

冬季保健养肾防寒是重点

一到冬天许多人就会手脚冰凉,不用暖水袋,晚上睡觉都暖不过来。这样的人不但手脚凉,还特别容易感冒。山东省济宁市中医院肾病科主任王祥生介绍,手脚冰凉主要是由于气血不足所致,中医称之为“肾阳虚”。冬季的肾气为寒,寒为阴邪,易伤人体阳气,人体阳气虚弱,生理机能受到抑制就会产生一派寒象。冬季对应的脏器是肾脏,肾为先天之本、生命之源,肾的机能强健,则可调节机体适应严冬的变化,否则就会使身体新陈代谢失调而发病。因此,冬季养生重点是养肾防寒。

饮食调摄养肾

饮食调摄对养肾防寒非常重要,俗语云“冬季进补,开春打虎”。冬季宜选食羊肉等温肾壮阳、产热量高的食物,对虚寒者尤其有益。可进食具有补肾益肾功能的食品,如核桃、板栗、桂圆等。黑色食品如黑豆、黑芝麻、黑木耳等能入肾强肾。若将上述食品放入粥中煮食,既可祛寒,又可补肾。

王祥生介绍,由于每人的体质不同、年龄有别,在食补中也有宜有忌,应灵活掌握。如肾阳虚者,在饮食中以温补肾阳为宜,可选食羊肉、驴肉等具有温补肾阳作用的食物;对于肾之阴精渐衰的中老年人,冬天可配食枸

杞、山药、木耳等护阴之品。冬令饮食不可过咸,因咸味入肾,会导致肾水更寒,有扰心阳。另切忌寒凉食品,以免雪上加霜,伤阳气。

广东省名中医、广东省中医院肝病科教授池晓玲也认为,冬季是蕴藏精气的季节,此时肾气当令,饮食宜减咸增苦,可多食牛肉、羊肉、猪瘦肉、鸡肉等温热松软食物补肾,同时也食用一些味道偏苦的食物,比如芹菜、莴笋、生菜、苦菊等以养心气。

为御寒,吃肉类食物会偏多,常会伤及脾胃,阻碍脾胃的运化功能。因此,在冬季应注意适时添加健脾消滞、促进消化的食品,如淮山药、山楂、柚子等,也可多喝如小米粥、健脾祛湿粥等进行调理。池晓玲说,老年及小孩脾胃较弱,此时可适当多喝药膳粥,如羊肉山药粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等。

日常保健护肾阳

进入冬季以后,人们早睡早起,以待日光是养生的重要方面,人们在寒冷的冬天,一定要早睡晚起。早睡以养人体阳气,保持温暖的身体。晒太阳是最简单又行之有效的增加生命活力的方法。适当运动锻炼可以振奋阳气,提高身体代谢水平,增强御寒能力。同时穿着单薄要合适,以防寒保暖。

王祥生介绍了日常养肾三法,即冷面、温齿、热足。冷面,即用20左右的冷水洗脸,可提神醒脑,使大脑兴奋,还可以促进面部血液循环,增强机体抗病能力。温齿,即用35左右的温水刷牙和漱口。中医认为,齿为肾之余。保护好牙齿就是保护好肾,热足,即临睡前用45-50度的热水洗脚泡脚。常言道“寒从脚下起”,指双足供血不足,热量较少,保温力差。所以,每晚应坚持用热水泡脚,促进全身的血液循环,增强抗病能力。

艾灸祛寒温补脾胃

肾是先天之本,脾胃是后天之本。脾胃一虚,正气则虚,邪气则盛。因此扶养正气贵在温补脾胃。中医认为,温补莫过于艾灸,有通经活络、行气活血、祛湿逐寒、防病保健等功效。

王祥生说,日常可以选择用艾灸的方法补肾阳,其中最重要的穴位是关元、涌泉和肾俞等穴。关元穴位于脐下四横指处,灸关元穴可以治疗一切阳虚、气虚证。涌泉穴是人体足底穴位,位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处,为肾经起始穴。涌泉穴在人体养生、防病、治病、保健等各个方面都有重要作用。肾俞穴位于第二腰椎棘突旁

