



生姜

家中常备十种中药 应对小病小痛

现在的人家里一般都会备个小药箱,以备不时之需,但药箱里常常是以西药为主,如感冒药、退热药、止痛药等,其实,我们家里也可以常备一些中药,它们在日常生活中常可以发挥意想不到的作用。

说到家中常备中药要首推生姜。中医认为,生姜味辛性温,有发汗解表、温中止呕、温肺止咳的功效。如果家里有人淋雨受凉了,切几片生姜,泡上一杯生姜红糖水,比很多药都管用。另外,生姜还有一个作用就是止呕。大多数的呕吐,尤其是妊娠呕吐,一杯生姜汁或生姜水,马上就能缓解,既有效,又安全。不过,需要注意的是,生姜性温,阴虚内热体质的人不宜使用。

山药

山药又叫淮山,味甘性平,有益气养阴、补脾肺肾的作用。如果家中小孩子脾胃虚弱,吃饭没胃口,时常腹泻,这时让他吃点山药最好不过了。另外,山药对老人肺气虚引起的慢性咳嗽、气促,肾气虚引起的腰酸腿软、夜尿频等症也有一定的作用。最重要的是,山药药性平和,可以作为食品长期食用,煲汤、煮粥味道都很不错。

薏苡仁

薏苡仁又叫苡米,味甘、淡,性微寒,有利水渗湿、健脾、清热排脓的作用,湿气较重的人,用薏苡仁、红豆煮粥可以有效祛除体内湿气。需要注意的是,薏

苡仁性偏凉,平时有怕冷的阳虚体质者不宜长期服用。

西洋参

西洋参又叫花旗参,味苦、微甘,性寒,有补气养阴、清热生津的作用。经常熬夜的人常会觉得咽干舌燥,如果熬夜时泡上一杯西洋参,就能减轻上述不适了。但是,西洋参性寒,脾胃虚弱的人不宜多吃。

阿胶

阿胶味甘性平,有补血止血、滋阴润肺的作用,最适合各种血症。如手术、外伤后大出血,妇女月经过多、崩漏导致的贫血,都可以吃点阿胶。但是,阿胶性粘腻,脾胃虚弱的人不宜多吃,否则会引起消化不良。

陈皮

陈皮味辛、苦,性温,有理气、调中、祛湿、化痰的作用,可用于治疗脾胃气滞引起的胃痛、嗝气、恶心、呕吐等症。经常咳嗽,且痰液稀白的人,常用陈皮泡水喝,有很好的化痰止咳作用。

菊花

菊花味辛、甘、苦,性微寒,有疏风清热、解毒、明目的功效,对于热伤风、肝火盛引起的头晕头痛、目赤肿痛等症,泡杯菊花

茶喝喝就好了。

金银花

金银花味甘性寒,是清热解毒的良药,和菊花的功效类似,但金银花的解毒作用更强。对于咽喉肿痛、热毒泻痢等症,可以用金银花煎水后代茶喝;而对于身上的痱子、痈疮、疖肿等,用金银花煎成浓汁洗澡,或擦洗患处,效果立竿见影。

丹参

丹参味苦,性微寒,有活血化瘀、凉血消痈、养血安神的作用,对于冠心病、脑梗后后遗症等疾病的长期调理,以及血瘀引起的痛经都有不错的疗效。另外,中医有“一味丹参,功同四物(四物汤)”之说,可见丹参的活血效果是非常好的。

谷芽(麦芽)

两者均味甘性平,且都有消食和中的作用,对于饮食停滞、消化不良等症有很好的疗效,所以两者常一齐使用。对于儿童消化不良,可以用谷芽和麦芽煮水代茶饮。另外,麦芽和谷芽还有回乳的作用,妇女断乳时,可以用它们煎水服,效果也不错。

广东省中医院芳村医院
消化科主任 陈延



千家药方

治坐骨神经痛方

食盐 500克,加艾叶 50克,炒热布包,趁热敷患处至盐凉,每日 1 次,连用 5-10 天。

治狐臭方

胡椒、花椒各 30 克,研粉,加冰片 6 克,加 75% 酒精调匀,每日取适量敷两腋下,连用 15 天可根除。

治湿疹方

绿豆 150 克,炒焦研粉,加醋调敷患处,每日 2 次,连涂 1 周。服药期间忌食花椒、胡椒。

长沙市中医医院
主任药师 邓曼静 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

香砂养胃丸 为长假后“守胃”

国庆长假过后,很多人因为饮食没有节制而出现了胃胀胃痛、消化不良、吐酸水等不适。对此,南京军区福州总医院第一附属医院消化内科副主任医师刘开渊介绍了一种常见的中成药——香砂养胃丸,可以帮助健脾养胃。

