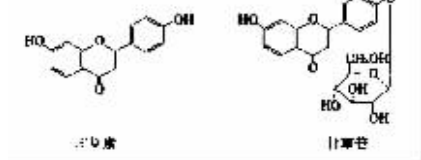


甘草“不为人知”的功效



甘草其味甘平,药性平和,能够调和药性,故有“国老”之称,其主治相当广泛,五脏六腑、寒热虚实等多种病症均可应用甘草,故有“主五脏六腑寒热邪气”之称。

现代药理研究发现,甘草对进行性肌肉营养性不良有明显的改善作用。以羸瘦为主要特征的疾病,如慢性肾上腺皮质机能减退症、慢性肝炎肝硬化、艾滋病等,可大剂量使用甘草。

甘草的补气作用不仅体现在健脾上,大剂量应用炙甘草能够补益心气,如《伤寒论》之炙甘草汤主治“伤寒,脉结代,心动悸”。“久服轻身延年”也是甘草健脾作用的一个具体体现。

“金创肿”在过去是指刀枪剑戟等引起的外伤,这种外伤首先表现

为肿痛,即无菌性炎症反应,若感染则可致红肿热痛。临床上常用活血消肿药或清热解毒药来治疗,从历代所用的方剂来看,大多含有甘草。可见,古人应用甘草治疗外伤性炎症已经积累了丰富的经验。而现代药理也发现,甘草具有类肾上腺皮质激素样作用,这种药理作用就是抗炎的基础。鉴于肾上腺皮质激素卓越的抗炎作用,现代临床医学对于感染性炎症也广泛地使用糖皮质激素。

仲景方中用甘草为治疮痍共有三方:桔梗汤治肺痈吐脓之症;王不留行散,甘草用至十八分,为全方药物的最大用量,用治疮痍初起肿痛者;排脓汤也以甘草为主要药物,解毒消肿,配桔梗排脓,用于疮痍成脓已溃者。三方适应症虽不尽相同,但用甘草的目的都是解毒疗痍,即疗“创肿”。

正因为甘草具有激素样的作用,同时也具有激素样的副作用,那就是大剂量使用能够引起水钠潴

留,也可以说甘草具有“保水”作用,所以张仲景每于汗、吐、下之后使用含有甘草的方剂,是有道理的。

在不能静脉补液的时代,热性病的脱水伤津治疗中,甘草无疑起到相当重要作用。对于低血压来说,甘草可补充水分以扩张血管容量,从而提高血压。对于直立性低血压,临床有用甘草配伍肉桂、党参、五味子的报道。甘草因其这一特点,经常被应用于治疗肾上腺皮质机能减退症,即阿狄森病。

虽然甘草具有激素样的作用,但在其临床上的常用量多为 3g 至 15g,如此小的剂量一般不会引发激素样的副作用,所以根本没有必要担心中医在临床上滥用甘草或滥用激素。但大剂量长期使用甘草或甘草制剂会导致水钠潴留,这在临床应用时必须注意的一点。正因为甘草具有这种副作用,所以治疗阳虚水泛的真武汤不用甘草。

(摘自《神农本草经》)

偏头痛虽然很常见,但至今还没有明确发病机制,猜测可能跟遗传、精神压力导致的血管痉挛、激素水平等有关,或多个因素共同作用引发。偏头痛带来的不仅仅是发作时的痛苦,还可能带来焦虑、抑郁,甚至癫痫、哮喘,而且偏头痛反复发作,也会提高脑血管病的发病概率。

东南大学附属中大医院神经内科副主任医师郭怡菁说,因偏头痛就诊的患者,女性明显多于男性,这可能与激素变化有关。部分患者的偏头痛有诱发因素,避免其中某些因素可降低发生偏头痛的概率。

出现四种症状可确诊

郭怡菁表示,目前偏头痛主要是根据临床表现来诊断,有必要的話,需要做 CT、核磁共振来排除其他因素。临床上一般根据以下四点来分辨患者是不是偏头痛。第一,头痛时是不是一个搏动样头痛,即血管一跳一跳的。第二,有没有明显胃肠道反应,如恶心、呕吐。第三,有没有对光和声音很敏感,即总是被外界声音、光刺激到呕吐。第四,是否影响到工作和生活。根据这四点,加上患者头痛反复发作,基本上可以判断患者是偏头痛。

偏头痛可以被控制

目前临床药物可以有效控制偏头痛,但说根治,还为时尚早。很多病人通过有效治疗后,原来可能一年发作十多次,现在可能几年发作一次,或发作间隔时间很久,都认为偏头痛被有效地控制住。郭怡菁建议患者不要自行使用非处方止痛药来治疗频繁