开1.5寸处。灸肾俞穴可增加肾脏的血流量,改善肾脏功能等作用。除此之外,日常还可以灸气海、太溪、太冲等具有补肾功效的穴位。

穴位按摩补肾扶阳

穴位按摩可增强人体免疫功能,起到强肾的作用,是冬季补肾扶阳简单易行的养生良方。揉丹田,丹田位于脐下1.5寸处。将手搓热,用右手在该处旋转按摩50次,有健肾固精的功效;按揉肾俞,此法也叫搓腰法。两手搓热后用手掌上下来回按摩50次,两侧交替进行,对肾虚腰痛有防治作用;按摩涌泉,足心处的涌泉穴是肾经的起点,为足少阴肾经之首穴。用右手中间三指按摩左足心,左手三指按摩右足心,两侧交替进行,各按摩50次;按摩到足心发热为止,对心悸失眠、手足疲软无力等效果良好。

王祥生提醒,冬季养生补肾的同时,不要忽视肾脏发出的求救信号,比如发现尿量变化、尿颜色发生改变、身体出现水肿等情况要提高警惕,立即就医。另外以药补肾须以中医辨证论治为原则,一般多适宜于各种肾虚之证,具体应在医生的指导下进行对症治疗,不可擅自做主,自行服药,以免出现不良后果。

据人民健康网

中医指中国传统医学,它承载着中国古代人民同疾病作斗争的经验和理论知识,是我国一项民族文化遗产。它是在古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想指导下,通过长期医疗实践逐步形成并发展而成的独特的医学理论体系。在研究方法上,具有朴素的系统论、控制论和信息论内容;孕育着很多现代医学和生物学的理论、新学说的胚胎和萌芽,正是这些宝贵精髓,赋予了它强大的生命活力。

西汉开始有中医的说法,若中不指中国,究竟何意呢?中国最早认识事物的思想基础,来源于《易经》,将世间一切事物均纳入阴阳的轨道,对后世的哲学、社会、堪舆、天文、地理、医学,都具有重要和直接的影响。因此中国古代的医学理论认为,人体的阴阳保持中和才会取得平衡不会生病。若阴阳失衡,则疾病必来。中医大夫有“持中守一”而医百病的说法,意即身体若无阳燥,又不阴虚,一直保持中和之气,余百病全无。所以,尚中、和、中和,是中医之中的真正含意。

中医二字最早见于《汉书·艺文志·经方》,其云:“以热益热,以寒增寒,不见于外,是所独失也。故谚云:‘有病不治,常得中医。’在这里中字念去声,中,中医这个名词真正出现得到鸦片战争前后。东印度公司的西医为区别中国西医给中国医学起名中医。这个时候的中医的名称是为和西医做一个对比。到了1936年,国民政府制定了一个《中医条例》正式法定了中医两个字。过去人们又叫中国医学为汉医、传统医学、国医,这些都是区别于西医而先后出现的。两千多年前,《汉书》里的那个中医概念,倒是体现了中国医学中的一个最高境界。

中医发源于中国黄河流域,很早就建立了学术体系。中医在漫长的历史过程中,历代都有不同的创造,涌现了许多名医,出现了许多重要学派和名著。中国历史上有神农尝百草,一日而遇七十毒的传说,反映了古代劳动人民在与自然和疾病作斗争的过程中发现药物、积累经验的艰苦过程,也是中药起源于生产劳动的真实写照。

早在夏商周时期,中国就已出现文献和汤液。西周的《诗经》是中国现存最早记载有药物的书籍。现存最早的中医理论典籍《内经》提出了“寒者热之,热者寒之,五味所入,五脏苦欲补泻”等学说,为中药基本理论奠定了基础。现存最早的药学专著《神农本草经》是秦汉时期众多医学家搜集、总结的先秦以来丰富药学资料而书成的。该书对发现药物、积累经验的艰苦过程,也是中药起源于生产劳动的真实写照。

