

生姜功效多 加一物好处更多

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，这句话不是没有道理。中医认为，生姜性微温，味辛，有发散、止呕、止咳的作用；现代药理研究发现，生姜含挥发油、姜辣素、氨基酸、淀粉等成分，能增进食欲、止吐、促进血液循环……如果加入一物，还能发挥更多的作用。

生姜+红糖 预防痛经

中医认为，血虚则子宫供血不足，血瘀则血行不畅，生姜能促进血液循环，月经来前3天喝点红糖生姜水，能有效预防痛经。

方法：生姜切成片或丝，与红糖、水一起煮，水开后再煮10分钟左右，趁热服。

生姜+醋 暖手护胃

俗话说：阳气足，人长寿。阳气不足，人自然也就畏寒怕冷、手脚冰凉了。如果每天早上吃3片醋泡生姜，就能解决由心阳虚导致的手脚冰凉问题。此外，胃酸、胃胀、胃痛的人早上空腹吃几片醋泡姜效果也不错。

方法：生姜250克，切成片，放入瓶中，然后加米醋没过生姜，泡上3天就可以吃了。每天上午7-9点是人体气血流注阳明胃经

之时，此时吃点醋泡姜，最能提升阳气，促进消化，一般要连吃2个月，平时储存在冰箱冷藏室内。

生姜+荆芥 缓解风寒感冒

荆芥有辛温解表、发汗祛风的功效，主要用于治疗感冒初期的怕冷、发热、鼻塞、头痛等症，加入生姜后，能加强祛寒发汗功效，效果更好。风寒感冒初期，不妨煮一道荆芥粥。

方法：取粳米70克，加水煮至八成熟。另取薄荷3克，豆豉6克，荆芥5克，生姜10克，加水大火煎煮6分钟，然后将煮好的汤汁去渣后倒入半熟的粥内，继续用小火煮9分钟即可。

生姜+蜂蜜

(1) 止咳 “生姜拌蜂蜜治疗咳嗽”之说早在古籍《千金方》和《本草汇言》中就有记载，主要治疗风寒咳嗽，多表现为舌色淡、舌

苔白，痰量多、质稀、色白。

方法：将生姜拌入蜂蜜中，放置一定时间，用40℃左右温水冲服即可。

(2) 防晕车 生姜有很好的健胃、止吐、解毒等功效，乘车前嚼食几片蜜渍生姜，可有效缓解晕车的各种不适症状。

方法：将生姜切成薄片后，待其表面水分稍干后，与适量的蜂蜜一起放进玻璃瓶中密封保存，每次乘车前嚼食3-5片。

(3) 祛斑 人体内的自由基是引起皮肤长斑的主要原因之一，而生姜中的姜辣素有很强的去除自由基的作用；蜂蜜长期食用可以使皮肤白嫩光滑，面色红润，色斑明显减少。

方法：取适量鲜姜片放入水杯中，用200-300毫升开水浸泡5-10分钟后，加入少许蜂蜜搅匀当水饮。

郑州市第三人民医院
中医科副主任医师 王素君



千家药方

治消化不良方

白扁豆100克，薏苡仁(炒)50克，研成细粉后装瓶备用。使用时，每次取药粉15克，用温开水送服，每日早、晚各服1次。

治老年人疝气方

小茴香15克，粳米100克。先将小茴香水煎后去渣取汁，然后放入粳米煮成稀粥，分2次一天内服完，每日1剂，3-5日为一个疗程。该方对小肠疝气、睾丸肿胀以及鞘膜积液、阴囊橡皮肿等症均有效。

治老年白内障方

鹅不食草50克，冰片10克，共研细末，装瓶备用。使用时用棉棒蘸药末少许涂于鼻中，每日3-5次，30天为一个疗程；还可同时配合服用杞菊地黄丸，治疗期间忌食辛辣食物，保持心情舒畅。

山东省沂南中医院
副主任医师 李祥农 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

百花入药来(82)

逐水涤痰话芫花

芫花又名杜芫、老鼠花、黄阳花、野丁香花，为落叶灌木瑞香科植物芫花的花蕾，每年3-4月份开花，花被筒状，淡紫色，外被白色短柔毛，在花未全开时采收其花蕾，除去杂质，干燥即可入药。

