

# 冬天做热敷 治病还保暖

热敷疗法能使患病部位肌肉松弛、血管扩张,促进血液循环,从而达到消炎、消肿、减轻疼痛及保暖的作用。热敷疗法分为药物热敷、水湿热敷、蒸饼热敷、铁末热敷等,一些人用盐、沙、米或热水袋等热敷,即将盐、沙、米炒热或将热水装入袋中,敷于患处,也有一定的治疗效果。

**头痛(主要是颈源性头痛、偏头痛、紧张性头痛等)**——将拧干的热毛巾叠平压在患者眼、鼻或头顶部的百会穴等部位,可使头痛大大缓解。

**感冒引起鼻塞不通**——临睡前,

将热水浸透的毛巾拧干敷于鼻部约10分钟,就会使鼻腔通畅,呼吸自如。

**肩膀僵硬不适、腰酸背痛**——在热水里加少量盐和醋,然后将毛巾浸水拧干,敷在患处,就能使肌肉由张变弛,轻松舒畅。对于因外感风寒、久处阴冷潮湿环境造成的风湿性腰痛,长期坚持,可散寒止痛。

**眼部炎症**——取普通纱布若干块,均折叠成5厘米×5厘米大小的小块。操作时,先把敷布置于锅内煮沸5分钟,用钳子或筷子取出绞干,待温度适宜时敷于患眼上,再

盖上千棉垫或干毛巾保温,每次20分钟。为了保持敷布一定温度,应每2-3分钟更换一次。热敷次数可按病情而定,以每日2-3次为宜。

**耳鸣、耳聋**——用热水(手能耐受为度)浸湿的毛巾掩盖于耳上,每次左右交替重复3-5遍,每天1-2次。

**跌打损伤和全身疲劳**——将当归、羌活、乳香、没药各60克,研细末,将药末分装在约13厘米×20厘米的两个布袋里,锅蒸10分钟。使用时将患处用黄酒涂擦,再将药包趁热敷患处,每日1-2次。

安徽省中医院 王金山

## 小贴士

(1) 热敷法主要用于软组织损伤,以及骨折临床愈合后肢体功能障碍者,也用于胃脘疼痛、纳差、吐泻、腰腹疼痛、四肢关节疼痛、小便不利、下肢溃疡、冻疮、痛经、外伤肿痛、久行或劳累后身体酸困不适,还可用于疔、痈等未溃破者。

