

初秋防燥 莫忘“三泉”

初秋季节的气候给人们带来了一丝凉意,同时也让人们感受到了燥意,如何做好防燥工作,中医专家提醒,这时不妨常按我们身上的“三泉”——涌泉、极泉和阴陵泉。

出汗多伤阴上火

按“涌泉”滋阴降火

炎热的夏季虽已渐渐远去,但是由于夏季出汗较多,阴液受损,如果秋季不注意滋阴,更容易被燥邪所伤,按涌泉穴可有效滋阴降火。《黄帝内经》指出“肾出于涌泉,涌泉者足心”,就是说肾经之气犹如源泉之水,涌出灌溉周身四肢各处。涌泉穴位于脚掌前部1/3处,这个穴位对于滋阴降火很有意义,可以缓解上火引起的口干、眩晕、焦躁等。方法是用拇指按揉该穴20-30次,尤以晨起和睡前按摩效果较好。

冷热不均情绪化

按“极泉”宽胸宁神

室内外闷热难耐最易使人情绪化,这个时候不妨按极泉穴,可以起到宽胸宁神、调和气血的作用。极泉穴位于腋窝顶点,从现代医学角度讲,腋窝处淋巴组织非常丰富,经常按摩可以促进血液循环、提高免疫力,按摩极泉穴可以很好地

缓解燥热引起的情绪不稳。具体方法如下:双臂交叉于胸前,双手适度地按摩捏拿对侧腋窝极泉穴,每次约3分钟,然后用右手拍打左腋下30-50次,再用左手拍打右腋下30-50次,反复操作5遍。

湿热困脾影响消化

按“阴陵泉”利尿除湿

中医认为一年不止四季,而是“五季”,分别是春、夏、长夏、秋、冬,而长夏正是夏末秋初,此时的气候特征是湿热较盛,一旦湿热困脾,就会影响脾胃运化功能,出现脘腹胀满、头身困重、纳呆、胸闷、大便稀溏等不适,此时,可按阴陵泉。阴陵泉位于小腿内侧,胫骨内侧髁后下方的凹陷处,属足太阴脾经,善助脾胃运化,专利水液输布,利尿除湿,调理三焦。具体方法:用拇指顺时针按揉2分钟,再逆时针按揉2分钟。

南京市中西医结合医院
副主任中医师 戴奇斌



内服外敷 治脓疱疮

脓疱疮,又称传染性脓痂疹,好发于颜面、四肢等暴露部位,属中医“黄水疮”、“脓窝疮”范畴,多为夏秋季节暑湿邪毒侵袭,气机不畅,疏泄障碍,熏蒸皮肤所为,当以清热解毒、祛暑利湿为治。

暑湿蕴结型 主要表现为脓疱密集,色黄,周围有红晕,糜烂面鲜红,伴口干、大便干、小便黄、舌红、苔黄腻、脉濡滑数。治当清热祛暑、利湿解毒,方用清暑汤——连翘、天花粉、赤芍、金银花、车前草、泽泻、黄连、山栀各10克,甘草、生大黄各5克,土茯苓、滑石各20克,水煎服,每日1剂。

脾虚湿蕴型 主要表现为脓疱稀疏,色淡白或淡黄,糜烂面淡红,伴食纳少、大便溏薄、舌淡苔腻、脉濡细。治当健脾渗湿,方用参苓白术散加味——党参、茯苓、白术、桔梗、山药、薏苡仁、莲子、扁豆、猪苓、槟榔、麦芽各10克,炙甘草、砂仁各5克,水煎服,每日1剂。

在辨证施治基础上,配合下列中药外治方,效果更好。(1)黄柏、黄芩各30克,凡士林20克,将二药研细后用凡士林调匀,外敷患处,每日3次;(2)大黄、黄连、蒲公英各10克,酒精100毫升。将上药研细,入酒精密封浸泡3-5日,用时以棉签蘸药液外涂患处,每日3-5次。可清热解毒,利湿止痒。(3)金银花30克,甘草5克,水煎20分钟后取药液外搽患处,每日数次。

