记载，薏苡仁系东汉初年马援出征交趾（今越南）时带回来的，不但能够健身强体，还能治疗瘴气，故后来广为栽培。中医认为，薏米性味甘淡微寒，有利水消肿、健脾去湿、舒筋除痹、清热排脓等功效。辛弃疾以此治愈疝气病症，说明他对薏苡仁的功效及特性是有相当了解的。

《定风波·用药名招婺源马荀仲游雨岩·马善医》说的是辛弃疾与“善医”的马荀仲交好夜游的故事，但他与另一位医生的交往似乎就没有那么和谐了。辛弃疾写过一首《好事近·医者索酬劳》，词曰：“医者索酬劳，那得许多钱物？只有一个整整，也盒盘盛得。下官歌舞转凄惶，剩得几枝笛。观看这么火色，告妈妈将息。”这词说的是辛弃疾妻子范氏生病时请医生为其治病，医生索医资的事情。宋朝周辉在《清波别志》里提到过这个事情，说辛弃疾无钱付医资就将40岁的小妾抵给了那位医生。此事难辨真伪。

辛弃疾政能做官，武能带兵，文能做词，医能救人，属于难得的全才。实际上，在辛弃疾生活那个时期，具备像他这种才能的人并不少见，这和当时政府重视与提倡医学有关。当时认为“医国医人，其理一也”，出现了“不为良相，则为良医”的观点，文人知医、通医成为风尚，“儒医”之名即诞生在这个时期。清代徐松在《宋会要辑稿》中对此评价为：“儒而知医成为一种时尚……以至于无儒不通医，凡医皆能述儒。”

当然，知医并非从医，但正是由于具有一定学识的文人积极参与，才更好地促使了中医知识的传播。而将中医入诗赋词则进一步丰富了中医药文化内涵，为中医药事业发展作出了贡献。

据中医中药网

杏林故事
XINGLINGUSHI

美少妇卖人丹

20世纪50年代上海公私合营大众制药厂出品居家良药人丹，包装袋上凸显高高的彩灯，背景是外滩建筑的剪影。广告上画着一烫波浪发的美少妇坐在沙发上休息，手里正拿着一袋人丹。从整体设计上看，广告还传承有民国时期的范式，亦可见上海洋气贯穿的一面。

由国庆文

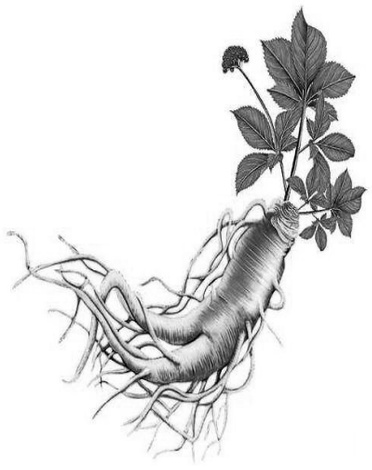
医药旧话

医药图谱
YI YAO TU PU

《顾松园医镜》

综合性医书。清·顾靖远撰。十六卷，共六种，皆系作者选录历代中医著作中的精华部分，并结合个人的学术经验加以归纳整理并阐述注解而成。全书论及生理、解剖、病原、病理、疾病各论、诊断、疗法、药物、方剂等方面，内容较广泛而系统。顾氏的学术思想，主要受喻嘉言的影响。1961年河南人民出版社根据其家属所献抄本校订出版，题名为《顾松园医镜》，但却删去了《内景图解》的全部插图。现存康熙抄本、1921年铅印本。

西洋参



性味归经：味甘辛，性凉，无毒。入心、肺、肾三经。
功能主治：益肺阴，清虚火，生津止渴。治肺虚久嗽，失血，咽干口渴，虚热烦倦。
注意事项：中阳衰微，胃有寒湿者忌服。

保健巧手

按摩疏肝理气

适度的压力有助于我们成长，但长期处于工作和生活的重压之下，又找不到缓解的合适途径，就容易在心理与生理上遭受巨大打击，导致疾病发生。中医理论认为，“百病生于气”，而“肝为百病之源”，意思是，肝能保证全身气机畅达，通而不滞，散而不郁，从而使五脏气机通畅、气血调和，百病不生，故有“肝能养五脏”之说。

