

多病缠身咳不停 中医固本是关键

张奶奶今年70岁,子女孝顺,生活条件很不错,但就是身患糖尿病、高血压、冠心病等好几种慢性病,一天得吃十几种药,加上胃不好,吃东西稍微不注意,就会嗝气、反酸,时不时还觉得恶心欲吐。张奶奶5年前开始出现反复咳嗽、咯痰,在医院就诊被确诊为支气管扩张,经抗感染治疗后有所缓解,但从此隔三岔五易感冒,一感冒就会出现咳嗽、咯痰。入冬以后天气寒冷,张奶奶不慎受凉后又开始咳嗽、咯痰,痰中带血丝,气促,咳嗽厉害时会尿失禁,整晚睡不好,看了不少医生,但未见缓解。近日,张奶奶来到湖南省第二人民医院中医科诊治。

驱邪不忘固本是关键

湖南省第二人民医院中医科主任医师李永贵介绍,要想治好张奶奶的咳嗽,关键是要把握好治疗的主次、侧重问题。像张奶奶这类老年人群,脏腑功能逐渐衰退,以虚或虚实夹杂为多见。咳嗽、咽痒、咯痰、气紧等是以风为主的表现,但在治疗上,不宜盲目使用祛风散寒的药物,否则驱邪之力过猛,咳嗽还是会久治不愈。因此在治疗上,要在驱邪的同时补肺调脾固肾,如常按太白穴,服中药参苓白术散、香砂六君子汤等。张奶奶经过1周左右的治疗后,咳嗽已明显好转,睡眠问题也得到改善。

饮食调护配合艾灸

像张奶奶这类老年患者,身

患糖尿病、高血压、冠心病等,平时要适当锻炼身体,尽量增强体质,以选择太极拳或八段锦等适宜的运动为主。饮食方面,不要盲目吃补品,以平补温补食物为主,可选择陈皮、党参、黄芪、太子参等药材作为药膳首选,食材可以选择鸡肉、羊肉、牛肉、鲫鱼、泥鳅、香菇、姬松茸、猪肚、菜花、菜心等。平时也可以用中药泡一泡脚,但水温一定要控制好,尤其是张奶奶这类患有糖尿病的人,皮肤敏感性差,更要注意水温不能太烫,否则易发生烫伤。具体方法如下:艾叶20克,花椒10克,生姜30克,煎煮约30分钟,每晚临睡前2小时,浸泡约15分钟,每周3~4次为宜,可以起到温中散寒,祛风通络之功效。

猪肚山药煲鸡药膳方

材料:老母鸡半只(约350克),猪肚100克,山药(鲜品)100克,陈皮1/3个,生姜2~3片,精盐适量。

功效:健脾补肾,止咳化痰

制法:先将猪肚清洗后放入碗中,用盐或白醋分两次搓洗干净后再加入淀粉搓洗,最后用水清洗一遍即可去除异味。

将各物洗净,山药削皮,切成小块,鸡肉切块备用;猪肚清洗干净后放入滚水中氽烫3分钟,捞出切成条状,所有材料一起放入砂锅中,加入清水2000毫升(约8碗水量),大火煮沸后,改小火煲2小时,放入精盐调味即可。此为2~3人量。

刘莉



改善气虚体质 防反复感冒

寒流席卷中,不少人患了感冒。虽然同是感冒,但其中有一类人最为突出,表现为三天两头反复,甚至感冒好几个月也不见好。中医认为,反复感冒者多为气虚体质,因肺气虚弱或肺脾气虚,表卫失固,抵御外邪侵犯的能力减弱所致。补益肺气、益气健脾的中药具有提高免疫力的作用,长时间服用能收到好的效果。

党参煎

党参20克,水煎服,每日2次。

《医宗必读·本草征要》云:“味甘,性平,无毒,入脾、肺二经。补中益气,脾肺均宜……中气微弱,气短心悸,食少便溏,体倦易疲,鼓舞清阳,常服有济……功同人参,而力量较薄,但能久服,可无大弊。”

现代药理研究证实,党参能增强网状内皮系统的吞噬功能,提高机体免疫功能和抗病能力,且具抗疲劳、抗高温作用。

黄芪饮

黄芪10~15克,水煎服,每日2次。

《神农本草经》云:“味甘、微温,主痈疽久败创,排脓止痛,大风痲疾,五痔鼠瘻,补虚,小儿百病。”