香砂养胃丸由木香、砂仁、白术、茯苓等 12 味中药组成,可用于因寒湿阻滞、脾胃运化无力、消化机能减弱所致的消化不良,如食后腹胀、不思饮食、嘈杂不适、呕吐酸水、肠鸣便溏、四肢倦怠无力、气短懒言、面色萎黄等症。对于中气不运导致的胃脘满闷或泛吐酸水等症状,以及大便时溏时泄、肠鸣、倦怠无力的湿阻脾胃尤为适宜。

香砂养胃丸在很多医书上都有记载,虽名称相同,但药物组成却不尽相同,功用也各有特点。“香砂”就是指木香和砂仁,木香理气调中止痛,砂仁化湿行气温中,合用具有化湿调中、理气止痛的作用,与其它药物合用,增强了行气、温中、化湿的作用。

香砂养胃丸为黑色药丸,味辛、微苦,服用时每次取 9 克,用温开水送服,每日 2 次;对于经常手脚冰凉,或因脾胃虚寒引起恶心吐酸水者,可用姜汤送服,以加强降逆止呕的功效。需要提醒的是,如果服药 3 天后症状仍无明显改善,或用药超 1 周请咨询医生。

吴志 罗金财

心悸

喝杯枣仁夜交藤合欢茶

“心悸”是中医病名,相当于现代医学的各种心律失常。中医认为,该病多因体虚劳倦、情志内伤、感受外邪、药物中毒以致气血阴阳亏虚,心失所养导致,可以喝杯枣仁夜交藤合欢茶,对缓解上述症状非常有效。

该药茶由枣仁、夜交藤各 30 克,合欢花、合欢皮各 10 克,生甘草 5 克组成,水煎后代茶饮,有益气养血、解郁安神的作用。方中枣仁甘酸质润,归心、肝经,能补血养肝、宁心安神,为养心安神之要药;夜交藤味甘性平,归心、肝经,养血安神的效果也非常好;合欢皮与其花蕾合欢花味甘性平,两者均有解郁安神之功效;生甘草归心、脾胃、肺经,能补益心气,可治疗心气不足。诸药合用,对缓解心悸、乏力、心烦、健忘多梦、失眠等效果十分显著。

服用此方的同时,患者还应保持健康的生活方式。如规律作息,低脂、低糖、低盐饮食,忌浓茶、咖啡、辣椒、胡椒粉、油腻食物以及烟酒;适当运动劳作,不要过于劳累,保持乐观、知足常乐的良好心态;睡前半小时可泡个热水脚、喝杯牛奶。

广州中医药大学第一附属医院
治未病科主治医师 李显红

黄芪桂枝五物汤

一方治多病

黄芪桂枝五物汤来源于《金匮要略》,由黄芪、生姜各 12 克,桂枝、芍药各 9 克,大枣 4 枚组成,是治疗风湿性关节炎、类风湿性关节炎以及关节酸痛症的良方。临床实践发现,黄芪桂枝五物汤还可以治疗以下许多现代病。

颈椎病 颈椎病主要是由于颈部长期劳损引起的一种疾病,该病病情缠绵,时轻时重,主要表现为颈肩肌肉酸痛、麻木,治疗时可用本方加些当归、川芎、桃仁、红花、姜黄等,疗效更好。

肩周炎 肩周炎是肩关节软组织的一种慢性退行性病变,多发生于 50 岁左右的人。早期主要表现为肩关节周围持续酸痛,抬举上臂或旋转上臂时会出现疼痛,且活动受限。治疗时可用本方加羌活、秦艽、防风、威灵仙、姜黄等。

坐骨神经痛 坐骨神经痛分为原发性和继发性两类。原发者多由感受风寒湿邪所致;继发者多由腰、骶椎骨关节病变所引起。临床主要表现为腰臀部位疼痛,并可向大腿、小腿、足背放射。对于原发性者,可用本方加丹参、当归、川乌、草乌、川牛膝、蜂蜜、炙甘草等,疗效可靠。

脑血栓 形成原因主要为血管狭窄、血流成分改变,以及血流迟缓等,多表现为语言不利、半身不遂、口眼歪斜,可用本方加当归、川芎、桃仁、红花、地龙等治疗,疗效满意。

心绞痛 心绞痛是心肌急剧、暂时性缺血与缺氧所引起,其特点为阵发性的胸前区压迫或疼痛,可放射至左上肢。可用本方加瓜蒌、薤白、红花、三七粉等,疗效甚佳。

副主任医师 戴廷荣