早在夏商周时期,中国就已出现文献和汤液。西周的《诗经》是中国现存最早记载有药物的书籍。现存最早的中医理论典籍《内经》提出了“寒者热之,热者寒之,五味所入,五脏苦欲补泻”等学说,为中药基本理论奠定了基础。现存最早的药学专著《神农本草经》是秦汉时期众多医学家搜集、总结的先秦以来丰富药学资料而书成的。该书对发现药物、积累经验的艰苦过程,也是中药起源于生产劳动的真实写照。

第三个代称叫杏林。这个名字的起始,也与三国有关。有资料介绍,三国时吴国有一位名医叫董奉,他一度在江西庐山隐居。附近百姓闻名求医,但董奉从不收取钱财,只载药365种,至今尚为临床所习用。它的问世,标志着中药学的初步确立。

在3000多年前的殷商甲骨文,中国已经有了关于医疗卫生以及十多种疾病的记载。周代已经使用望、闻、问、切等诊病方法和药物、针灸、手术等治疗方法。秦汉时期,形成了《黄帝内经》这样具有系统理论的著作。此书是现存最早的一部中医理论性经典著作。张仲景所著的《伤寒杂病论》,专门论述了多种杂病的辨证诊断、治疗原则,为后世的临床医学奠定了发展的基础。汉代外科学已具有较高水平。

从魏晋南北朝到隋唐五代,脉诊取得了突出的成就。晋代名医王叔和所著的《脉经》归纳了24种脉象。该书不仅对中国医学有很大影响,而且还传到了国外。这一时期医学各科的专科化已趋成熟。

唐代经济繁荣,促进了中药学的发展。唐政府率先完成了世界第一部的药典性本草《唐本草》的编修工作。全书载药850种,还增加了药物图谱,进一步完善了中药学的规模格局。在宋代医学教育中,针灸教学有了重大改革。王惟一著有《铜人腧穴针灸图经》,后来,他又设计制造等身大针灸铜人两具,教学时供学生实习操作。这一创举,对后世针灸的发展影响很大。

明代时,有一批医学家提出把伤寒、温病和瘟疫等病区分开。到了清代,温病学说达到成熟阶段,出现了《温病论》等专著。从明代开始,西方医学传入中国,一批医学家们主张“中西汇通”,成为当代中西医结合的先声。到了明代,医药学家李时珍历时27年,完成了中医药学巨著《本草纲目》,全书载药1892种,成为中国本草史上最伟大的集大成之作。

中医的最高境界是什么?就是致中和。寒者热之,热者寒之,致中和,寒就要热,热就要寒,结就要散,逸就要劳,劳就要逸。微者逆之,小的你就可以逆它。甚者从之,你不能逆它,你逆它就崩溃了就没有了。上之下之,摩是所独失也。故谚云:‘有病不治,常得中医。’在这里中字念去声,中,中医这个名词真正出现得到鸦片战争前后。东印度公司的西医为区别中国西医给中国医学起名中医。这个时候的中医的名称是为和西医做一个对比。到了1936年,国民政府制定了一个《中医条例》正式法定了中医两个字。过去人们又叫中国医学为汉医、传统医学、国医,这些都是区别于西医而先后出现的。两千多年前,《汉书》里的那个中医概念,倒是体现了中国医学中的一个最高境界。

中医发源于中国黄河流域,很早就建立了学术体系。中医在漫长的历史过程中,历代都有不同的创造,涌现了许多名医,出现了许多重要学派和名著。中国历史上有神农尝百草,一日而遇七十毒的传说,反映了古代劳动人民在与自然和疾病作斗争的过程中发现药物、积累经验的艰苦过程,也是中药起源于生产劳动的真实写照。