湖北省远安县中医院
主任医师 胡献国

玉米须消水肿

玉米须为玉米的花柱及柱头,中医认为本品味甘性平,具有利尿消肿、利胆退黄、止血的功效,临床应用相当广泛。

治肾性水肿 玉米须、冬瓜皮各30克,水煎,分3次服。以愈为度。

治肝硬化腹水 玉米须45克,马鞭草、半边莲各15克,水煎,分2次服,连服3-6剂。

治妇女妊娠水肿、特发性水肿 玉米须50克,大枣5枚,开水冲泡,代茶饮,每日1剂。

治黄疸型肝炎 玉米须50

克,茵陈30克,栀子20克,开水冲泡,代茶饮。每日1剂,7天为1个疗程。

治鼻衄、齿衄、尿血 玉米须50克,生地20克,白茅根10克,开水冲泡,代茶饮,每日1剂。

治急性膀胱炎 玉米须30-50克,车前草20-30克,加水煎取300毫升,每日1剂,分2次温服。

治胆囊炎 玉米须30克,茵陈20克,蒲公英10克,加水煎取300毫升,分2次温服。

江西省彭泽县中医院 刘国应

本是同根生 功效各不同(30)

茯苓与茯苓皮

茯苓与茯苓皮均来源于多孔菌科植物茯苓,其干燥菌核为茯苓,其外皮为茯苓皮。

茯苓

茯苓又称云苓、茯灵,晋朝葛洪在他的《神仙传》中就有“老松精气化为茯苓”的说法,因其功效广泛,不分四季,能与各种药物配伍,故又称为“四时神药”。其性平,味甘淡,具有利水渗湿、益脾和胃、宁心安神之功效,常用于治疗小便不利、水肿胀满、痰饮咳逆、淋浊、惊悸、健忘等症。

用于小便不利、水湿停滞,不论寒热,均可配伍应用。偏于寒湿者,可与桂枝、白术等配伍;偏于湿热者,可与猪苓、泽泻等

配伍;属脾气虚者,可与党参、黄芪、白术等配伍;属虚寒者,还可配附子、白术等同用。用于脾虚泄泻,常与党参、白术、山药等配伍;用于心悸、失眠等症,常与人参、远志、酸枣仁等配伍。

现代药理研究证实,从人工培养的茯苓菌丝体中提取茯苓多糖,具有明显抗肿瘤活性;所含的茯苓聚糖能增强机体的免疫功能,保肝护肝,并有增强心脏收缩、加快心率和镇静的作用。

茯苓皮

茯苓皮性平味甘淡,具有利水、消肿的功效,常用于治疗水肿肿胀,为“利水要药”。《本草纲目》记载:“(茯苓皮)主水肿肿胀,开水道,开腠理。”《医林



治脂溢性脱发方

方一 硼砂、芒硝、明矾各6克,冰片3克。先以温水洗净头部,再将上药溶于1500毫升的温热水中洗搓头皮,洗后自然风干,每周2次。

方二 桑白皮30克,五倍子15克,青箱子60克,加水2000毫升,煎煮15分钟,待温后洗头,每次20分钟,每周2次。此方具有祛脂、乌发、护发之功效,适用于脂溢性脱发及脂溢性皮炎。

治手掌脱皮方

生地、玄参各30克,女贞子20克,用沸水冲泡后代茶饮,每日1剂。此方具有滋阴凉血之功效,对阴虚血热所致之手掌脱皮疗效颇佳。

冰片蜗牛治痔疮

冰片2克,蜗牛一把。先把蜗牛洗净,捣碎,放入一干净碗内,再加入冰片,搅匀。片刻后会有清水渗出,用消毒的棉球蘸渗出的水涂于痔疮上,有止血、止痛、消肿之效,轻者1次可愈,重者3天可愈。

山东莱州市慢性病防治院
郭旭光 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。



纂要》亦载其:“行皮肤之水。”《中国医学大辞典》中称:“茯苓皮行水而不耗气,胜似大腹皮。”

茯苓皮入药多煎汤内服,常用量为9-15克,亦可入丸、散剂。与生姜皮、桑白皮、陈皮、大腹皮合用即为著名的“五皮饮”,有行气化湿、利水消肿之效,可用于全身水肿、胸腹胀满、小便不利、妊娠水肿等症的治疗。

天津副主任中药师 韩冰