的偏头痛。该院中医内科副主任医师朱欣佚则表示,中医治疗偏头痛多以祛风开窍、活血等为主,可将樟脑 3 克、冰片 0.6 克放在碗中,用鼻直接嗅,但有出血性疾病,如常鼻出血的不宜使用。需提醒的是,头痛类型很多,此方只适用于偏头痛。建议偏头痛剧烈、经常发作的患者尽早排查其他病变。(综合《金陵晚报》)

慢病康复

慢病康复

发心脑血管意外。这也是为什么老年人几乎都是在清晨五六点的时候发生心肌梗死或脑梗死的重要原因,最严重的情况就是睡着死亡。

有人说,我上床前不喝水总可以吧?其实,这也是有害的,体内缺水,血液变得黏稠,继而引发心肌梗死及脑梗死。

憋尿还会造成膀胱内的压力增大,损伤肾脏排泄废物的代谢功能,让水和代谢废物在体内蓄积,从而引起肾功能衰竭,造成尿毒症,严重的危及生命,尤其是有前列腺肥大和心血管病的老人来说更是雪上加霜。(摘自《人民政协报》)

美国进口复合益生菌 3 元体验 1 天 1 片 增加肠道有益菌

麦弗逊复合益生菌

几大特点

★ 美国原装进口,拥有完整的海关检验检疫报告、海关进出口证件;

★ 每片富含 200 亿株活性益生菌,并同时含有 6 种主要益生菌(嗜热链球菌、两歧双歧杆菌、植物乳杆菌、嗜酸乳杆菌、保加利亚乳杆菌、鼠李糖乳杆菌)和 5 大消化酶(α-淀粉酶、蛋白酶、乳糖酶、脂肪酶、纤维素酶),特别添加菊粉(益生元)250mg 及 B 族维生素,利于益生菌的繁殖和增量;

★ 采用国际双层包埋活菌技术,保障菌种的活性,直达肠道。

麦弗逊系列产品曾为中国羽毛球公开赛指定营养食品,为祝贺麦弗逊品牌入驻央视网商城,现举办特价体验活动,原价 498 元/瓶的麦弗逊复合益生菌,现品牌体验价 180 元/瓶(60 粒),1 天 1 粒,每天仅需 3 元,活动仅 7 天。

90 天

200 亿株 高活性菌株

原价:498 元/瓶

¥180 元 咨询热线

400-807-9993

● 送货上门 ● 货到付款 ● 品质保证 ● 30 天退换货保障



又一年开学季,大学校园将逐渐成为 00 后的主场。张同道导演花 12 年时间拍摄的一部纪录片电影《零零后》,也于 9 月 3 日公映。剧中“孩子王”池亦洋和“小公主”柔柔——两个个性鲜明、戏剧化程度高的主人公,是这代人的成长样本。

拍摄地在北京李跃儿办的幼儿园“芭学园”。从 2006 年夏天开始拍摄,张同道想要的是一个孩子完整的一天,或者完整的一件事,

因困从小就是一个好孩子,做什么事总是认认真真,妈妈交待的对人有礼貌,爱护小弟弟小妹妹,不乱要人家的东西等等, 囡囡在很小的时候就学会了。因此,妈妈经常夸奖囡囡,可有一天,囡囡在幼儿园出事了,原因是同桌小丽抢了囡囡心爱的玩具,囡囡动手打了小丽。老师告诉妈妈事情的经过,妈妈很吃惊:“囡囡是好孩子,她不会动手打人的!”

“好孩子”也是孩子,不要用大人的眼光去看孩子,在孩子的世界里,他/她受到了威胁或是自己心爱的东西被人抢走,孩子会气极动手,他们还不可能像大人一样冷静。

小兵是老师和父母眼中的好孩子,上课表现好,下课和同学关系也很好,因此小兵拥有一大群朋友,俨然是班上的老大。可有一件事却让老师和父母大跌眼镜,小兵居然要其他小朋友买零食给他吃。老师发现时,他已经这么做过好多次了,原因是爸爸妈妈不准小兵在家吃零食。

因此,父母有时不要对孩子要求得太严格,随便给孩子贴上“好孩子”的标签,这样反而不利于孩子的健康和成长。

(摘自《现代家庭报》杨腊军/文)

允许“罚站罚跑” 德国经验可供借鉴

罚站罚跑算不算体罚?近日提交广东省十三届人大常委会第十四次会议初审的《广东省学校安全条例》,拟允许老师实行“罚站罚跑”,并明确与体罚或变相体罚作出区分。

这是在中央、国务院在《关于深化教育教学改革全面提高义务教育质量的意见》中提出要“制定实施细则,明确教师教育惩戒权”之后首个省级层面的举措,也是全国首个用立法赋予教师教育惩戒权的尝试,值得肯定。

