

心烦易怒 多食白芍

生活中，我们总会碰到这样或那样的烦心事。有的人一生气就头疼、头晕；有的人生气、发怒的时候，会气得吃不下饭；还有一些人一生气小便就多，或者说总想上厕所。

逍遥散大家都听说过，有很多人也知道它疏肝的效果非常好，是一味经典的中成药。实际上，逍遥丸的底方是白芍，如果把白芍用不同的方法炒一炒，它就能治生气带来各种各样的不舒服。

酒炒白芍——治生气引起的头痛、头晕

如果生气的时候出现头疼、头晕，两个太阳穴边上就跟要炸了一样，那很明显是肝阳上行，走到头上了。可以把四两60度以上的高度白酒炒热，再把白芍60克放进去，炒上两分钟。每天早晚吃上6克。

醋炒白芍——治生气时引起的小便频繁

如果生气的时候出现小便频繁或者说总想上厕所，那就在炒锅中倒入四两食用的白醋炒热，再把白芍60克倒进去翻炒，一两分钟即可。每天早晚吃上6克。

麸皮炒白芍——治生气引起的食欲减退

麸皮也就是小麦的皮儿，如果你经常生气，而且生气的时候没胃口、吃饭不香，那就用大火将炒锅烧热，撒入麦麸至起烟时，放入60克白芍，

炒到白芍表面呈米黄色或深黄色时的时候就可以了。然后，筛去麸皮放凉。每天早晚吃上6克。

生炒白芍——治生气引起的内热、肝火

生炒白芍的方法比较简单一些，取60克白芍片，放在炒锅里，用小火炒至微黄色，取出来放凉就可以了。炒过的白芍不仅有疏肝的作用，还可以清热泻火。如果你一生气，没过两天就嗓子冒烟、口腔溃疡、小便发黄等等，那就试试生炒白芍。

无论生气有什么样的表现，归根结底还是肝气没有得到疏泻。这时候，可以从太冲穴向行间穴揉3分钟，每天早晚各揉一次。太冲穴位于足背侧第一、二趾跖骨连接部位中。行间穴在第一个大脚趾和第二个大脚趾趾缝儿上面。行间穴和太冲穴搭配起来，可以治疗肝经上的疾病。

河南中医学院一附院教授 高清顺
(何世楨整理)

相关链接

食物中的“顺气丸”

有些人遇到不顺的事时，总是闷在心里，时间久了，就会感觉不舒服，“气不顺、胸闷、堵得难受、饭吃不好、觉睡不着……”，这时不妨就地取材，吃点顺气的食物。

橘皮 把橘皮洗净晾干，同茶叶一起泡水喝，也可单独泡水喝，味清香，可提神、通气。将干橘皮泡于白酒中，2-3周后即可饮用，能清肺化痰。做菜时也可以放几片，解腻开胃。

白萝卜 通气消食，对气郁上火生痰者有清热消痰作用。还可以将白萝卜与粳米煮成粥吃，也可把萝卜与酸梅加水煎汤喝。

山楂 顺气止痛、化食消积，适宜食积造成的胸腹胀满疼痛，对于生气导致的心跳过速、心律不齐也有一定疗效。生吃、熟吃或泡水，各种食用法皆有效。

莲藕 健脾和胃，通气，养心安神。莲藕炖排骨、凉拌莲藕都不错。

玫瑰花 顺气，可单独泡玫瑰花喝，将玫瑰花插在居室，也顺气宁神。

河南省中医院教授 党中勤 (李允佳整理)



黑芝麻 药用三方

1、治肝肾不足、视物不清、须发早白 黑芝麻(炒)、霜桑叶(去梗筋)各等分，共研细末，加蜜炼制成丸，每丸9克，每次1丸，一日两次，淡盐汤或白开水送服。

2、治老人哮喘 取黑芝麻250克，炒熟，鲜姜125克洗净榨汁，将炒好的黑芝麻入姜汁浸拌，再炒一下晾凉；另取冰糖、蜂蜜各125克，将冰糖溶化后与蜂蜜混匀，再把黑芝麻倒入搅拌均匀，置瓶中，每日早晚各食一汤匙。

3、治肝肾阴虚型老年耳聋 取黑芝麻30克，炒香研为细末，再将鲜牛奶200毫升倒入锅中，倒入黑芝麻末，加白糖10克，稍煮至沸，每日随早餐服食。

以上三方以滋补肝肾为主旨，兼养血舒筋之效，特别适宜肝肾不足的老年人服用。注意：脾虚便溏者勿服。

天津副主任中药师韩德承献方

催乳食疗药膳方

猪蹄通草汤 猪蹄2只(去毛洗净)，通草5克，水适量，小火炖至烂，加姜、葱、盐适量调味，每日食肉喝汤数次，连服数日。

黄芪猪肝汤 黄芪60克，猪肝300克，同煮汤，连汤带肉一起服食。

花生黄豆猪蹄汤 花生米60克，黄豆50克，猪蹄2只，先煮猪蹄30分钟，弃去污沫，下花生米和黄豆，煮至蹄烂为止。佐膳食用，每日2次。

东南大学附属中大医院
刘红梅 崔玉艳献方

产后缺乳 食南瓜子

用南瓜子25克，去壳取仁，纱布包裹捣碎如泥，加糖或熟肉搅拌。早晚空腹各服1次，连服5日，效果极佳。

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。

常揉两穴防心梗

冠心病患者在改善生活方式和服药的同时，平时做做两个穴位的自我推拿按摩，可以增加心脏的无氧代谢能力，能有效预防心绞痛和心梗的发生。方法如下：

点揉内关穴 内关穴在前臂正中，腕横纹上2寸。用一只手的拇指，置于对侧手臂的内关穴，稍向下点压用力后，保持压力不变，继而旋转揉动，以产生酸胀感为度。点揉1分钟后缓缓放松，再换对侧。每天不限时段，注意操作时不可憋气。