第二个代称叫青囊。现在知此名源于《黄帝内经》。因其是黄帝与岐伯讨论医学的专著,便称《黄帝内经》为岐黄之术。自然,岐黄也就成了中医的别称。

第三个代称叫杏林。这个名字的起始,也与三国有关。有资料介绍,三国时吴国有一位名医叫董奉,他一度在江西庐山隐居。附近百姓闻名求医,但董奉从不收取钱财,只载药365种,至今尚为临床所习用。它的问世,标志着中药学的初步确立。

在3000多年前的殷商甲骨文,中国已经有了关于医疗卫生以及十多种疾病的记载。周代已经使用望、闻、问、切等诊病方法和药物、针灸、手术等治疗方法。秦汉时期,形成了《黄帝内经》这样具有系统理论的著作。此书是现存最早的一部中医理论性经典著作。张仲景所著的《伤寒杂病论》,专门论述了多种杂病的辨证诊断、治疗原则,为后世的临床医学奠定了发展的基础。汉代外科学已具有较高水平。

从魏晋南北朝到隋唐五代,脉诊取得了突出的成就。晋代名医王叔和所著的《脉经》归纳了24种脉象。该书不仅对中国医学有很大影响,而且还传到了国外。这一时期医学各科的专科化已趋成熟。

第四个代称叫悬壶。传说河南汝南的费长房在街上看到一卖药老者的竿杆上挂一葫芦,奇怪的是,天黑散街后,老者就跳入那葫芦中。为弄清底细,费长房以酒款待,老者后来约他同入葫芦中,只见玉堂阴,甘旨百酒。费长房即拜老者为师,学修仙之道。数载后,他术精业成,辞师出山,又得壶翁传授的治病鞭鬼之竹杖。从此悬壶行医,便成了中医的标志。

据中医中药网

杏林故事 XINGLINGUSHI

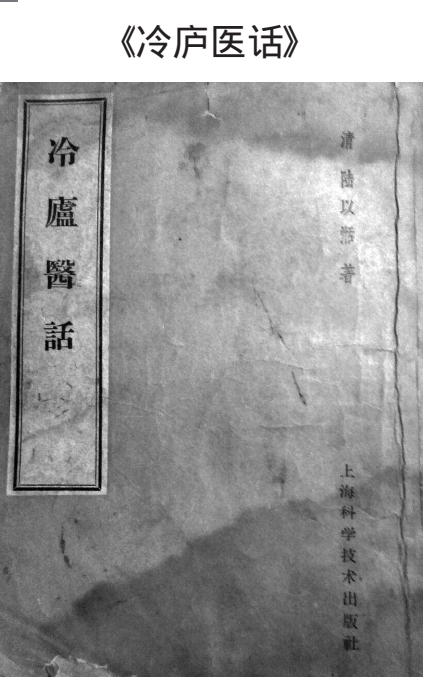


艾叶油治哮喘

艾叶在南方随处可见,艾叶防瘟疫也有几千年的历史了。现代医学药理学证明艾叶也是一种抗菌抗病毒的良药。艾叶油从艾中萃取,对支气管哮喘、哮喘型慢性支气管炎有一定疗效。早年杭州第二中药厂出品有喷雾剂艾叶油。 由国庆文



医药旧话 YIYAOJIUHU



晚清医家陆以湑所著,全书分五卷,其一、二两卷论述医德、保生慎药和诊法、用药等项,以及古今医家、古今医书足资取法者。卷三至卷五系搜拾历来名医对多种病症的验案等,间附己意,加以发明,推原委,详其利弊,言多中肯。其补编一卷,系民国曹炳章就作者著《冷庐杂识》中有关医事者择要录入,附列编末,使本书更为充实。该书内容丰富多采,精警之句颇多,如细心品读,必能启迪思维,开阔视野,验证颇具启发作用。

