

■ 针灸推拿

穴位按摩防胃病复发

中医认为“秋”意味着暑去凉来，秋凉易引发胃肠疾病。因此，入秋后应着重肠胃保养，注重保护胃部。按摩以下穴位有助健胃。

1、中脘穴。中脘穴是治疗胃肠疾病中十分重要的穴位，它位于胸骨下端和肚脐连线的中央，大约在肚脐往上一掌处。指压时仰卧，放松肌肉，一面缓缓吐气一面用指头用力下压，6秒钟时将手离开，重复10次，就能使胃感到舒适。在胃痛时采用中脘指压法效果更佳。

2、天枢穴。此穴位于肚脐左右两拇指宽处。患者可平躺在床上，用中间三个手指下压、按摩此处约2分钟。天枢穴的主治病症包括消化不良、恶心想吐、胃胀、腹泻、腹痛等。

3、足三里。足三里穴位于外膝眼下四横指、胫骨边缘。按压6秒钟将手离开一次，

重复10次，就可促进胃酸分泌，使胃感到舒服，而且还能起到止疼的作用。

4、摩腹疗法。采用坐或卧式，双手叠掌置脐下腹部，以脐为中心顺时针方向按摩，约3—5分钟，起身散步片刻，一般宜在饭后半小时进行。

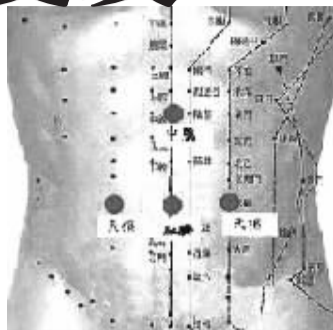
以上这些方法，在调节饮食，避免暴饮暴食和吃刺激性食物时，每日进行2—3次，坚持一周即可缓解胃胀、胃痛、消化不良的症状。江苏省中医院副主任医师 孙建华

相关链接

胃肠功能差 常饮茉莉花茶

茉莉味辛甘、性温，能帮助胃的消化吸收、缓和胃痛，对腹泻腹痛有很好的疗效。茉莉花茶素有胃部保护茶之称，有安定精神的效果，可以让

人情绪镇定、舒缓紧张、心情舒畅。消化功能不佳者，可以用热牛奶浸花，制成茉莉花茶奶茶，味道暗香，有不错的辅助疗效。 冯瑶



瘦人多虚多火 想胖宜滋阴安神

最近有患者问我：自己一直很瘦，吃饭和营养都正常，可就是胖不起来。请问瘦人想增肥，有什么办法吗？
中医认为，瘦人多有心烦易怒、盗汗颧红、头晕目眩、两目干涩、夜眠欠安、舌红少苔、脉弦细数等肝肾阴虚、心肾不交等症。即瘦人多虚多火，因此治当以滋阴养血、降火安神为主，但独阳不升、孤阴不长，故宜在滋阴养血、降火安神药中加入适当补气药以提高疗效。方用鸡腿两只，生牡蛎、枸杞子、山萸肉各30克，当归、首乌、夜交藤各15克，太子参、炙黄芪各10克，菊花3克。日一剂，加水煎煮，熟后去渣渣吃肉喝汤。以一月为一个疗程。方中枸杞子、何首乌、山萸肉、当归滋阴养血，生牡蛎、夜交藤镇惊安神，黄芪、太子参益气生津，菊花清利降火，配合鸡肉血肉有情之品同气相求以强身健体。老不见胖的人不妨一试。

青海省中医院主任医师 伏新顺

乌鸡白凤丸 调经须对症

乌鸡白凤丸被很多女性奉为美容调经的上品，但须注意的是，乱吃乌鸡白凤丸，也会致月经失调。乌鸡白凤丸起源于明朝《普济方》，《寿世保元》改进处方后称之为“乌鸡丸”，近代多以乌鸡白凤丸命名。用于气血两虚，身体瘦弱，腰膝酸软，月经不调，崩漏带下。全方气血双补，阴阳并调，为补血养血，调经止带名方。但是，对因肝郁、痰湿、湿热内盛等因素引起的月经不规律，服用乌鸡白凤丸可能会适得其反。