随着社会竞争加剧、人际关系复杂等各种压力增大，人难免会出现肝失疏泄、气机不畅、气血失和、经络阻滞、脏腑机能失调等证，常表现为急躁易怒、头目胀痛、面红目赤、眩晕耳鸣、两乳和两肋胀痛不适。

若肝郁影响到脾，就会出现胃部和腹部胀闷、食欲减退、打嗝不止、腹痛泄泻等。若肝病及心，则心神失养，会出现心神不安、情绪低落、记忆力减退、睡眠质量差等症状。肝肾同源，肝病及肾，就会产生耳鸣健忘、腰膝酸软的症状。由此可见，压力过大，首先应该疏肝理气。

调畅情志

祖国医学认为“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，我们应调理好自己的心态，避免动怒，多分析产生压力的原因，找出解决问题的办法，学会正确面对压力。

劳逸结合

顺应自然规律，养成良好的生活习惯，不熬夜，因《黄帝内经》中记载“人卧则血归于肝”，故建议晚上11点前入睡，保证充足的睡眠，使大脑保持一个清醒、舒畅的状态。

适度运动

中医认为，动则阳生，适度运动能帮助阳气升发，利于气血运行。现代医学也证明，积极运动会让我们的身体产生一种有益于身心的物质，也就是被称为“快乐激素”的内啡肽，在它的作用下，会使身体处于轻松愉悦的状态。

按摩穴位

常常按揉以下几个穴位，可疏肝解郁、调畅气机，改善气血运行，有效舒缓压力。

太冲穴 足厥阴肝经的原穴，位于足背侧，第一、二跖骨结合部之前凹陷处，可调节肝之阴阳，为疏肝解郁之要穴。用拇指指端垂直用力，向下按揉，然后缓慢屈伸活动足趾，产生酸、麻、胀、痛和走窜等感觉，持续20-30秒后，渐渐放松，再按揉局部，如此反复操作，每次按压5-10分钟为宜。

足三里 位于外膝眼下四横指，胫骨外一横指处，自古被医家认为是养生大穴，强壮及保健的要穴，为胃经的“合穴”，脾胃为气血化生之源，脾胃功能正常，肝血才能充足，肝气才能顺畅。经常按摩能起到健脾益气、疏通经络、提高机体免疫力的作用。

三阴交 足部的三条阴经即脾经、肝经、肾经交会的穴位，位于小腿内侧，脚踝骨的最高点上三寸处，为养肝护肝的大穴，按揉三阴交穴不但能健脾胃，还可疏肝气、益肾精。需坐姿端正，屈膝成直角，用手指分别按压两条腿三阴交穴，每次15分钟以上，以感觉有酸麻胀感为宜。

据《生命时报》

湿发少做按摩

现代医学认为，沐浴可促进机体体温调节，改善血液循环和神经系统的功能状态，加速各组织器官的新陈代谢。而中医历来讲究养生，对于洗浴用什么水、什么时候洗、时间长短、洗后的注意事项等都颇有讲究。

广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任中医师唐梁指出，根据洗浴的方式方法不同，可分别起到发汗解表、祛风除湿、行气活血、舒筋活络、调和阴阳、振奋精神等作用。需要注意的是，洗浴时人体的毛孔打开，阳气开泄，所以一方面容易耗伤气血，二是容易导致风寒之邪外袭而致感冒、头痛、关节痛等问题。对于素体虚弱、经期产后、饥饿时气血不足的人来说，洗澡洗头更容易感受风寒。

紧张工作之余，到发廊洗个头按摩放松放松，已经成为许多人的习惯。“然而，头发打湿后做头部按摩，有些一做就是半个小时，其实对身体并不好。”唐梁提醒，头为诸阳之会，打湿头发后进行按摩，会导致湿气一起进入经络，加上时间又比较长，就更不利于健康，很容易导致头颈部湿气重而出现头痛、头晕、头重、感冒等。如果要做头部按摩，最好是先洗完头后吹干头发再做，或者在不洗头的情况下做更好。

