

■家庭中医药

■千家药方

气血足不足 看细节

中医认为，气、血是人体生命活动的物质基础，气血充足的人身体才会健康，那我们如何轻松判断自己是否气血不足呢？

1、看皮肤 主要看皮肤的光泽、弹性如何以及有无皱纹，尤其要看脸部皮肤。如果皮肤白里透着粉红，有光泽、弹性、无皱纹、无斑，代表气血充足。反之，皮肤粗糙，没光泽，发暗、发黄、发白、发青、发红、长斑都代表身体状况不佳、气血不足。

2、听声音 人的声音高低也是气血充足与否的重要表现。气血充足的人声音洪亮有力。而气血亏虚的人则表现为说话有气无力的样子，语音很低。

3、看眼睛 主要看眼睛的色泽和清澈度。眼睛清澈明亮、神采奕奕，说明气血充足；如果眼白的颜色变得混浊、发黄，有血丝，这就表明气血不足了。眼睛随时都能睁得大大的，说明气血充足；反之，眼袋很大、眼睛干涩、眼皮沉重，都代表气血不足。

4、看头发 气血充分，头发就能有充足的供血，头发乌黑、浓密、柔顺代表气血充足；头发干枯、掉发、头发发黄、发白、开叉都是气血不足的表现。

5、看手 如果手指指腹扁平、薄弱或

指尖细细的，都代表气血不足；而手指指腹饱满，肉多有弹性，则说明气血充足。手掌厚而有力，富有弹性，一般为气血充沛，体质强壮；如果手掌厚而无力，弹性差，多为精力欠佳，疲乏乏力。手掌软细薄而无力，多精力衰退，体弱多病。

6、看牙龈 牙龈萎缩代表气血不足，只要发现牙齿的缝隙变大了，食物越来越容易塞在牙缝里，就要注意了，身体已在走下坡路，衰老正在加快。

7、看睡眠 人睡快、睡眠沉，呼吸均匀，一觉睡到自然醒，说明气血足；人睡困难，易惊易醒、夜尿多，呼吸深重或打呼噜的人，都有气血亏虚的表现。此外，嗜睡也是气血虚的表现。

8、看运动 如运动后稍微休息一会就能恢复精力、浑身轻松，说明气血是充足的；相反，如果运动后出现疲劳难以恢复的状况或运动时出现胸闷、气短的症状就属于气血不足了。

天津中医药大学博士 田栓磊

相关链接

补气养血食品及中成药

气血不足者应及时调理，平时可以多食用一些诸如大枣、黑芝麻、胡桃肉、龙眼肉，鸡肉、猪血之类的补气养血的食物，也可服用补气养血的中成药如人参归脾丸、八珍丸等来补养气血。如果症状严重者，最好到医院请医生诊治。



淫羊藿为一味传统补肾壮阳药，是目前中药滋补类汤剂配方和中成药的常见原料之一，有“中药伟哥”之称。阳痿、女子不孕者可选服之。现介绍其食疗药膳方如下：

1、淫羊藿酒 淫羊藿60克，白酒500克。将淫羊藿洗净，沥干，装入纱布袋中，扎紧袋口，置白酒中，密封浸泡7日后饮用，每次30-50毫升，每晚一次。可益肝肾，强筋骨，适用于阴阳两亏，命门火衰而引起的男子阳痿、女子不孕、四肢不仁等。

2、起阳酒 海狗肾2副，淫羊藿、巴戟天各15克，枣皮、菟丝子、肉苁蓉各12克，白酒1-2千克。将狗肾洗净，余药布包，同置白酒中密封浸泡20-30天，每日早晚饮用20-30毫升。可温肾壮阳，益气生精，适用于精子活力低下症。

3、淫羊藿狗肉汤 淫羊藿10克，狗肉1500克，调料适量。将淫羊藿布包，狗肉洗净，切块，同人锅中，加清水适量煮沸后，下葱、姜、椒、料酒、草果、茴香、桂皮等，煮至狗肉熟后，调味服食。可补肾壮阳，适用于肾虚阳痿，早泄、遗精。

湖北远安县中医院主任医师 胡献国

灸关元穴治阳痿

中医认为，阳痿多因恣情纵欲，或手淫习惯，致命门火衰，精气虚寒；或因湿热下注，宗筋弛纵；或因寒湿侵袭而痿。采用艾灸的方法治疗该病，效果显著，简介如下：

取穴 关元穴（位于脐下3寸）。

治疗方法 用艾条直接灸关元穴，每次100-200柱，每周1次，3次为1疗程，疗程间隔1周，一般经治1-2个疗程阴茎便能正常勃起而愈。

关元穴系小肠之募穴，为培肾固本、补益元气、回阳固脱之要穴。阳痿之病乃因肾阳不足，命门火衰所致，艾灸关元穴可增强补肾助阳的作用，故对阳痿症收效显著。

山东省沂南县中医院主治医师 李祥农

■岐黄传奇

倒药渣习俗的本意

上海 裘影萍

现在有些服用中药的人，喜欢把药渣倒在路上，欲让疾病转嫁给踩到药渣的路人，而让自己的病能够好转。这固然是无稽之谈，没有科学根据。那么，这一习俗是从何而来的呢？据说与明代大医药家李时珍有关。不过，倒药渣初衷与现在一些人的想法大相径庭。