记得我上学的时候,老师罚站罚跑司空见惯。从教师的角度来看,没有一定的惩罚措施,教师确实难以履行其教育职责。而且,适

两个“00 后”的成长样本

不能拍成寓言和符号。

男孩池亦洋,从小“霸气侧漏”,在幼儿园就是孩子王。影片的第一个镜头,就是他拿着抢来的长棍,身披红色披风,俨然一个“哪咤”降临。他大闹幼儿园,欺负小朋友是家常便饭。

女孩柔柔,和池亦洋的性格截然不同,浪漫而富有想象力,是沉浸在童话世界里的小公主,在幼儿园被欺负、被孤立,哭哭啼啼是家常便饭。14 岁时,柔柔被送到美国求学,学业优异,却又因为生活矛盾,几次被寄居家庭要求搬走。暑假时,柔柔回国,重返幼儿园做义工,认识到世界不是围着自己转的。今年,她上大学了,选了“幼儿教育”专业,“我现在想成为一个可以帮助其他人的,可以给社会带来价值的人。”

张同道说,公映这部纪录片电影,希望大家能看到一个孩子在 12 年的成长中,哪些因素能让孩子成为这样,而不是那样。“所谓命运,就是每个人的 DNA 都顽强地按照自己的方向发展,任何力量都改变不了。但我们同时要看教育能做什么,老师和父母在对待孩子的时候,都要有对教育的基本认知。”

(摘自《中国青年报》蒋寅斌/文)

别人家的父母

看电视访谈,演员

邓超回忆初中读书时的叛逆、调皮,险些被学校开除,他的母亲冲进教室,替他辩解说,“我儿子是个好孩子。”多年后,邓超满脸感慨地说,“我相信我后来之所以没有走错路,是因为那天下午妈妈对我的相信。”

同样的一幕,也发生在我的表弟身上。大约十七年前,他进入市区某重点小学读书。有一天课堂上,他用带锁

日记本上的小锁,把老师的裙子锁在了课桌上。姑父被校长请到学校谈话。那天晚上,表弟早早回家等着挨打和痛骂,等来的却只是一场平等的谈话。如今表弟留学海外,非常努力。我并不知道那个晚上姑父对他说了什么,但我知道他在犯错后没有扼杀、被否定。当年的宽容和平和,才造就了他今天展翅翱翔的自信和无畏吧。(摘自《齐鲁晚报》雪樱/文)

讲到孩子成长问题,孩子每个阶段的成长是不一样的,但是很多核心点是相通的。

我认为对孩子最开始的教育,应该是美的教育。如果一个孩子成长过程中,一开始就经历了美的训练,那对这个世界就多了一份好感和希望。

人生遇到不如意的事情,有两个事情特别重要,一个是要用积极的态度去对待自己不如意的事情,所以我们要教育孩子面对艰难困苦时的乐观心态。

第二个是,能够给自己心灵上一个退身之所,这个可以是精神上,也可以是物质上的。比如说中国古代的文人侠客,当遇到挫折绝望后会退隐山林,这是物质上的隐居;但更加厉害的是他们精神上也有一种退隐,并且在精神退隐的时候,能写出非常伟大的文学作品。

比如说苏东坡,从宰相的位置下来后,被贬谪到黄州,写出了非常经典的前后《赤壁赋》。因为他们从小有对文字的美感,一旦退身,精神可以投射在文字上,最后成为不朽。包括欧阳修的《醉翁亭记》、白居易的《琵琶行》等,都是在人生不如意的时候写出来的。

一个人要拥有能够把心中的感受描绘出来的本领。一个人心理上有问题,有两种出路,第一种出路是倾诉,这就是为什么鼓励孩子要跟父母多进行交流,也是为什么要鼓励孩子多交朋友,能够一起说真话,发泄心里的情绪,能够一起吐槽的朋友。

但实际上还有一种更好的方式,就是可以把所思、所想、所感,写下来,这样不光能够提高语文成绩,其实也是一种心灵倾诉,可以对你的生命轨迹进行记录。

(摘自《广州日报》俞敏洪/文)

妈妈干扰学习 儿子报警求助

9 月 25 日深夜,南京市江北新区公安分局特巡警支队十村警务站接到报警,一名初中男生称自己每天作业较多,但妈妈不是低头玩手机,就是抬头看电视,且声音又大,严重影响了自己学习。为此,男孩多次和妈妈发生争执,但也无法解决问题,不得不报警求助。

民警经了解得知,男孩今年 15 岁,刚上初三,为读书方便,他妈妈特地在学校附近租了房子陪他。孩子学业压力很大,学习到很晚才能休息。但由于租的房子空间较小,妈妈玩手机或者看电视的声音过大,影响了儿子的学习和休息,孩子多次和妈妈沟通未果,这才求助民警帮助。

在民警耐心劝导下,孩子的妈妈意识到自己的问题,表示以后一定会注意不打扰孩子的学习和休息,照顾孩子的学习和生活。

(摘自《扬子晚报》)

帮助孩子打造精神世界

牵引,十天以上才有效

解疑释惑

牵引是骨科疗法中的一种,颈椎、腰椎以及四肢都可以通过牵引治疗相关疾病。作为一种“保守治疗”,牵引疗法被寄予厚望,更有很多理疗馆有牵引理疗的项目。那么,牵引到底能起多大的作用呢?

