

喝了红豆薏米粥，湿气为何还是这么重？

# 红豆薏米粥应该这样做



## 高血压的非药物治疗

中医治疗高血压除了药物治疗外，还包括气功、针灸、理疗、推拿等非药物治疗。研究证明，在一定穴位给予针刺、推拿，可有效降低神经兴奋性、增加一氧化氮含量，有明显的降压作用；而气功能调整大脑皮层功能，降低交感神经兴奋性，降低升压反应，不论是单独运用还是配合药物，均有较好效果，且适用于各期高血压。

### 气功疗法

取坐姿或站姿。坐姿是坐于椅子上，双腿分开，双脚自然踏地，两手放于大腿上，手心向下，全身放松，心情怡静，排除杂念，意守丹田，口唇轻闭，双目微合，调整鼻息。站姿是身体自然站立，双脚分与肩平，两膝微屈，两手抱球放于身前，全身放松意守丹田，调整呼吸。不论站姿还是坐姿，每次坚持10~30分钟，每日1~2次。

### 头部按摩

中医认为“头为诸阳之会”，人体十二经脉和奇经八脉都汇聚于头部，正确的按摩和一些好习惯可以起到意想不到的降压保健作用。

1、梳头：可促进头部血液循环，疏通经脉，刺激皮下腺体分泌，可有效减少白发，并有利于头皮屑和油腻的清除。具体方法是每天早、中、晚各梳头一次，力度适中，每次2~3分钟。

2、推发：两手虎口相对分开放在耳上发际，食指在前，拇指在后，由耳上发际推向头顶，两虎口在头顶上会合时把发上提，反复推发10次，操作时稍用力。

### 足底按摩

中医经络学认为，经常按摩脚心的涌泉穴和手心的劳宫穴，可起到健肾、理气、益智、交通心肾的作用，使水火相济、心肾相交，对失眠、多梦、高血压等均有较好的治疗效果。

足部与全身脏腑经络关系密切，有“人类第二心脏”之称，足底按摩能显著刺激各部位反射区，使得血液循环畅通，排除积聚在体内的废物和毒素，能够使得新陈代谢作用正常运作，最终达到治疗效果。

湘西民族中医院心血管内科  
副主任医师 梁文伦

中医看来，湿气可以算得上是“万恶之邪”，在风、寒、暑、湿、燥、火这“六淫邪气”中，湿邪的杀伤范围最大，自古就有“千寒易去，一湿难除”的说法。而人们对于祛湿似乎也有很多办法，常吃红豆薏米粥就是其中之一。但是有人可能要问：“我吃红豆薏米粥这么久了，为何体内的湿气还是这么重呢？”这是因为你可能一直弄错了方法。

### 红豆应选“赤小豆”

方中的红豆应为“赤小豆”，而非我们常见的普通红豆。两者从外观上很容易区分，普通红豆是圆的，而赤小豆是细长的。普通红豆主要用于充饥，而赤小豆自古用于药膳，有祛

湿利水之效。

### 薏米要先入锅炒

薏米是常用的药食两用的祛湿之物，又名薏苡仁，《本草纲目》中曾记载：“薏米能健脾益胃，补肺清热，去风胜湿。炊饭食，治冷气。煎饮，利小便热淋。”意思是说，薏米要起到祛湿功效，煮粥前要先将其炒熟，而大多数人忽略了这一步，而是直接拿来煮粥，祛湿效果当然不会好。

### 煮粥前先浸泡

赤小豆与薏米都“坚硬如铁”，煮的时候不易烂，往往无法将其药效完全发挥出来，因此，煮粥前应将它们用温水浸泡1个小时，煮的时候才容易煮烂，药效才能完全得到发挥。

### 祛湿同时要健脾

湿气重，首责之于脾，如果脾的运化功能虚弱，就会导致湿气内停。因此，祛湿的同时一定要记得健脾，只有二者同时进行，才能达到最好的疗效，而健脾最好的药物莫过于芡实。中医认为，芡实性平、味甘涩，具有固肾益精、健脾祛湿的作用。

山西省中医院 白鹭



湖南省民族中医院  
湘西自治州民族中医院  
电话:0743-8223788  
网址:www.xxmzzyy.com



千家药方

## 治脓疱疮方

大黄、黄连、蒲公英各10克，酒精100毫升。将前三味研成细末，用酒精密封浸泡3~5天。每次使用时，用棉签蘸取药液外涂患处，每日3~5次，连用3~5天。

## 治痰多咳嗽方

甜杏仁20克，猪肺500克，白萝卜250克。将猪肺洗净切片，用沸水略烫；白萝卜切成块，共与甜杏仁放入砂锅内炖煮，待猪肺熟烂后，加入适量油盐调味即可，吃猪肺喝汤，每周2次，对痰多白稀、咳嗽患者有效。

## 治便秘方

甜杏仁60克，黑芝麻500克，白糖250克，蜂蜜250毫升。将甜杏仁研成泥状；黑芝麻炒香研成细末，共与白糖、蜂蜜置于瓷盆内，隔水蒸2小时即可，每次使用时取2匙，用温开水送服，每日2次，连用2~3天。

胡佑志 献方

## 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。



中医之报(5)

## 我国最早创“音乐疗法”

音乐疗法是指应用音乐艺术治疗疾病的方法，早在战国时期的《吕氏春秋》中就有相关记载了。

据《吕氏春秋·古乐》记载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积、水道壅塞不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”尧时的氏族公社末期，洪水为患，人们易产生“筋骨瑟缩”之类的疾病，而当时人们用“舞”来治疗这类疾病。可以推论，当时已有一些简单乐器产生，这可以认为是古人应用音乐和舞蹈治疗疾病的最早记载。

到战国秦汉时期，一些医学家应用音乐疗法治疗疾病的经验则更加丰富了，《黄帝内经·灵枢》中“五音五味”篇中

已有关于五音治疗疾病的记载。所谓五音，即宫、商、角、徵、羽五种不同的音阶（大致分别相当于现在的音乐简谱中的1、2、3、5、6），且五音分别与五脏匹配，即“肝-角，心-徵，脾-宫，肺-商，肾-羽”。现代研究表明，音乐之所以能治疗疾病，主要是音乐对人体有以下两个方面的作用。

一是物理作用。研究发现，人体各种器官的活动都具有一定的振动频率，当人体患病时，器官的振动频率会发生改变，甚至互相产生干扰。而患者根据自己的病情，选听相应的音乐，可以起到纠正器官振动频率的作用，并使各器官之间的振动频率协调一致，从而达到治病的目的。

二是心理效应。美妙的音乐通过人体大脑边缘系统和网状结构的调节作用，可以提高神经细胞的兴奋性，使人的情绪得到改善。同时，音乐能促进人体分泌出多种有益于健康的激素、酶及乙酰胆碱等，从而改善人体各种功能。

随着人们对音乐治病认识的加深，目前世界上许多国家均开展了音乐治疗疾病的研究和应用。1984年9月，湖南省马王堆疗养院首创了我国第一个心理音乐治疗室；1985年该治疗室还研制出一种具有世界先进水平的大型多功能微电脑控制音乐治疗机；1987年5月，他们又与湖南省音像出版社录制出版了我国第一盒音乐治疗磁带。