

# “妇科圣药”当归

## 20~80 岁的女性都能用得上

当归是传统中药里最常用的一种，有“十方九归”和“药王”之美称，特别是在治疗妇科疾病方面更是功效卓著，素有“妇科圣药”之称，可以说从20~80岁的女性都用得上！

### 20~30 岁年轻女性 当归调经、缓解痛经

痛经是青年女性的常见问题，中医认为，痛经通常是由于血瘀引起，不通则痛，而当归是补血圣药，有补血活血、散寒止痛之功效，对于痛经有明显的治疗效果。现代药理学研究也表明，当归具有抑制血小板凝聚、缓解子宫平滑肌痉挛的作用，可以有效缓解痛经。现介绍一款当归生姜羊肉汤，据传为医圣张仲景所创立，至今已有2000年历史，对治疗痛经有很好疗效。

具体做法：(1)取250克羊肉洗净，切成小方块，放入开水锅焯大约5分钟，撇去上层的浮沫，捞出羊肉，热水冲洗干净；(2)换另外一锅水，加入生姜75克，当归45克，盐少许。大火烧开后，小火炖煮1小时后，肉熟汤成，吃

肉喝汤。为了使口感更佳，可以酌情加少量料酒、花椒、葱等调料。

### 40~50 岁中年女性 当归活血、养血又养颜

人到中年，闭经、黄褐斑、蝴蝶斑等也会悄然而至，这也是血瘀的结果。当归通过活血作用不仅可以治疗妇科的瘀血病，还可以促使血液循环保持通畅，让人看起来气色好，面如桃花。孙思邈在《千金翼方》中就曾记载当归是抗老消斑、美容健肤的“妇人面药”。

最简单的方法就是用当归粉泡水喝，用量因人而异，可以先从小剂量开始，将2~3克的当归粉放在杯子里，热水冲泡使其融化即可，若无不适，可逐渐加大剂量。长期服用，能起到一定的保健作用。



### 60~80 岁老年女性 当归补血养气最保健

这个年纪的人一般都气血虚弱，而在补血方面，当归尤其适合。血虚的表现很多，如面色苍白或者萎黄、头晕眼花、容易疲倦等。历史上有名的补血方剂——当归补血汤，就是由黄芪和当归组成(5:1)，方中黄芪大补脾肺之气，以资气血之源；当归补血和营，以充实造血物质，如此阳生阴长，气旺血生。

