



秋冬咽干舌燥 怎么办?

许多朋友都会有这样的困扰,每年一进入秋冬就会出现鼻子干燥、口干舌燥、咽喉不适等症状,甚至出现干咳、鼻子出血等症状,其实这些都是燥邪侵犯所致。中医认为,燥邪最易伤肺,而肺开窍于鼻,鼻、咽均是肺与外界进行气体交换之门户,所以燥邪首先侵犯的是人的鼻、口、咽喉。那么,出现这些症状后该怎么办呢?

局部治疗

①**甘油滴鼻** 如果感觉鼻腔内过于干燥时,可以用棉签沾少许甘油轻轻地擦在鼻粘膜上,如果没有甘油,用芝麻油、橄榄油也可以。

②**淡盐水洗鼻** 如果鼻子干涩难受,也可用生理盐水冲洗鼻腔。可以用大型注射器或专用鼻腔冲洗器,注意要用医用生理盐水,不能自行调配,更不能用自来水。

③**吸入雾化湿气** 倒上一大杯开水,将鼻子靠近杯口深呼吸,让雾化水蒸气熏鼻腔,保持5~10分钟,每日1~2次。

④**使用加湿器** 将房间内放置一台加湿器,保持室内空气

湿度,一般将室内湿度保持在50%~70%之间。

食物调理

①**多吃滋润生津之品** 如莲藕、白茅根、柿子、甘蔗、梨子、荸荠等。

②**多喝水** 多喝水可增加体内水分,可在一定程度上改善鼻腔血液循环,减轻鼻子干燥症状。

③**自制药膳** “五汁饮”是缓解秋燥的名方,出自清代名医吴鞠通的《温病条辨》,主要由梨汁、芦根汁、荸荠汁、藕汁、麦冬汁组成。具体做法:取梨100克,荸荠50克,鲜芦根60克,鲜藕100克,麦冬10克

(开水泡1个小时),然后将5种材料混合榨汁饮用。

④**中药治疗** 菊花15~20克,桑叶10克,石斛15~20克,共煎水服,每日1~2次。

鼻部按摩

①**点按迎香穴** 迎香穴位于“鼻翼两侧”,通过局部按摩此穴,可以促进血液循环。以两手中指或食指点按迎香穴2~3分钟,每日1~2次。

②**揉印堂穴** 印堂穴位于两眉中间,用拇指、食指或中指的指腹点按2~3分钟,每日1~2次,有很好的疏散风热、通利鼻窍的作用。

中医外科主任医师 陈其华

四物汤 妇科第一方

四物汤是补血、养血的经典方剂,也是妇科最常用的药方,由当归、川芎、白芍和熟地四味中药组成,既能调理气血,又能养血活血,临床上常用于治疗女性脸色苍白、头晕目眩、月经不调、量少或闭经等症。同时,它还是美容圣品,女性常喝四物汤能有效改善面色苍白、肌肤粗糙等状况,使脸色红润、肌肤光滑、发质润泽。

服用方法 当归、熟地、川芎、白芍各15克,水煎,早晚空腹饮用。注意:经期不宜服用,否则容易引起月经过多或经期延长。

喝不惯中药的女性,可以在里面加些红枣、枸杞同煮;也可以将当归、川芎、白芍、熟地洗净后装入过滤纱袋中,与乌鸡1只同放入锅中,加水覆盖,先用大火烧至水滚,后改用小火炖,煮至鸡肉熟透后起锅;或者按自己的喜好加排骨或鱼肉,这样炖出来的四物汤味道好,又不会有很重的中药味。

随症加减:

1. 消肿:如果患有子宫肌瘤或卵巢囊肿,可以去掉较滋补的熟地,加入丹参、黑豆,加强活血化瘀、凉血消肿,促进血液循环。

2. 气虚:气虚的人常会感到疲倦无力、懒言懒动、大便较软或易腹泻,这类人群可以在四物汤中加入黄芪、党参、茯苓以补脾益气。

3. 内热:如果四肢末梢易发冷,又容易长痘痘、夜晚流汗、口干舌燥、睡眠不稳等症状,可将四物汤中的熟地改为生地。

4. 痛经:四物汤加白芷、木香、香附、延胡索各10克,水煎服,每日1剂,有较好的疗效。

妇产科副主任医师 刘文斌

冬季防寒 艾灸当道

艾草被誉为百草之王,是纯阳植物,点燃后加上火的热力,熏灼人体的穴位,能疏通经络、调和气血、协调阴阳,达到治疗疾病、防病保健、养生美容之功效。现介绍几种常用的自我保健艾灸方法,不仅见效快,而且操作方便。