点揉腋窝 用一侧手的食指至小指指尖点揉对侧腋窝，每侧1分钟。 齐建荣

岐黄传奇

明朝儒医武之望

陕西 洪文旭

明朝末年，陕西关中出了个著名的医学家——武之望。他一生博学多闻，精通经史百家，与当时的名医王肯堂同榜中进士，人称“关中鸿儒”。他之所以发愤学医，是有一段缘由的。

万历三十四年，渭北麻疹大流行，发病急骤，幼儿均患，乡村无医无药，家家哭声四起。这时，武之望年仅两岁的孙子也罹患此疾，全家人心急如焚。武之望便四处走访民间医生，并到处寻找医书，当他发现管樛所著的《保赤全书》时，如获至宝，昼夜研读，自拟处方，为孙子治病。不料几剂药服后，麻疹透发，热退病愈。他用同样的治法为村里儿童治病，无不药到病除。很快他的名声传遍千家万户，求医者络绎不绝。

武之望在治病过程中，领悟到济世活人的乐趣，产生了“不为良相便为良医”的信念，激发了他立志学医的决心。由于他先儒而医，学医并非难事，于是他通读医学经典著作，虚心向当地

名医武带川请教，总结自己的临床经验，广泛收集民间有效的验方。

距上次麻疹流行之后，他就开始整理诊治经验，不料十年后又发生疫病流行，他立即投入到救死扶伤之中去。之后编写了《疹科类编》一书，主要论述以麻疹为主的小儿发疹性疾病的诊治。此后，他又在1620年汇编著《济阴纲目》一书，书中对妇科经、带、胎、产、乳、阴部诸疾，有详尽论述，可谓集明代以前妇科经验之大成。

《济阴纲目》完成后，他历尽多年不懈努力，又于1626年写成《济阳纲目》，全书108卷，共130万字，援引历代医著113家，内容包括养生、病因、内科、瘟疫、外伤，以及眼、鼻、喉、面、发等科，载方7千余首，保存了大量医学文献，成为卷帙浩繁、方证详明的医学全书。

武之望是明代高官，他时刻把民间疾苦挂在心上，从以上几部重要著作就足以证明这一点，他弘扬祖国医学的功绩不可磨灭。

纪晓岚题联讽庸医

清代学者纪晓岚才思敏捷、秉性坦率，且诙谐幽默。

传说，当时有一庸医，医术很差，常常治死人命，因而应诊的患者很少。纪晓岚为此写了两副对联，讽刺他不学无术。

其一是：“不明财主弃；多故病人疏。”

其二是：“新鬼烦冤旧鬼哭；他生未卜此生休。”

第一幅对联，将孟浩然的诗句“不才明主弃，多病故人疏。”更换了两个字的位置并采用了谐音字，上联“不明”意指医道不高明，财主意指求医的病家，下联中的故指“事故”。第二列对联上联为杜甫《兵车行》中的句子，下句为李商隐《马》中的句子，对仗工整，相当贴切，对庸医的讽刺入木三分。

刘光泉

怕中暑，带神威® 藿香正气软胶囊

我老公在物流公司上班，工作时整天奔波在外。每到夏季，我总是提心吊胆，生怕他哪天中暑。于是，我就到药店打听了一下，店员给我推荐了藿香正气，说暑热病邪是引起中暑的外因，而正气不足则是导致外邪侵袭的内因。藿香正气有解表化湿，理气和中的功效，是治疗中暑的特效药。藿香正气对中暑有特效我之前就知道，买藿香正气软胶囊、胶囊、滴丸、浓缩丸、口服液这么多剂型的时候，我突然蒙了，真不知道买哪种好。

店员可能看出了我的疑虑，建议我买神威® 藿香正气软胶囊，她说我老公在户外工作，要选起效快、效果好、易携带的藿香正

气。虽然软胶囊和口服液药物有效成分都是液态，都容易吸收，起效都很迅速。但是，软胶囊的全封闭外壳能保护药材有效挥发油成分，药效好。并且，软胶囊携带更方便，口感好，没有苦味。同时，神威® 品牌是值得信赖的大品牌，多次被评为“全国百姓放心药企业”。

听完店员的介绍我不由地惊讶了，同样成分的药品还有这么多学问啊！以前买药我都不太注意，以后一定得记住：买药不但要选择品牌，还要选择剂型。我立刻买了两盒神威® 藿香正气软胶囊飞到老公身边，还模仿专家的口气给他讲了神威® 藿香正气软胶囊的作用，感动得老公对我一阵狂吻。我心里别提有多美了，更让我开心的是我再也不用担心老公中暑了！