颜芳

## 气血不足 有迹可寻

我们可能会经常听说某某“气血不足”，气血不足属于中医的专业术语，当人们出现以下症状时，就表明是气血不足了。

**头发干黄** 如果看到一个人的头发乌黑、浓密，我们会说他肾好，其实这里说的肾好就是说明这个人的肾纳气、生髓功能好，气血足。如果一个人头发微微泛黄，容易干枯、掉发、发白，那么就要注意可能是气血不足了。

**口唇面色苍白** 正常人一般是面色红润而有光泽，但如果一个人面色苍白、没有光泽，走一段路后就嘴唇发白，感觉心跳加速，那么就说明肯定是气血不足了。

**眼睛泛黄** 俗话说“人老珠黄”其实是指眼白变得混浊、发黄，一般气血不足的人容易导致津液(人体的体液、血液等)无法正常运行，出现眼睛泛黄。

**四肢不温** 气血充足的人手脚一年四季都是暖和的，但是有些人即使在比较炎热的夏天，手摸上去都是冰凉的，那么就是气血不足的表现。这类人还会经常发现自己手脚出汗，如果能排除其他的疾病，就可能是气血不足。

**手指细而白** 无论孩子还是成人，如果手指指腹扁平、薄弱或指尖细细的，都是气血不足的表现。正常人指甲面一般都会有红晕，如果一个人指甲面苍白，被按压后红晕恢复缓慢，说明血运并不是非常好。

**牙龈萎缩、牙缝变大** 牙齿稀疏、牙齿松动等问题多为肾气亏虚，无法行血。如果中老年人发现牙龈萎缩、造成牙齿的缝隙变大了，食物越来越容易塞在牙缝里，就要注意了。

王婷

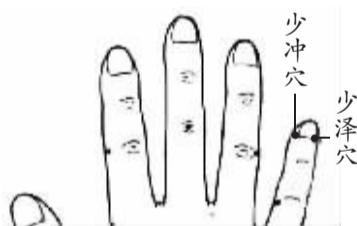
## 小指放血 还能治疗这么多病

小指末端有两个穴位，一个是少冲穴，一个是少泽穴，临床发现，这两个穴位点刺放血可以治疗多种疾病。

少冲穴是手少阴心经的井穴，位于靠近无名指的一侧，指甲角旁开0.1寸，有清心泻火、开窍醒神的功效，适合治疗跟心脏相关的疾病，如因心肌供血不足、心脉瘀阻引起的心慌、胸闷、胸痛等，还可以治疗因心火亢盛引起的口舌生疮。

少泽穴是手太阳小肠经的井穴，位于小指外侧指甲角旁开0.1寸，有通乳、清热的作用，治疗乳腺疾病效果很好，如乳腺炎、哺乳期乳汁分泌不足等，还可治疗咽喉痛、牙龈肿痛、发热等。

**操作方法** 用三棱针或26~28号短毫针，常规消毒后对准穴位，快速刺入一分左右，将针身轻轻摆动，随即出针；或用小斜口刀在穴位上点刺，刺破皮肤，用拇、食指轻轻挤压，放出血液数滴后用干棉球压迫止血。



**注意事项** ①要防止感染，针具要严格消毒，皮肤用75%酒精常规消毒，操作时针具要用无菌纱布擦拭；②深度、刀口大小要适当，施术时动作要轻捷，不可用力过猛，避免伤及大的血管、神经；③刺破皮肤后，要轻轻挤压，不可用力过猛，如出血过多，要注意止血；④施术前要使患者用温水洗手，以促使血液循环加快，便于放血，昏迷患者可用热毛巾擦拭后再操作。(请在专业人士指导下谨慎应用——编者注)

山西省中医院针灸推拿科  
主治医师 贾希瑞

### ■千家药方

#### 治中风后 口眼歪斜方

制马钱子50克，芫花20克，雄黄、川乌、白胡椒各3克，胆南星、白附子各6克，上药研末后混合备用。每次取药末10克，用白酒调成糊状，摊在2~3厘米的胶布中央，分别贴于神阙(肚脐)、牵正(面颊部，耳垂前方0.5寸，与耳中点相平处)两个穴上，每2日更换1次，10日为1个疗程。

#### 治失音症验方

清半夏20克，加水100毫升，煎成60毫升左右药液，倒出后冷却，再加米醋10毫升，生鸡蛋清1枚，搅匀，徐徐含咽，每日1剂，一般2~3剂可愈。此方适用于痰火互结，咽部充血、水肿疼痛之实证失音者。

#### 治急性乳腺炎方

大黄20克，芒硝60克，乳香、没药各8克，蒲公英15克，冰片10克，共研末后装瓶备用。每次取适量用鸡蛋清调成糊状，外敷患处，外用纱布包扎固定，24小时换药1次，一般4天即可见效。

山东省沂南中医院  
副主任医师 李祥农 献方

### 友情提示

本版文章所列药方请在医师指导下使用。

### 石头亦良药(3)

#### 补肺壮阳钟乳石

钟乳石又名石钟乳，为石灰岩山洞中一种钟乳状的矿石，主要成分为碳酸钙，始载于《神农本草经》，被列为上品，性温，味甘，具有补肺、壮阳、通乳的功效，用于治疗肺劳咳嗽气喘、吐血、阳痿、腰膝无力、乳汁不通等症。临床常用验方如下。

**治肺虚喘急**：生钟乳150克(研粉)，黄蜡90克，用小火慢慢将其化开，投入钟乳粉末，搅匀入锅蒸熟，制丸如梧桐子大，每次2丸，温开水送下。**治五劳七伤，损肺气虚弱**：钟乳石60克，研成细粉，菟丝子、石斛各30克，吴茱萸15克，共为细末，炼蜜为丸如梧子大，每次7丸，空腹温黄酒送服。**治乳汁稀少**：石钟乳、漏芦各60克，捣为粗末，每次9克，水煎服。**治吐血损肺**：取适量煅钟乳石，研为细粉，每次6克，糯米汤送下。注意：阴虚火旺肺热咳嗽者忌服。

天津副主任中药师 韩德承