

治头痛中医办法多

头痛的原因很多，中医将头痛分为以下七种类型，治疗前一定要先分清类型。

1、风寒外感型：头痛呈紧束感，遇寒加重，得热则减，恶寒怕风，头痛连项。

对策 祛风散寒，饮食上可喝点葱白生姜红糖水。准备葱白1根，生姜4片，红糖适量，将葱白和生姜切成碎丁，和红糖加水煮5分钟后饮用就可以了。大葱有发表宣肺、通阳解毒的功效，对缓解因受寒引起的头痛有立竿见影的效果，还可在医生的指导下服用中成药川芎茶调散，也有疏风止痛的功效。

2、肝火旺盛型：头胀痛、口苦、耳鸣、头晕眼花、焦躁不安、眼睛充血。

对策 降泻肝火，饮食上可以喝点菊花山楂决明子茶。准备菊花10克，生山楂片、决明子（打碎）各15克，水煮10分钟后代茶饮，有很好的疏风散热、平肝降压功效。还可在医生的指导下服用正天丸，有疏风活血、通络止痛的功效。

3、痰湿阻塞型：头重如裹，痰多，恶心呕吐，身体沉重，上腹胀闷，厌食。

对策 化痰降逆，饮食上可多吃些白萝卜、冬瓜、薏米、丝瓜和南瓜。白萝卜性味辛甘凉，生吃有清热化痰止咳的作用，熟吃有健脾和胃、下气消食的功效；冬瓜有清热化痰、利水解毒的功效；薏米除可利水渗湿、健脾止泻，还有抗癌防癌的作用。也可在医生的指导下服用中成药香砂六君子丸。

4、阳虚型：偏头痛，有抽痛感，遇寒加重，得温则减。

对策 温阳散寒，饮食上可多吃点小茴香、高良姜、桂皮和紫米。小茴香有祛寒止痛、理气和胃的功效；高良姜有温中止痛的功效。或在医生的指导下服用复方羊角冲剂，有平肝潜阳、祛风止痛的功效。

5、肾精亏虚型：多为劳累后易发作，伴腰酸、脱发、记忆力减退等。

对策 补益肾精肾气，饮食上多吃海参、枸杞子和黑豆。海参性味咸寒，归肾经，有补肾精、补血、润燥及和胃的功效；枸杞子能补益肝肾精气、明目和润肺。还可在医生的指导下服用左归丸调理，有补肾益精的功效。

6、气血两虚型：伴气短乏力、心慌心悸、面色少华、少气懒言。

对策 健脾养心、补气养血，饮食上可多吃点桂圆、大枣、山药和草莓。草莓性味甘酸凉，归脾肺经，有健脾润肺、益气养血的功效，也可在医生的指导下选用人参归脾丸或八珍冲剂来调理，有益气健脾和养血安神的功效。

7、气滞血瘀型：头痛多于生气或精神紧张后出现。

对策 理气活血，饮食上可多吃点玫瑰花、佛手、橙子和山楂。玫瑰花有疏肝理气、和血散瘀、化湿和中、调经止痛的功效；佛手性味辛温，归肝脾胃肺经，有疏肝理气、和脾胃、化痰的功效。

北京中医医院特色医疗科
副主任医师 辛海



识别真假燕窝

燕窝是雨燕科动物金丝燕及同属燕类用唾液或唾液与绒羽混合粘结所筑成的巢窝，自明代以来就被视为滋补上品。

金丝燕于每年4月间产卵，产卵前必营筑新巢，此时其喉部粘液腺非常发达，所筑之巢为粘液凝固而成，色白洁净，称为“白燕”，如这时窝巢被摘取，金丝燕会立即第二次筑巢，此时往往带一些绒羽，颜色较暗，称为“毛燕”，有时也可见有血迹，称为“血燕”。其中，以白燕品质最佳。

中医认为，燕窝有养阴润燥、益气补中、化痰止咳的功效，适用于久病虚损、肺癆咳嗽、痰喘、咯血、吐血等症，每次5-10克，煎汤或蒸服。体虚多汗者，可用黄芪20克煎水，再用黄芪水与燕窝5克共炖烂服食；虚劳咳嗽者，可取沙参6克，燕窝9克，百合15克，加水共炖烂服食。

由于燕窝价格不菲，导致造假现象层出不穷，我们应学会如何识别真假燕窝。完整的真品燕窝外观呈不整齐的半月形或船型，常凹陷成兜状，长6-10厘米，宽3-5厘米；表面黄白色或灰白色，附着岩石一面较平，另一面微隆起，窝的内部粗糙，似丝瓜络样，放大镜下可见细小羽毛。质硬而脆，断面细腻，呈角质样光泽，浸水后柔软膨胀，晶亮透明，轻压有弹性；火烧有头发烧集的焦臭味，气微腥，味微咸，嚼之有黏滑感。