黄芪具有增强机体免疫功能、抗衰老、抗应激、提高机体抗病能力,保持机体内环境平衡等作用。

玉屏风散

黄芪、白术、防风的用药比例为2:2:1,可用黄芪、白术各10克,防风5克。3味药物共碾为细末为1剂,混合均匀。早、晚各1次,温开水送服,1天服完。具有益气固表、预防感冒之功。

湘西中医院治未病中心主任 杨黛仙

鹿茸性温 热者忌服

鹿茸是指梅花鹿或马鹿的雄鹿未骨化而带茸毛的幼角,系名贵药材。鹿茸中含磷脂、胶脂、激素、脂肪酸、氨基酸、蛋白质及钙、磷、镁、钠等成分,一般切片含服或研磨冲服,不宜入煎剂久煎,一是因鹿茸多成分不溶于水,二是鹿茸经高温加热,有效成分易破坏。

含服 将鹿茸切片,每次0.3~0.5克含于舌下,借唾液将其泡透,吞咽津液,初含味微腥,直至药味淡薄以后,再将它嚼碎吞下。

研粉服 将鹿茸研末,每次0.5~1克,温水冲服,或调入粥、补益类药膳内直接服用。

泡酒服 补阳的鹿茸泡酒一般宜配合补阴药同泡,如熟地黄、黄精、枸杞子等,一般药和酒的比例为1:5,宜用50度以上的白酒浸泡,加盖密闭,每隔两三天晃动一下使其有效成分充分析出,需浸泡半月以上,每次饮用10~20毫升。

服用鹿茸宜从小剂量开始,逐渐增加。这是因为鹿茸性温,突然大量进补易助火动血、阳升动风,而致鼻出血、目赤、头晕甚至中风等。因此,最好在中医中药师的指导下服用。凡是阴虚阳亢、血分有热、胃火盛或肺有痰热,以及外感热病者,均应忌服。

广州市第一人民医院南沙医院 副主任中医师 邓聪

五行相胜 情志病可不药而愈

中医讲人有七情,是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动,是人体对环境的生理反应,一般不会致病。但若情志活动剧烈、过度并持久不得平静,就会影响脏腑功能,导致全身气血紊乱。如有高血压病史的患者,遇恼怒可使阳升无制,血气上逆,发生突然昏仆,或半身不遂、口眼斜等;心脏病患者也可因突然剧烈情志波动,出现心绞痛、心肌梗塞,病情迅速恶化,甚至猝死。

七情多诱发情志病,情志之伤各累及相应脏腑。怒伤肝,悲胜怒;思伤脾,怒胜思;喜伤心,恐胜喜;忧伤肺,喜胜忧;恐伤肾,思胜恐。

清代有个秀才,伏案苦读,久而久之喜独居暗室,不愿见人。家人请来名医,名医询问和察看了秀才后,没有开一个字的处方,而是拿起秀才的文稿,在明亮处高声朗读,并故意读错。此时,卧病在床的秀才气愤至极,一时忘了怕光怕人的恐惧,夺来文章高声朗读起来,读罢竟觉神清气舒,不再畏光怕人了。名医认为,终日沉思苦虑,肝气郁滞,运用激怒之法升阳抑阴、疏肝理气、畅情达志,故可除喜暗怕人之疾,此乃以五行相胜之理,情志病可不药而愈。

北京市朝阳区中医医院 医师 王红蕊

拔罐不当也伤身

究辨证施治来确定拔罐的位置,不是简单的哪不舒服就拔哪。

特别提醒大家,以下几个拔罐注意事项应重视。1.体质过于虚弱、皮肤易过敏、妇女月经期以及妊娠妇女应慎用拔罐治疗;2.在家中拔火罐时注意防烫伤及引燃易燃物;3.拔罐时间不宜太长,留罐时间以5~15分钟为宜,两次拔罐之间间隔以2~5天为宜;拔完火罐后,不能直上直下拔取火罐,正确方法是先用一只手将火罐向

一面稍微倾斜,另一只手的指尖部位向下按压与火罐接触的皮肤,使空气进入罐内,罐子自然就与皮肤分开;4.拔火罐后不立即洗澡,因为拔罐后皮肤敏感脆弱,此时洗澡易受风着凉,甚至导致皮肤破损发炎;5.拔罐后若局部皮肤有痒感切不可搔抓,以免皮肤破损感染;6.拔罐后注意休息,并饮一杯温开水为宜。冬季拔罐尤其需注意保暖,避免冷风直吹。

杨璞