(2) 使用热敷法时,要注意室内无风。

(3) 热证及皮肤溃疡、创伤出血、孕妇、月经期者,不用或慎用此法。

(4) 手足部疾患,如换药时已包扎好敷料者,可以不解去敷料,将患部直接浸入药汤内热洗即可,每次1小时左右取出,让其自干,每日浸洗3-4次。

## 中药足浴验方集

民间有“天天洗脚,胜吃补药”的说法,而在其中加入点中药,对很多疾病还有很好的辅助治疗作用,现将几种足浴配方介绍如下。

1、气虚:党参、黄芪、白术、菊花各20克,赤芍、红花、川芎各15克。

2、高血压:菊花、枸杞子、桑叶枝、丹参各20克,冰片(后下)2克。

3、冬天皮肤干燥、容易皲裂者:金银花、白芨、当归、白薇、野菊花各20克,肉苁蓉、桂枝、红花、白芷、瓜蒌、葱白各15克,陈皮30克,血竭5克。

4、风寒感冒:艾叶、紫苏叶各15克,桔梗、麻黄各10克,生姜10片。

5、风热感冒:桑叶30克,北杏、菊花各20克,连翘、金银花各15克,桔梗、防风、薄荷各10克。

6、过敏性鼻炎:辛夷花、苍耳子各20克,白芷15克,桔梗、升麻、薄荷、细辛各10克,老鼠刺60克。

7、风湿骨痛、关节痛:秦艽、独活、鸡血藤、络石藤、千斤拔、赤芍、姜活、细辛各30克。

8、失眠:吴茱萸40克,白醋20毫升。先将吴茱萸煎汁,待水温降至40℃左右时,加入白醋。

9、痛经:艾叶50克,益母草30克,乌药、菊花、黄芩、夜交藤各15克,桂枝、延胡索、香附各10克。

**用法:**以上配方均先将药物用纱布包好,水煮30分钟,待水温下降至40℃左右时,泡脚30分钟,每日2次。

长沙市中医医院药剂科主任药师 邓曼静

心脏病、高血压、高血脂、糖尿病、肝病、术后体虚、失眠、肿瘤、健忘等疾病患者注意了——

# 冬虫夏草 补贴新办法出台

—— 优先向中老年人发放每人每年3980元补贴 即日起开始领取 ——

医典将冬虫夏草誉为“起死回生”的圣药,能治百病,返老还童。传统吃法(煲汤、碾粉、泡酒)服用量大,费用高,大多数患者只能望而却步。

我省仅限500位名额,得千元补贴。正宗冬虫夏草——由香港药王医药集团联合西藏慈善基金会,在全国限量优先向中老年人发放千元补贴。

**虫破膜 草破壁 冬虫夏草新吃法  
提高吸收率 造福国人**

我国著名藏药研究单位——香港药王医药集团野生冬虫夏草研究与开发中心,汇集百位专家学者及藏医传人,精心选取青藏高原海拔3800米以上的野生冬虫夏草(经测定其药用价值是一般野生冬虫夏草的600倍),经7年潜心研究研制出冬虫夏草破壁的新吃法:即采用世界先进的超临界萃取技术,将虫体破膜、子座破壁(如同剥开核桃坚硬的外壳,吃核桃仁一样),并将其混入菌丝中,利用负离子超压技术稳定其药用成分后,装进胶囊里制成藏域【冬虫夏草】胶囊。这种新吃法吸收率高,药用功效发挥到最高值,大大降低服用量及服用成本,真正成了让大多数人都吃得起的冬虫夏草。且其服用绝对安全,服用量超过药的300倍都没问题。

**众多受益者发现  
吃冬虫夏草 各种慢性病好的快**

**护心养脑 血液垃圾的清道夫:**清除血液垃圾,降血脂、降血压血粘,改善造血机能,营养心肌,恢复血管弹性,改善循环;保护心脑血管,防治心脑血管病突发复发。

**消除糖尿病并发症:**恢复胰岛功能,解决视物模糊、瘙痒乏力、坏疽等并发症。

**肾虚、肾病回春之药:**强肾固本阴阳同补,保护肾小球防止肾纤维化,康复肾炎。

**痰咳嗽、老慢支等肺病良方:**一周咳嗽减轻;3月恢复支气管功能,病痊愈不复发。

各种慢性病的良药:对各种妇科病、失眠、更年期综合症、肝病、胃病等慢性病。

**固本培元:**藏域冬虫夏草胶囊含大量超氧化物歧化酶,能消除自由基,活化细胞,补虚益气,平和阴阳,抗老回春,增强机体免疫力,是中老年人的最佳保健用药。

**药王冬虫夏草胶囊用药补助3980元  
名额有限 即日接受申请**

针对看病难、吃药贵等现实情况。西藏慈善基金会、藏文化慈善基金会联合香港药王医药集团野生冬虫夏草研究与开发中心,向全国开展“爱心中国 健康夕阳红”大型补贴活动,由基金会向每位中老年患者提供每年3980元用药补助,香港药王冬虫夏草研究与开发中心提供产品支持。扶助中老年人,缓解其生活、医疗方面的压力,让每位中老年人都拥有健康幸福的晚年。

活动已在全国展开,若您或家人正在遭受心脑血管疾病、高血压、糖尿病、肝病肝病等疾病折磨,请拨打400-055-2679报名,领取药王【冬虫夏草胶囊】。我省限500个名额。

补贴名额有限报名人数众多,望广大患者抓紧时间领取!每人最多领取6至12个月用量,绝对真实可靠!

**专家热线 400-055-2679  
(专家预约代码:882)**



## 小茴香治嵌顿疝

取小茴香9-15克(小儿酌减),用开水冲泡,趁热顿服,若15-30分钟后尚未见效,可再服1次。服后仰卧30分钟,下肢并拢,膝关节保持半屈曲位。

此治法一般30分钟左右可使嵌顿物自行复位,疼痛消失。若1小时后仍不见嵌顿缓解,须考虑其他方法治疗。注意,此方法阴盛火旺者慎服。

山东莱州市慢性病防治院  
郭旭光 献方

## 黄豆渣治褥疮

根据伤口大小,取黄豆若干粒(豆渣亦可),先用水浸泡,再用搥钵将黄豆研碎,研碎的黄豆末或豆渣加少许白糖搅匀,备用。

使用时,先用生理盐水和过氧化氢溶液将褥疮清洗干净,去掉腐烂的肌肉,再用医用神灯照射伤口10-20分钟,以杀菌消毒,保持伤口干燥。将准备好的黄豆渣敷在褥疮上,并将褥疮填满,再用消毒纱布覆盖伤口,胶布固定,早、晚各1次。

**注意** 用具及材料需高温消毒。

周一海 献方

## 早孕呕吐 喝点苏叶茶

孕妇出现恶心、呕吐、不思饮食等早孕反应时,不妨喝点苏叶茶。

**方法** 紫苏叶5克,生姜10克,二者用水煎煮,取汁加红糖适量饮用;也可用紫苏叶、紫苏梗各10克,茯苓、陈皮各6克,共捣碎,冲入沸水,加盖焖泡10分钟,代茶频饮,每日1剂。

河北省河间市人民医院  
狄俊虹 献方

## 友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。

为将藏医药发扬光大,启动推广藏式疗法在全国的普及应用,由多位资深藏医专家整编的书籍  
**《藏式疗法除哮喘》**

**免 费 赠 书**

您或您的家人患老慢支、哮喘、支气管扩张、肺气肿、肺心病可拨打电话免费索取

电话: **010-51669448**  
**010-52882879**

短信索取请发至: **15718816159**