一般来说，洗头要速战速决，一般先洗澡后洗头，洗完后赶紧吹干头发，经期产后、体虚之人更要注意，这类人最好用生姜、艾叶熬水洗头。月经期和孕产期妇女、酒后、空腹、饱食、剧烈运动后，都不宜进行冷水浴。

所以，要注意自身的身体状况，不宜频繁洗澡洗头，而且洗浴时间不宜过长。晚上洗澡洗头尽量早点，因为晚上人体的阳气收藏，太晚洗会干扰人体阳气不利于睡眠，而且会导致洗澡后体表残留的湿气排不出去，长此以往导致体表湿气壅滞出现皮肤炎症、身体困乏等情况。

另外，注意刚运动完、大汗出时、饱食后，应稍作休息，待气血平复再进行洗浴，马上洗浴有可能导致头晕、晕厥。体虚者洗浴前适当饮用点糖盐水，防止出汗过多而出现头晕；洗浴后适当喝点热水，一方面补充水分，另一方面可以排出体表感受的邪气，减少感冒。

据《广州日报》

药食同源

红豆薏米粥祛湿

“湿”属于中医“六淫”之一，是对一种病理性质的抽象概括，有“外湿”与“内湿”之分，表现为重浊、黏滞、易伤人体阳气的特性。湿气重的人，往往症见头沉如裹、不思饮食、腹胀、口中黏腻、恶心呕吐、大便黏滞不爽、小便浑浊或淋漓不尽、水肿、四肢屈伸不利、嗜睡、畏冷等。祛湿的食疗良方首选的就是“红豆薏米粥”。

“红豆薏米粥”里说的“红豆”，指的是赤小豆，很多人分不清赤小豆和红小豆，二者虽然同属豇豆属，外形、口味也比较相似，但仔细观察，还是能够区别的。赤小豆身形瘦长，而红小豆颗粒更圆，个头也稍大于赤小豆。二者都有祛湿的效果，但论祛湿、利水、消肿、解毒、排脓的功效，红小豆远不如赤小豆。《本草纲目》中记载：“赤小豆以紧小而赤暗色者入药，其稍大而鲜红色淡者，并不治病。”说的就是赤小豆与红小豆的区别。所以，熬“红豆薏米粥”应用赤小豆。《神农本草经》载赤小豆“主下水，排痈肿脓血”。《药性论》亦载其“消热毒痈肿，散恶血、不尽、烦满。治水肿皮肌胀满”。现代药理研究表明，赤小豆所含的皂苷具有通便、利尿和消肿作用，能解酒、解毒，对于肾脏病和心脏病，均有一定疗效；所含的叶酸有催乳的功效；具有降血压、降血脂、调节血糖、预防结石、减肥等作用。现代人精神压力大，容易心气虚；饮食不节，运动量少，容易脾虚湿盛。既要去湿，又要补心，还要健脾胃，非赤小豆莫属。

方中的薏米即薏苡仁，有生薏苡仁和炒薏苡仁之分，两者都擅长祛湿。不同之处在于：生薏苡仁偏寒凉，直接煮粥易伤脾。而炒薏苡仁寒性会减少，其祛湿效果比生薏苡仁更好。因此，熬制“红豆薏米粥”应用炒薏苡仁。薏苡仁可以在家自己动手炒，取干净薏苡仁，用文火炒至微黄色、鼓起时取出，放凉，略有焦斑，微香即可，亦可到中药店买炒薏苡仁。

炒薏苡仁、赤小豆都比较难煮，煮粥前可用热水把薏米和赤小豆浸泡1小时后再煮，可使粥易煮烂，释放出所有的营养。在熬制红豆薏米粥时，可加一点芡实，以增强健脾的作用。因为脾主运化，对体内的水液有吸收、转输和布散的作用。要想祛湿，就必须健脾、祛湿一起进行。

薏米红豆芡实粥可按3∶2∶1的比例投料，粥熟后可适量加冰糖调味食之（糖尿病人忌放糖）。此粥可健脾祛湿、利水消肿、补肾益精。肾脏性水肿、心脏性水肿、营养不良性水肿患者，以及肥胖症患者不宜服食。