此外，患者在服药期间若出现口干舌燥的现象，可不必停药，只要多喝水即可；患有伤风感冒，或有急性病发作时，应暂停用药；在服药期间，还要忌食生冷、辛辣的食物。

南京市中西医结合医院 杨璞

湖南博雅文化商务有限公司
独家买断
本报刊头
联系电话: 0731-84313877 联系人: 张小姐

名医张锡纯的经典药膳方

近代名医张锡纯，河北盐山人。幼时参加科举，后改学中医，30岁后又参研西医，后在沈阳创立达中医院，并担任院长。临证数十年，他一直主张以中医为主，倡导“衷中参西”，尝试中西药并用。他医术精湛，成就卓著。但张锡纯在药膳食疗方面的成就却鲜为人知。他创造了很多独特的食疗剂型，如汤剂、粥剂、饼剂等，应用广泛，疗效也很显著。

在汤剂方面，他喜欢单味重用，使其力专效宏，直达目的。如薯蓣饮，就是山药一味，煎汤代茶饮，用来治疗阴虚劳热，或咳或喘，或自汗或心中怔忡，或小便不利、大便滑泻及一切阴分专损之症。又如山楂煎汤，山楂中加入蔗糖七八钱服之，治女子月经到期未来自等。

在粥剂方面，他多取其“留恋肠胃之功”的方剂，如薯蓣粥，因“山药有收涩之性，汁本稠粘，若更以之作粥，则稠粘之力更强，大有留恋肠胃之功也”，故常

用于一些泻泄不止，病情危重，百药无效者。在此粥中加入鸡子黄，名曰：薯蓣鸡子黄粥，对于久泻肠滑不固者，有奇效。张氏还有一个著名的“三宝粥”，由生山药煮粥送服三七末、鸭蛋子，对久痢不愈，气虚滑脱者很有效。对于脾肺阴亏，饮食懒进，虚弱劳嗽者，他采用的是珠玉二宝粥，即生山药、生薏米、柿霜饼共煮，如治疗一少年，因感冒不思饮食，且劳作过度而成劳咳，痰涎转增，授以此膳，半月痊愈。在张氏的药膳食疗方中，还有其它剂型，如饼剂，也很独特。还有用来治疗肺肾两虚之咳嗽、喘逆等证的水晶桃，用味香可口的核桃肉与甘凉滑润的柿霜饼同蒸融化在一起，随意服食，能治病充饥爽口，对小儿很适用。

张锡纯的药膳食疗方法讲究辨证施治，在配制方面，有着一些独到的经验，时至今日仍值得我们学习和借鉴。

湖南中医药大学教授 周祖贻

大黄敷脐缓解 心梗患者便秘

急性心肌梗塞患者因要求卧床休息，少活动，易发生便秘。中药敷脐治疗心肌梗塞患者便秘，有良好效果。

治疗方法 将患者脐部洗净，取大黄、木香粉各3—5克，用50%酒精调成糊状，敷在脐部（神阙穴），用敷料覆盖，胶布固定（胶布过敏者用绷带），每

日局部酒精加湿一次，24小时换药一次。每日可局部用热水热敷以增强疗效。

神阙穴贴敷起到了穴位刺激和药物局部吸收双重作用，临床观察有效率达97%以上，且给药途径便捷、操作简单、起效快，无不良作用，值得临床推广。

湖北省襄樊市中医医院 李丽



花卉令人赏心悦目，心旷神怡，实际上，有些花卉既是花卉，又是中药材，在中药大家族中占有一席之地。

活血化痰类 红花活血通经、祛瘀止痛。治疗血作痛经闭、产后恶露不行、跌打损伤、痈疽作痛。藏红花功同红花而药力较强。桃花活血利水通便。治月经不规律、水肿小便不利、积滞、痰饮、大便不通。牡丹花调经活血。善治