据传，有一天李时珍外出采药，路过一个村庄，只见田园荒芜，无人下地劳动，原来这个村的人都患了病。在一个茅草屋里，一位老人正在床上呻吟，李时珍见状急忙取出药来，让老人喝下，停了一会，老人出了一身汗，症状减轻了许多。接着，李时珍问老人为何有病不医治，老人说不是不医治，而是吃了几个郎中配的药都没用，李时珍听

罢便找来煎过的药渣，仔细一看，原来郎中所开之药大部分是假药。李时珍心想，人命关天，庸医怎能如此草菅人命呢？此时，有人把李时珍看药渣的事情传遍了附近的村庄，于是人们纷纷把江湖郎中配制的草药和煎完的药渣叫李时珍鉴别。因为人太多，李时珍看不过来，只好吩咐大家把药渣倒在村前的路口上，逐个查看，拣出真药，扔掉假药、劣药，并教大家如何识别中草药，防止再上当受骗。此后，病人就把煎服过的药渣倒在路口处，盼望过路的良医识别真假。倒药渣这个习俗就这样盛行起来。

很显然，倒药渣最初是为了识别药的真假，是后来有些人在愚昧无知和自私观念支配下，把倒药渣演变成了驱除疾病的“方式”。

防“职业中暑”，备神威®藿香

据中新社电：近日南方持续高温，已经导致江西、湖北、安徽、内蒙古、山东、西安、重庆等地至少有40人因中暑而死亡。

因中暑而导致死亡，与人们对中暑的错误认识有关：通过调查，仅有18%的户外工作者“工作时采取了防中暑的措施”，有82%的户外工作者都对中暑没有任何防备，其中32%的人认为“中暑是小病，即使中暑了也不会有大问题”，50%的人认为“我身体素质好，从不担心中暑”。神威药业呼吁广大户外工作者：对中暑一定不能掉以轻心。另外，体弱者、患有冠心病、高血压等病症者，更应该时刻警惕。

户外工作者如果出现乏力、头晕、胸闷、多汗、发热、面色潮红、恶心呕吐等中暑症状，应迅速停止工作，到阴凉通风处休息，

喝冷饮、吹电扇、吹空调，及时服用防治中暑的神威®藿香正气软胶囊。

如果已经是中度中暑，则在服用神威®藿香正气软胶囊的同时，还要辅以物理降温，如：在腋下放置冰袋、用酒精擦身等。若中暑情况比较严重应立即送往医院救治。

神威®藿香正气软胶囊是防治中暑的经典名药，疗效显著。具有起效快、效果好、易携带、不含酒精、不苦口的优点，更适合户外工作者使用，应身边常备。软胶囊里面的液态药物精华容易吸收，起效快。软胶囊的全封闭外壳裹住了中药材的苦味，良药不再苦口，大人、小孩都容易接受，并且还能防护药物有效成份不氧化、不挥发，成份更稳定，药效更突出，携带更方便。同时，神威®是值得信赖的大品牌，药品品质有保障。

月经不调 鲜花调治

玫瑰花

玫瑰花20克，熟鸡蛋（去皮）2枚，水煎，吃蛋喝汤，日服一次。可治疗月经不调、支气管扩张咯血、胸闷肋下疼痛等疾患。

雪莲花

雪莲花、旱莲草、黄芩各10克，当归、生地、荆芥炭、乌梅炭、地榆炭各15克。水煎二次，早晚分服。连服1-2个月经周期。治疗功能性子宫出血，肾阴不足所致经血淋漓不断，或断而复来。

秋海棠

秋海棠、艾叶各10克，水煎当茶饮，日服一次。对治疗月经不调、带下、功能性子宫出血有一定疗效。

白茅花

白茅花10克，鸡冠花3朵。水煎当茶饮，日服一剂。对治疗月经过多、崩漏、尿血、消化出血等病有效。

新化湘煤二处医院主任医师 李典云献方

小儿夜啼服蝉蜕

小儿因心经有热，热扰心神而夜晚哭闹不休，称作小儿夜啼。蝉蜕性味甘寒，具散风热、止惊恐之效，故可治小儿夜啼。

方法 蝉蜕10克，水煎服，每晚1剂，一般1-3次即愈。

河北主治医师马宝山献方

蛇床子熏洗 治小儿脱肛

蛇床子、明矾各15克，甘草10克。加水300毫升，煎沸先熏，待温洗肛门及脱出的直肠粘膜。洗后擦干，再将蛇床子粉（蛇床子小火炒黄，研极细末）撒在脱出的直肠粘膜部分，再还纳复位。每次脱出后用上述法1次，连用5-10日。此法简易，无毒副作用，适于小儿应用。

上海主治医师陈修源献方

治小儿头汗多方

小儿头汗症是指小儿头多汗，甚至汗液可呈滴状溢流。中医认为此多系脾胃湿热，蕴蒸肌肤，头为诸阳之会，故头汗多；或因先天不足，阳气偏虚所致。前者可选以下方药治疗。

黄连2克，绿豆30克，甘草5克。水煎频服。

湖南执业医师 张海霞献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。