据《中国中医药报》

中药零食不可乱吃

中药零食中，药的成分不是很多，但经常食用也会对身体产生影响，大家要根据自己的体质选择适合的中药零食。

药食同源致消费者难区别

目前大众普遍了解的中药零食，其中的“中药”大都为药食同源的原料。像阿胶、佛手、肉桂、薄荷等，既可是药物，又将食物赋以药用，这些药食同源的材料作为原辅料进行生产时，普遍是没有限量要求的。像市场上出售的龟苓膏大多执行地方食品生产标准，像某款龟苓膏，主要原料为黑凉粉（或凉粉草水提取液加食用淀粉）、茯苓、龟等，茯苓是种既是食品又是药品的原料。

此外，药食同源的原料中，有一部分是可以作为保健食品进行加工生产的。市面上有一款金银花枇杷糖，具有薄荷味，口感清凉。其执行的生产标准是Q/HY生产标准，即保健品生产标准，其主要原料为金银花提取物、枇杷提取物、白砂糖、薄荷脑等，突出的是清咽保健的功能。

体质不同适宜的中药零食不同

“肯定有好处，反正吃不坏”，这种跟风心态下，人们对于中药零食的食用类型和食用量，毫无顾忌。中药本身就没有一种适合所有人的药方，含有中药成分的零食同样如此，尽管中药含量并不是很多，但经常食用会对身体产生影响，大家更要根据自己的体质进行选择。

根据中医原理，我国人群分为平和质、气虚质等11种基本体质。大家要了解自己是寒性体质还是热性体质，前者特征是怕冷，手脚冰凉，容易感冒，生理期经痛严重，面色暗淡，睡眠质量差，常感疲倦，没有精神；后者特征是爱吃冰凉食品、喝冷饮，面红耳赤，脾气差且容易心烦气躁，全身经常发热又怕热，尿液较少且偏黄。若不根据自身体质滥吃中药零食，会起到相反效果。

常见中药零食的适宜人群

茯苓饼 茯苓，利水渗湿、健脾和胃、宁心安神。有助于提高食欲、帮助消化，提高机体自身免疫力，预防感冒、咳嗽。对于肾虚所致四肢水肿、小便不利的人，有一定食疗价值。适宜爱挑食的儿童、体质虚弱的老人，常腹泻者可适量食用。但茯苓饼因添加了蜂蜜、白砂糖等原料，含糖量较高，糖尿病患者忌食。

龟苓膏 龟板、土茯苓、生地黄、蒲公英、金银花、菊花等。清热解毒、滋阴补肾、消除暗疮、润肠通便。对常口干心烦、面部痤疮、习惯性便秘的阴虚之人，是适宜的办公、居家零食。寒性体质、脾胃虚弱的人不能多吃。龟板有兴奋子宫和促进血液循环的作用，孕妇不能吃，月经期也不宜多吃。

酸梅汤 乌梅、山楂、桂花、甘草等。作为酸梅汤的主要材料，乌梅在药理中可以起到敛肺、止咳、生津的作用。肺脏阴虚火旺的人饮用酸梅汤有滋阴润肺、清热生津的效果。女性在月经前和经期饮用，易引起月经不调。脾胃不好、易腹泻者不要过度饮用。

阿胶蜜枣 大枣、阿胶。阿胶有补血、滋阴润燥的功效，红枣味甘性温，可健脾生血。平素有面色黄白、心慌怕冷、神疲倦怠、四肢乏力等症状者，体虚、血虚者和产妇皆宜食用。阿胶滋腻、难以消化吸收，脾胃不好的人要少吃。

据《长沙晚报》

难病诊治
NAN BING ZHEN ZHI

中医治疗抑郁症

抑郁症为神经官能症之一，属轻型的精神障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征。抑郁症，在中医属于“郁病”由于情志不舒、气机郁滞所致，以心情抑郁、情绪不宁、胸部满闷、胁肋胀痛，或易怒易哭，或咽中如有异物梗塞等症为主要临床表现的一类病证。