长沙市中医院（八医院）
药剂科主任 主任药师 邓曼静

本版协办

长沙市中医医院
(长沙市第八医院)

星沙本部:0731-85259000
南门口南院:0731-85123831
火车站东院:0731-82637257
网址: <http://www.csszyy.com/>

■千家药方

治五更泻方

五更泻俗称鸡鸣泻，患者一般在天亮前四五点钟时，脐周会隐隐作痛，出现腹泻，病因多为脾胃阳虚，生姜红糖饮有良效。方法：将新鲜生姜洗净后，切成薄片，放入米醋中浸泡1天，每次取3片加红糖适量，用开水冲服。

治“蚕豆黄”方

“蚕豆黄”俗称蚕豆病，患者食用蚕豆后往往会引起急性溶血性贫血。中医认为，该病主要是由于湿热蕴蒸所致，可用生地黄、白茅根、茵陈各30克，当归、白芍各6克，藕节、仙鹤草、大枣各10克，茜草3克，水煎服。

治暑湿感冒方

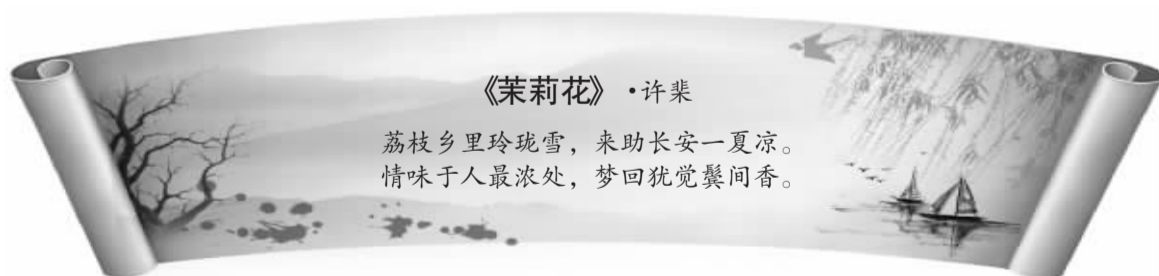
夏季被“暑湿”闷出来的感冒，即所谓内伏暑气，外为风寒所闭，出现头痛发热、恶寒无汗、心烦口渴等症状，此种感冒可用香薷饮治疗。方法：香薷5克，白扁豆3克，厚朴3克，水煎冷服（热服易引起呕吐）。注意：大汗者禁用。

河北省香河县主治医师
马宝山 献方

弘扬中华优秀传统文化系列之

诗意图本单(6)

荔枝乡里玲珑雪，来助长安一夏凉



《茉莉花》·许斐

荔枝乡里玲珑雪，来助长安一夏凉。
情味于人最浓处，梦回犹觉鬓间香。

茉莉原产于波斯，夏秋之交开花，色白，花瓣十余，清香馥郁。晋代嵇含编撰的《南方草木状》云：“耶悉名花，茉莉花，皆胡人自西国移植于南海。南人怜其芳香，竞植之。”茉莉是西来之种，名取译音，梵语称末利，此外又有没利、耶悉名等称谓。李时珍亦在《本草纲目》中记载：“茉莉原出波斯，移植南海，今滇、广人栽蒔之。其性畏寒，不宜中土。弱茎繁枝，绿叶团尖。初夏开小白花，重瓣无蕊，秋尽乃止，不结实。”

茉莉之美，不在其色，而在其香，有“人间第一香”之美誉，古

代妇女常常把雪白茉莉簪在发髻上，或者用彩色细线穿了花心串之成球挂于衣襟上，周身都浸在那清凉的芬芳之中，以达到“清香却暑”的效果。宋代苏轼流放海南时，见黎族女子头上竟簪茉莉，写下“暗麝美人簪茉莉”之句；宋代许斐还有一首清丽之极的《茉莉花》：“荔枝乡里玲珑雪，来助长安一夏凉。情味于人最浓处，梦回犹觉鬓间香。”

茉莉花亦可作药用，中医认为，其花性凉味甘，有清热解毒、辟秽和中之功效。取其干品，沸水泡饮，可作治疗痢疾和疮毒症的辅助药；茉莉花与土草果适量，水煎服，可治感冒

发热；如目赤肿痛，迎风流泪，用茉莉花煎水熏洗有一定疗效；用菜油和茉莉花浸剂滴耳，可治疗中耳炎等。此外，茉莉花经蒸馏而得的茉莉花露，有健脾理气、解陈腐气之功效。

还有一种紫茉莉，也有一个柔媚的名字叫做胭脂花，属紫茉莉科，因花朵紫红，香如茉莉而得名。叶灵凤先生曾在《夏天的花》一文中写道：“小小的紫色洗澡花，总是在傍晚时候才盛开起来的。夏天洗完了澡，赤膊在阶前坐一下，这时往往也正是洗澡花开得最灿烂的时候。我想这大约就是它得名的原因。”

湖南中医药大学 张亮