罗汉果



性味:味甘、性凉。 归经:归肺、大肠经。 功效:清肺润燥,利咽开音,滑肠通便。 主治:用于肺热燥咳,咽痛失音,肠燥便秘。

保健巧手

暴饮暴食、过食辛辣生冷都会令胃不舒服,如果是轻度不适,大家不妨按摩上脘、中脘、下脘三个穴位,有健脾和胃作用。

上脘穴 位于上腹部,前正中线上,脐上5寸处。按摩此穴可改善胃痛、呕吐、反胃、腹胀、腹痛等症。

中脘穴 位于上腹部,前正中线上,脐上4寸处,是手

按三脘健脾和胃

太阳、少阳、足阳明、任脉的交会穴。按摩此穴主要用于缓解消化道疾病,尤其是胃、十二指肠疾病,可改善胃痛、胃酸多、恶心呕吐、消化不良、腹胀等症状。

下脘穴 它距离脾胃很近,在前正中线上,脐上2寸处。按摩下脘穴偏重于缓解小肠、脾不运化所导致的疾病,如腹胀、腹痛、消化不良、肠

鸣等。

按摩三脘时,用大拇指,以自己能接受的力度顺时针、逆时针交替按揉,每次5-10分钟。如果按摩三脘,配合足三里穴(腿弯曲时可以看到膝关节外侧有一块高出皮肤的小骨头,这就是外膝眼,从外膝眼下四横指处),可事半功倍。用大拇指或中指按压,每次5分钟,感觉有酸胀、发热感即可。 据人民网

头部按摩防脱发

听说90后都开始直面脱发问题了,每天掉多少头发才算是脱发呢?先测测你是否脱发吧,其实掉发是很正常的一个生理现象,每天都会自然脱落50-100根。并且,头发脱落之后,还会长出新的头发,使发量总体维持不变。

广州中医药大学第一附属医院推拿科主治医师林敏介绍,可以简单测试一下。正常梳头10下,如果掉下来的头发超过10根,那么你属于掉发偏多,每天掉发总数量可能就会超过100根。

按摩头部,如果不掉那么多头发,除了保持良好的

生活习惯之外,可以尝试每天用手指来进行头部按摩。

十指扣头 双手五指稍分开,两手分别放在头顶上,用手指腹部有弹性地叩击头部。不拘穴位,不拘位置,有痛感的地方多叩击几次。从头部前部向头后部叩击,重复约3-5分钟。

十指梳头 五指叉开成梳子样,中指正对头发前部正中处,其余四指可自然放下,从前的前部往后梳头,先左手梳,再右手梳,两手交替梳100次(或3分钟)。

脱发发细节也重要

梳子 使用的梳子不要过尖、过硬或过密,以免损伤头皮及头发过度牵拉而断裂或早脱。宜用木梳或牛角质的,可促进头皮血液循环,增加毛囊的营养供应,从而有助于头发润泽,使头发富有弹性。塑料梳在使用时与头皮摩擦易产生静电,对头皮造成损伤,不宜使用。梳子应经常清洗,保持清洁。

梳头 梳头时用力要均匀,不要硬拉扯。扎发 头发不宜扎得太紧。 防晒 避免阳光暴晒头发。 洗发水 不建议长期使用一种洗发水,最好买两三种洗发水放在浴室中轮流使用。 据《羊城晚报》

中医心肺复苏技术

心搏骤停一旦发生,如得不到及时抢救复苏,4-6分钟后会造成患者脑和其他人体重要器官组织的不可逆损害,因此心肺复苏必须在现场立即进行。

而说到心肺复苏,人们总会想到胸外心脏按压、人工呼吸。这些徒手复苏技术,需要长时间反复培训才能掌握。其实,中医在心肺复苏方面,也有自己的特色技术优势,并且易教易学易用,更易为普通人接受。