中医认为，芫花性温，味辛苦，有毒，有逐水、涤痰的功效，常用于治疗水肿胀满、胸腹积水、痰饮积聚、气逆喘咳、二便不利、食物中毒、痈肿、疥癣秃疮、冻疮等症。入汤剂多用醋炙，常用量为1.5-3克，也可入丸、散剂。

治疗干呕胁痛，可取芫花、甘遂、大戟各等分，为末；以大枣10枚，加水煮后将其捞出，除去枣核，分别纳入药末，体壮者每次取3克，体弱者每次取1.5克，清晨服食，能下泻则病除，否则次晨再服药，此方为《伤寒论》中著名的“十枣汤”。治疗久疝、腹肋坚痛，可用芫花(炒)60克，朱砂15克，研末后炼蜜为丸如梧子大，每次服10丸。治牙痛，可用芫花末擦牙令热，痛止后，以温水漱口。

需要提醒的是，芫花有毒，又是峻猛的逐水药，又与甘草“相反”(即不宜与甘草同用)，故该药必须严格在医生指导下服用，体质虚弱、津液亏损、脾肾阳虚、孕妇及心脏病、消化道溃疡患者禁用。

此外，芫花根亦可入药，能治疗水肿、瘰疬、乳痈、痔瘕、疥疮等症。天津副主任中药师 韩冰

民间验方治斑秃

斑秃又称神经性秃发，民间称“鬼剃头”，男女老少均可发病，病情轻重各不相同。引起斑秃的原因很多，主要与精神因素、内分泌异常、营养代谢障碍、遗传和免疫功能低下等有关。现代医学对斑秃尚无特效药物治疗，但民间一些单方、验方有一定疗效，患者不妨一试。

△ 血竭(中药店有售)5克，生姜100克，松树枝50克，放入500克白酒中浸泡密封1周后，取出酒水用棉球蘸着涂患处，每日3次，1周为1个疗程，一般两个疗程即可使头发再生。

△ 柚子核25克，用开水浸24小时，水煎15分钟，取汁涂患处。

△ 尖辣椒10克，切碎，用白酒浸10天，用酒涂擦斑秃部位，每日数次。

△ 马钱子、枯矾各3克，百部9克，硫磺6克，研末后用猪油调和，外涂斑秃处，每日1次。

△ 枯矾30克，胡椒15粒，研末后用芝麻油调匀，涂患处。

△ 蜈蚣5条，白芷9克，用菜油浸泡两周，外涂患处。

△ 当归12克，黄芪、首乌、党参各30克，熟地、枸杞、菟丝子、补骨脂、黄精、鹿角胶各20克，仙灵脾、覆盆子、肉苁蓉各15克，水煎服，每日1剂。

常州市钟楼区朱夏墅卫生服务站
主治医师 李志良

周杰伦为爱妻揉肩推拿

专家:孕妇别乱按肩井穴

近日，有网友在伦敦某餐厅偶遇周杰伦和其刚怀上二胎的妻子昆凌，体贴的“周董”在饭毕还为妻子揉肩按摩，看得网友直呼“超甜”。但是，这个在外人看似超甜的动作却让中医师替她捏了一把汗。为什么这么说呢？

当颈肩酸胀不适时，适当的按揉可以帮助缓解不适，而最常用也是最有效的穴位就是肩上的“肩井穴”。该穴位于大椎穴(第7颈椎棘突下凹陷处)与肩峰端连线的中点，乳头正上方与肩线交接处(如下图)，按摩肩井穴能够辅助治疗肩膀酸痛、眼睛疲劳、耳鸣、落枕等症。

但是，对于孕妇来说，肩井穴可不能想按就按，更不可针刺。因为这个穴位的一个作用就是治疗难产，唐代著名医家孙思邈在其所著的《备急千金要方》中对于



肩井穴的功效是这样描述的：“难产，针两肩井入一寸泻之，须臾即分娩。”明代针灸学家杨继洲在其所著的《针灸大成》中也明确指出“肩井穴可以治疗妇人难产”。也就是说，刺激肩井穴能促进分娩，这对于怀孕的女性来说显然不宜。

除了肩井穴，孕妇身上的合谷穴、三阴交穴以及腰腹部的各个穴位都不宜对其进行按摩及其他强刺激，以免造成早产或流产的风险。

南京市中西医结合医院
副主任中医师 陶雪芬
(杨璞 整理)