牵引是利用作用力与反作用力的原理,通过手法、器械或电动装置产生的外力,作用于人体脊柱或四肢关节,使组织发生一定的分离、关节周围软组织得到适当拉伸,从而达到治疗目的。

骨科牵引术可分为皮牵引术与骨牵引术,其中前者可以用于治疗腰椎、颈椎间盘突出症等。目前,临床针对椎间盘突出症常用的皮肤牵引术有颈椎牵引和腰椎牵引。腰椎牵引主要可以使突出间盘回纳,减少对神经结构的压力,减轻神经水肿,松弛腰背部肌肉。颈椎牵引是颈椎病症状的主要缓解手段,主要能解除颈部肌肉痉挛、缓解疼痛症状、增大椎间隙和椎间孔。骨牵引一般适用于颈椎、下肢严重骨折,可以早期制动,达到镇痛等作用。

一般来说,是否能做牵引需要由骨科医生来判定。有关牵引治疗,人们仍有很多误区。有的认为牵引的重量越重,效果越好。其实不然,不适当的重量及牵引时间容易导致颈椎的再一次损伤。常用的牵引重量差异很大,需根据患者体重决定。如果是皮肤牵引,牵引重量约是体重的 2%至 5%;如果是骨牵引,牵引重约在体重的 10%以上。每次牵引近结束时患者应有明显的颈部受牵伸感觉,并无其他不适。

最后,牵引的效果不会立竿见影。牵引治疗是以 10 至 20 天为一疗程,见效时间较慢,因此患者不能因为短时间无效就主动放弃,而要耐心坚持下去,才能获得症状缓解。如果牵引超过 2 至 3 个疗程仍不见效果,患者需要和医生商量是否中止牵引,而选择其他治疗方案。

(摘自《生命时报》)

膝盖内侧疼痛或是“鹅足”有问题

慢病康复

门诊来了一位老大妈,说:“医生,我膝盖疼得厉害,到好几家医院都看过,大夫说是关节软骨磨损,需要换关节,我想请您看看,能不能不换关节?”

医生仔细询问病史,老人家关节疼痛总共不到一个月,在 X 光片后发现,确实也存在骨性关节炎,但并不严重。医生按压老人膝关节下方前内侧,老人反应强烈,有明显的回缩动作,这下终于明确了,这是“鹅足炎”。

“鹅足炎”又称“鹅足滑囊炎”,是膝关节退行性改变所引起的一种无菌性疾。因由缝匠肌、股薄肌、半腱肌三个肌肉组成的联合腱膜形状酷似鹅掌而得名。“鹅足炎”通常出现在反复轻微损伤后,比如:跑步、骑自行车、徒步、爬山、球类等运动时,此外,体重过重会导致“鹅足”肌腱负担加重,容易受到损伤,因此“鹅足炎”还常见于膝关节退行性骨关节炎、大腿较粗的中老年人。

慢病康复

慢病康复

很多人都有这样的经历:被尿憋醒了继续睡,一整晚这样不肯去上厕所。但是你不知道:这样一憋,就是硬生生的把 2 斤含有氮废物、尿素、盐的“毒”水憋在膀胱里。

大量临床资料显示,约 90% 以上的脑出血患者有多年高血压病和动脉硬化病史。这样的中老年人,受长期血压升高、年龄增长和动脉硬化加剧等因素的影响,在硬化了的脑部小动脉壁上会突出来像米粒样大小的瘤样扩张(是一种微动脉瘤,一般感觉不到)。当遭遇心情激动、用力过猛(憋尿)或体内剧烈不适等激发因素时,血压就会急剧升高,一旦超

憋尿害处知多少

过了这种微动脉瘤瘤壁的承受力时,微动脉瘤就会破裂引发脑出血。因此,虽然高血压和动脉硬化是脑出血的发病基础,但是,由憋尿等多种内外因素导致血压的急剧升高,也是不可忽视的脑出血的直接诱因(外因)。

很多老年人都患有不同程度的慢性疾病,因此任何轻微刺激,都可能诱发老年心律失常发生。而尿潴留本身就是心脑血管病的发作的一个重要诱因。长时间憋尿后,突然“酣畅排泄”,不仅会让心律加快,易突发排尿性晕厥,诱