在应急情况下,使用简便价廉的中医心肺复苏技术,对挽救病人生命,赢得抢救时间,会起到关键作用。下面介绍徒手心肺复苏技术需要掌握的七个重要穴位。

曲池穴 位于肘横纹外侧端,屈肘,当尺泽与肘骨上缘连线中点。有清热解表、疏经通络的作用。轻压此穴可以降低血压,重拍可以升

血压。对于休克、昏迷、血压极低的病人,重拍有升血压和促醒的作用。

人中穴 这是人体一个非常重要穴位,也是中医急救中使用最多的古老穴位。位于人中沟上三分之一处。重拍对昏迷有确实的促醒作用。

劳宫穴 此穴位于第二、三掌骨之间,握拳时中指指尖的位置。抢救时,用拇指指甲用力掐按。

极泉穴 位于腋窝正中动脉搏动处。抢救心梗时,用大拇指用力弹压此穴会有复苏效果。

据古方中医网

天池穴 位于乳头外一寸处。在心跳骤停时,可以用手握空拳连续冲击左胸部的此穴,达到胸外按压使心悸恢复的作用。

部门穴 位于在前臂掌侧,曲泽穴与太陵穴的连线上,腕横纹上5寸。以两手拇指指甲不断按压,对心肌梗塞症状有效果。理气活血,对心绞痛有很好的作用。

内关穴 位于前臂正内、腕横纹上2寸,在桡侧屈腕肌腱同掌长肌腱之间。此穴有宁心安神、宽胸和胃的作用。特别在复苏成功后,也可以间断按压此穴,巩固复苏效果。

据《生命时报》

琼玉膏补虚健脾

琼玉膏 出自宋代《洪氏集验方》,其中记载它能使“五脏盈溢,髓实血满,发白变黑,返老还童,行如奔马,日进饮食,关通强记,日诵万言,神识豁达,夜无梦想”。该方虽距今已有近千年的历史,但我们在家亦可自己制作。

取地黄4斤、人参6两、白蜜2斤、茯苓1斤。地黄加水没过药面5厘米,浸泡30分钟左

右,第一次开锅后,转小火煎煮40分钟,倒出药汁,适量补水,第二次开锅后,小火煎煮30分钟,合并两次药汁,浓缩药汁,使其变稠。人参和茯苓磨成粉,倒入药汁。将蜂蜜加热炼成老蜜,颜色深黄,有大水泡即可。地黄液与人参液合并浓缩,用铲子不断搅拌至较黏稠时,加入蜂蜜继续加热,最好能达到拿起铲子,

膏体可挂在边缘成三角形的状态。保存备用,一天10克,弱弱者用温开水化开服用。

本膏方中,生地黄清热生津、滋阴养血,主治阴虚发热、消渴、吐血、流鼻血、血崩、阴伤便秘等症,为君药;白蜜养肺润燥为臣药;人参补脾益气,茯苓除补脾益气还可化痰,以消肺失输布所聚之痰,有辅助土地黄的作用。诸药合用,有滋阴润肺、益气补脾的功效,适合老年肾阴不足、脾虚者,也可作为中老年人平时的保健食品。

据《生命时报》

五谷杂粮也治病

中医有“药食同源”的说法,五谷杂粮也可用来防治疾病,又经济实用,且没有副作用。

大米又名粳米,味甘性平,具有补中益气、健脾和胃、除烦渴的功效。早晚喝点大米粥,可以让你远离口干舌燥的困扰。特别需要提醒糖尿病患者的是,大米不同的烹调方法对血糖的影响不同。

小米又名粟米,性味甘平,有健脾和胃的作用,适用于脾胃虚热、反胃呕吐、腹泻及产后病后体虚者食用。小米熬粥时上面浮起一层细腻的黏稠物,俗称“米油”。中医认为,米油的营养极为丰富,滋补力最强,有米油可代参汤的说法。

小麦小麦味甘,性平微寒,有健脾益胃、养心安神功效。心烦失眠者可用小麦与大枣、大枣一起煮粥食用。此外,麦麸含大量膳食纤维,对高脂蛋白血症、糖尿病、动脉粥样硬化、痔疮、老年性便秘、结肠癌都有防治作用。

玉米味甘性平,具有健脾利湿、开胃益智、宁心活血的作用。玉米油中亚油酸能防止胆固醇向血管壁沉积,对预防高血压、冠心病有良好的作用。此外,它还有利尿和降血糖的功效,特别适合糖尿病患者食用。