儿童 儿童一般多见的是腹泻、腹胀等消化系统疾病或感冒等呼吸系统疾病,所以宜选取大椎、肺俞、足三里、大肠俞等穴位。

老年人 老年人多见一些虚寒类疾病,如关节退行性病、局部肌肉关节疼痛等,建议选取命门、百会、足三里及阿是穴。

女性 妇科、男科保健建议选取腹部和腰骶部一些保健穴位,女性还可以选取“子宫”穴作为日常保健。

阳虚者 手脚冰凉的人群可以选取大椎、关元、足三里及四肢末端的一些穴位来减轻症状。补肾、补脾可以选择肾俞、脾俞、命门。

针灸推拿科副主任医师 叶勇

进入更年期 三方面调理

更年期是指女性卵巢功能从旺盛状态逐渐衰退到完全消失的一个过渡时期,包括绝经前后的一段时间。祖国医学对女性更年期早有认识,《内经》中曾记载:“(女子)七七任脉虚,太冲脉衰少,天癸竭,地道不通,故形坏而无子也。”也就是说,女子到了49岁左右,天癸衰竭,冲任二脉功能衰退,月经闭止,生殖功能丧失。其中,“天癸”是一种促进女性生长发育和生殖功能的物质,相当于西医中所指的雌激素。

卵巢中没有成熟卵泡的排出是进入更年期的直接原因。卵巢是女性的性腺,主要功能是排卵和分泌雌激素,维持月经周期、生育能力和女性性征,卵巢中未发育的卵泡称为原始卵泡。新生儿(女)的卵巢中约有10万个以上的原始卵泡,但在一生中只有400~500个卵泡可发育成熟,其余的会自行退化。女性50岁左右时,卵巢中留存下来的原始卵泡对垂体激素的敏感性也明显下降,难以发育成熟并产生足量的雌、孕激素,

最终引起闭经,进入更年期。

女子七七,五脏六腑均失所养,更易被七情所伤。《内经》中曾记载:“怒伤肝,悲胜怒”、“喜伤心,恐胜喜”、“思伤脾,怒胜思”、“忧伤肺,喜胜忧”、“恐伤肾,思胜悲”等理论。因此,喜可使气血流通、肌肉放松、益于恢复机体疲劳;但欢喜太过,则损伤心气,可引起心悸、失眠、健忘等症状。怒则气上,伤及肝而出现闷闷不乐、烦躁易怒、头昏目眩等症状。“思则气结”,大脑思虑过度,可使神经系统功能失调,消化液分泌减少,出现食欲不振、纳呆食少、气短、神疲力乏、郁闷不舒等症状。“虚贼邪风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿。”《黄帝内经》阐述了养生的真谛,更是更年期心理调度的指明灯。保持一个良好的心态是重要的,可以通过以下三个方面调节。

1. 自我调节。更年期女性

要克服消极悲观心理,不指望青春常驻,却要有一颗年轻的心,甚至童心。种花养草、琴棋书画、运动舞蹈都是转移心理障碍、忘却烦恼的好办法。

2. 家庭调节。一个身心过度受压抑的女性,其情绪波动要比一个生活在充满爱与理解环境中的女性大得多。家庭中夫妻、母子、婆媳关系较为复杂微妙,最易困扰更年期女性。作为家属,应给予更多谅解,为她们提供安宁稳定的家庭环境。

3. 社会调节。有人对更年期女性的精力做过统计,约有1/3的人不可能再保持原有的生活节奏,因此不能适应紧张激烈的社会竞争。所以,各阶层的更年期女性都应适当减轻工作压力,保持平和的心态。

另外,更年期女性应该坚持参与工作和社会活动,做一些力所能及的事;已退休的更年期女性,也应安排一定的时间,参加有益身心的文体体育活动以愉悦心情,防止心理上的“老化”。

神经内科副主任医师 袁梦石