情志内伤是郁病的致病原因。但情志因素是否造成郁病，除与精神刺激的强度及持续时间的长短有关之外，也与机体本身的状况有极为密切的关系。正如《杂病源流犀烛·诸郁源流》说：“诸郁，脏气病也，其原本于思虑过深，更兼脏气弱，故六郁之病生焉。”说明机体的“脏气弱”是郁病发病的内在因素。

综上所述，郁病的病因是情志内伤。其病机主要为肝失疏泄，脾失健运，心失所养及脏腑阴阳气血失调。郁病初起，病变以气滞为主，常兼血瘀、化火、痰结、食滞等，多属实证。病久则易由实转虚，随其影响的脏腑及损耗气血阴阳的不同，而形成心、脾、肝、肾亏虚的不同病变。

据《灵枢·本藏》记载：“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起。”意思是说，如果心气不足，心神不明，则志意乱，魂魄不安。“心气虚则悲”，心气不足，则心境低落，对什么都不感兴趣，欲悲善哭，悲观厌世，夜晚阴气盛，故夜晚更重；肾虚不能藏志，故出现恐惧害怕、记忆力下降；脾虚不能藏意，不能主思，则调取肾所藏信息障碍，计算速度下降，出现反应迟钝、思维缓慢；脾虚不能运化，则出现食欲下降；心不藏神，肝不藏魂，则出现失眠多梦；肺不藏魄，则出现气短懒散，不修边幅。

理气开郁、调畅气机、怡情易性是治疗郁病的基本原则。正如《医方论·越鞠丸》方解中说：“凡郁病必先气病，气得疏通，郁之何有？”对于实证，首当理气开郁，并应根据是否兼有血瘀、痰结、湿滞、食积等而分别采用活血、降火、祛痰、化湿、消食等法。虚证则应根据损及的脏腑及气血阴精亏虚的不同情况而补之，或养心安神，或补益心脾，或滋养肝肾。对于虚实夹杂者，则又当视虚实的偏重而虚实兼顾。

郁病一般病程较长，用药不宜峻猛。正如《临证指南医案·郁》指出，治疗郁证“不重在攻补，而在乎用苦泄热而不损胃，用辛理气而不破气，用滑润濡燥涩而不滋腻气机，用宜通而不揠苗助长”。除药物治疗外，精神治疗对郁病有极为重要的作用。解除致病原因，使病人正确认识和对待自己的疾病，增强治愈疾病的信心，可以促进郁病好转、康复。

据古方中医网

民间偏方

顺经两安汤

处方：当归15克（酒洗）、白芍15克（酒炒）、大熟地15克（酒蒸）、山萸肉6克（蒸）、人参9克、白术15克（土炒）、麦冬15克（去心）、黑芥穗6克、巴戟肉3克（盐水浸）、升麻1.2克。

功能主治：治经前大便下血。

用法用量：水煎服。

苏葶定喘丸

处方：苦葶苈子（研泥）、南苏子（研泥）各等分。

制法：上二味和匀，用枣肉为小丸，阴干，瓷罐盛之。

功能主治：泻肺定喘。治饮邪攻肺，喘满不得卧，面身水肿，小便不利。

用法用量：每服9克，于夜三更时白汤下。以利四五次为度，利多则减服之，次日身体软弱无力，则隔一日或隔二日服之。形气弱者，先减半服之，有效再渐加。

注意服药：期间，忌食盐、酱。

神仙飞步丹

处方：苍术240克，草乌120克（不去皮、尖），杜芎、香白芷各60克。

制法：上药哎咀，用生姜120克，连须葱120克，捣细，和前药拌匀，以瓷器筑药于内令实，纸封瓶口，勿令出气。

功能主治：治风湿瘫痪。

用法用量：春三、夏二、秋七、冬九日，以天气凉暖为候，取出晒干或焙干，与姜、葱一同为细末，醋糊丸，如梧桐子大。每服15丸，空腹时用茶或酒送下。加至20丸。

注意：服药期间，忌食热物；孕妇勿服。