苡米又名薏米,中医认为,苡米味甘淡、性微寒,有健脾、补肺、清热、利湿的作用。现代研究证明,苡米有抗肿瘤、增强免疫力、降血糖等功效。将苡米与大米煮粥或加入冰糖食用,能使肿瘤患者食欲增强,减低放疗的副作用。

高粱高粱味甘性温,有健脾益胃的作用。

小儿消化不良,可取高粱适量入锅炒香,去壳磨粉,每次取2-3克调服。但高粱性温,含有具收敛止泻作用的鞣酸,便秘者不宜食用。

黄豆黄豆性平味甘,有健脾益胃的作用,脾胃虚弱者宜常食。用黄豆制成的各种豆制品如豆腐、豆浆等,也具有药性。豆腐可宽中益气、清热散血,尤其适宜痰热咳嗽、伤风外感、咽喉肿痛者食用。

大麦性味甘、咸、凉,有和胃、宽肠、利水的作用,可辅助治疗食滞泄泻、小便淋痛、水肿、烫伤。大麦芽性味甘温,有开胃消食、下气、回乳之功效。

据39健康网

冠状动脉硬化等病态。

肾脏功能不全患者,鸡汤内含有某些小分子蛋白质,患有急性肾炎、急性肾衰竭不全或尿毒症的患者,因为病者肾脏对蛋白质分解产物不能准时处置,喝多了鸡汤就会引发高氮血症,加重病的进程。

另外,鸡汤的营养价值绝对不如鸡肉多,主要是一些水溶性小分子物质,除此之外就是油和热量,嘌呤的含量也很大,汤里所含的蛋白质仅为鸡肉的7%左右,客观上来说并不营养。所以最健康的吃法,应该是先吃鸡肉,汤只是调味。

据99健康网

五类人不宜喝鸡汤

胆囊炎和胆石症经常发作者,不宜多喝鸡汤,因鸡汤内脂肪的消化需要胆汁一起参加,喝鸡汤后会刺激胆囊收缩,易引发胆囊炎发作。

高尿酸血症患者不宜喝鸡汤,因为鸡汤富含嘌呤和脂肪,会诱发痛风发作。

高血压患者和脂肪肝患者鸡汤中的脂肪被吸收后,会促使血脂、血胆固醇进一步升高,造成脂肪在肝内积聚,或在血管内膜沉积,引发

胆囊炎和胆石症经常发作者,不宜多喝鸡汤,因鸡汤内脂肪的消化需要胆汁一起参加,喝鸡汤后会刺激胆囊收缩,易引发胆囊炎发作。

高尿酸血症患者不宜喝鸡汤,因为鸡汤富含嘌呤和脂肪,会诱发痛风发作。

高血压患者和脂肪肝患者鸡汤中的脂肪被吸收后,会促使血脂、血胆固醇进一步升高,造成脂肪在肝内积聚,或在血管内膜沉积,引发

难病诊治 NAN BING ZHEN ZHI

呼吸道疾病中的感冒、急性扁桃体、气管炎、肺炎等是儿童时期最常见的疾病。本病属中医“虚证”范围。

辩证分型

感冒不和 症状:反复感冒,面颊神疲,午后低热,自汗盗汗,恶风怕热,纳呆食少,形体较瘦。舌质淡红,舌苔薄白或有花刺,脉细软稍数。

证候分析:感冒不和,营气不能内守,卫气不能卫外,易受外邪入侵而发病,故反复感冒,恶风怕热。表卫不和,腠理疏松,津液不藏,则自汗盗汗。脾已受损,故纳呆食少,形体较瘦。舌淡红苔薄白,脉细软稍数,均为感冒不和之象。舌苔花刺,已损及阴分。

肺脾两虚 症状:易反复感冒咳嗽,面色萎黄,纳呆食少,大便稀薄,形体瘦弱,神疲乏力,四肢欠温,动则多汗,毛发黄软,时有咳嗽,喉中痰声,心悸气短,舌质淡,舌苔白,脉细弱。