花卉亦良药

女人经脉不通及产后恶血不止。又治衄血吐血、崩漏淋血、跌打瘀血，凡一切血气为病，统能治之。益母草花凉血止血。治月经不调、肿毒疮疡。杜鹃花活血止血，祛风湿。治月经不调、闭经、崩漏、风湿病、内伤咳嗽。

其他类 合欢花、萱草花养心安神，活络理气，开胃解郁。治忧郁、烦躁、失眠。康乃馨清肝理气，清火消毒，排毒，养颜。治女性小叶增生，调节新陈代谢。蔷薇花清热解渴，顺气和胃，止血。治暑热、胸闷、吐血、口渴、不思饮食。百合花润肺止咳，清心安神，养五脏。主治肺癆咳嗽，阴虚咳血，高热后伤阴。石榴花清热凉血。治吐血、月经不规律、血崩带下。

湖北远安县中医院主任医师 胡献国

看中医前莫化妆

化点淡妆能让人看起来更精神，但在生病看中医时，最好不要化妆，因素面能让医生更容易诊断病情。
中医讲究五色应五脏，即青、赤、黄、白、黑对应肝、心、脾、肺、肾，面部不同的颜色所代表的病症是不同的，“望”可以看出很多问题，因此，在看中医时，女性最好不要化妆，擦口红、抹粉底、擦面霜、涂指甲油，这些化妆品会遮盖住皮肤的真实颜色，不利于疾病的判断。

有涂指甲油习惯的患者，在就诊前必须保持本色，因为很多微循环障碍病人指甲色淡、色白，一些心血管病和呼吸系统疾病患者指甲发紫，都需要通过望诊进行诊察。此外，像双目眼睑有无肿胀、有无眼袋，口唇颜色如何，有无颧红，患者精神怎样，反应是否迟钝等等都需要医生认真望诊，然后方能做出正确判断。 周向前

指压穴位治闪腰

俗话说：老人易闪腰，小儿易发烧。在日常生活中，老筋老腿的，稍有不慎便扭伤了腰。其主要表现为损伤部位疼痛，活动受限。这时可以自我或请人协助进行指压穴位一二次，很快见效。

“腰痛点”穴位在手背第二三掌骨和第三四掌骨之间上1/3处，各有一处穴位。取穴用大拇指指顺掌骨间隙进行移动性指压，患者局部有明显的酸胀感。边指压边让患者旋转腰部左、右各5圈，弯腰手够地，再起身后仰。时间约2-3分钟，疼痛便会减轻或消失。 郭恒星

■ 千家药方

仙鹤草临床新用 十二则(下)

7、急、慢性痢疾 取仙鹤草30~60克，洗净水煎服，每天3次。轻者服药1~2次愈，重者服药4~5次可愈。

8、糖尿病 据报道，有人应用仙鹤草治疗糖尿病，效果卓著。用法：仙鹤草30克，水煎服，每天1剂，分早晚2次服。

9、咳嗽（支气管炎） 仙鹤草20~30克，瓜蒌壳、黄芩、白前、百部、玉竹、款冬花各10克，败酱草12克，水煎分服，每天1剂。主治支气管炎引起的咳嗽。

10、癌性疼痛 取仙鹤草50~80克，前取汁后，与其他药物（槟榔、制半夏、白龙藤、龙葵、甘草）煎取的药汁混合，温服，每天1剂。可加蜂蜜20毫升左右同饮。30剂为1个疗程。

11、牛皮癣 仙鹤草、徐长卿各30克，甘草10克，水煎服。

12、盗汗 取仙鹤草30~90克，大枣15~30克，水煎服，每天1剂。治疗盗汗，一般服药7天收效。

江西省南昌市洪都中医院 主任医师 王豪献方

治秋季感冒 口鼻干燥方

梨1个，薄荷6克，苏叶10克。先将薄荷、苏叶两味浸泡15分钟后，再煎15分钟，把梨切碎放入继煎5分钟。温服，每天1次。

河北主治医师 马宝山献方

友情提示
本版文章所列方药请在医师指导下使用。