证候分析:后天失调,人工喂养,或饮食长期失于调理,肺脾两虚,卫外不固,故易反复感冒咳嗽。肺气虚者,毛发黄软,动则多汗,时有咳嗽痰声,心悸气短。脾虚气弱,则面色萎黄,神疲乏力,形体瘦弱。脾虚运化失司,则纳呆便秘。脾主四肢,脾之阳气不足,则四肢欠温。舌淡苔白,脉细弱,均为肺脾两虚之象。

肺肾不足 症状:易反复感冒咳嗽,面色苍白,肌肉松弛,自汗盗汗,夜寐不宁,走路不稳,或有鸡鸣龟背,胸门迟闭,立、行、齿、发、语迟,发育迟缓,苔薄白,脉细弱。

证候分析:先天不足或后天失调,生长发育迟缓,肾主骨,肾虚则骨弱,故走路不稳,或有鸡鸣龟背,立、行、齿、发、语迟。肺气不足则卫外不固,易感冒咳嗽,自汗盗汗,面色苍白等。苔白,脉细,均为肺肾不足之象。

方剂:扶正固表,调和营卫。

主方:黄芪桂枝五物汤加减。

加减:汗多者,加龙骨30克(先煎)、牡蛎30克(先煎),午后低热,加青蒿10克、白薇10克,纳呆食少,加神曲10克、谷麦芽各10克,舌花刺,加生地10克、功劳叶10克,时有咳嗽,或咽部不舒,加鱼腥草15克、白菊花10克。

主方分析:本方为补益卫气,调和营卫的方剂。方中黄芪补益卫气,桂枝、白芍、生姜、大枣调和营卫,甘草调和诸药。

肺脾两虚 治则:健脾益气,补土生金。

主方:玉屏风散合生脉散加减。

加减:汗多,加糯衣10克、碧桃干10克;纳呆食少,加山药10克、扁豆10克,大便稀薄,加煨葛根10克、炮姜炭10克,余邪未清,时有咳嗽,加川贝母10克、黄芩10克、板蓝根15克。

主方分析:玉屏风散为益气固表止汗要方,方中黄芪补益卫气,白术补脾健肺,防风走表祛风邪。生脉散为益气养阴敛汗之方,方中人参补益元气,麦冬养阴,五味子收敛耗散之肺气,还能敛阴止汗。

肺肾不足 治则:补益肺肾,填精固表。

主方:河车大造丸、生脉散加减。

加减:自汗盗汗,加龙骨30克(先煎)、浮小麦30克,夜寐不宁,夜尿交频10克,合欢皮10克,时有咳嗽,加黄芩10克、鱼腥草15克、川贝母10克。

主方分析:河车大造丸为补益肺肾,滋阴清热的方剂,方中紫河车(胎盘)大补精髓,人参益气生津,地黄、龟板滋补肾阴,杜仲、牛膝补肝肾,天冬、麦冬养阴清肺,黄柏滋阴清热,砂仁行气醒脾,茯苓渗湿健脾,生脉散益气养阴敛汗,方中人参益气,麦冬养阴,五味子敛肺。 据中医五绝网

人参补胃汤

处方: 藿藜子7.5克,黄柏、白芍药各9克,炙甘草24克,黄耆、人参各30克。

制法: 上药同煎。

功能主治: 补气升阳, 治障明目。 治劳役饮食不节, 内障眼病。

用法用量: 每服9-15克, 用水300毫升, 煎至150毫升, 去滓, 卧卧温服。

秘方补心丸

处方: 当归、生地各45克, 川芎、甘草、人参各30克, 柏子仁、酸枣仁各90克, 远志75克, 辰砂、胆星各15克, 金盏子20片, 麝香3克, 琥珀9克, 石菖蒲18克, 茯神21克。

功能主治: 养血补心, 安神镇惊。

治心虚胆怯。

用法用量: 每服70-90丸。

民向秘方

人参补胃汤

秘方补心丸