

“夏吃姜”真的对吗?

专家:适合四种“寒病”

“冬吃萝卜夏吃姜”是一句流传颇广的俗语,在越来越注重食疗和养生的当下,有不少人将这些话作为“至理名言”,但凡事都因人而异,“夏吃姜”也不能一概而论。

“夏吃姜”的依据是什么?

中医认为,生姜味辛,性微温,有发汗解表、温中止呕、温肺止咳的作用,还能解鱼蟹毒、解药毒。夏季是细菌等致病微生物迅速滋生、繁殖的时期,胃肠道感染性疾病高发,常见呕吐、腹泻等症状,适当吃些生姜可以抑制肠胃细菌的滋生,可以止呕。生姜还有兴奋、排汗降温、提神、健胃、增进食欲等作用,可缓解疲劳、乏力、厌食、失眠、腹胀、腹痛等夏季常见的病症。

另一方面,夏季阳气升发,适合养阳,是治疗“冬病”的好时机,对于体质虚寒的人来说,这个时候适当多吃些生姜等温性食物,更有助于温阳散寒,改善体质,减少“冬病”“寒病”的复发。但是,生姜的这一特性不适

合阴虚体质的人群,阴虚内热者食用生姜容易上火,耗伤津液,加重阴虚的症状。所以,“夏吃姜”也不能一概而论,要根据每个人的具体情况来选择。

四种“寒病”可用生姜

生姜性温,适合虚寒体质者,可用于治疗“寒病”、“冬病”。夏天虽然天气炎热,但由于纳凉解暑不当,还是有不少人会受寒得病。其中有四种常见病可以食用生姜治疗。

1. 空调病:夏季空调病都因降温过度后受寒着凉引起,喝点姜汤可以有效防治。

2. 腹痛、吐泻:夏季腹泻发病率高,有些是因为过量食用西瓜、冷饮等寒凉食物引起的;有些是食用了腐败、变质、不干净的食物引起的;有些是晚上睡觉着凉引

起的。这些都可使用生姜来治疗,生姜既能温胃散寒,治疗受寒引起的腹痛吐泻,又能抑制某些细菌的滋生,具有抗菌素样作用。

3. 风寒感冒:因纳凉或消暑不当引起的风寒感冒,早期用红糖姜汤发汗解表,或者用姜汤加盐、醋泡脚也可以收到很好的疗效。

4. 颈肩腰痛:很多骨关节炎、风湿性关节炎患者,在空调房里待久了就会出现颈肩腰腿部位酸痛。这种情况也可以通过喝些热姜汤,或者用热姜汤来泡脚、擦洗酸痛部位来缓解。

总之,属于着凉、受寒引起的疾病,一般都可以使用生姜来防治。但是,由于生姜有一定的刺激作用,所以消化性溃疡、反流性食管炎、咽喉炎等患者要尽量少吃。

上海中医药大学 蔡骏

夏季汗臭恼人 中药内服外敷

“臭汗症”是指人体分泌的汗液有异常的臭味。中医认为,汗出发臭是肝胆湿热、脾胃浊滞或湿热内蕴、气血不和所致,一般夏季重而冬季较轻。现介绍几则内服、外敷方,效果不错。

内服方

方一、当归、生地、熟地各15克,黄芪30克,黄连6克,黄芩、黄柏各12克。水煎服,每日3次,每日1剂。功效:清热养阴、固表止汗。

方二、藿香、佩兰、苍术、川朴花、石菖蒲、淡竹叶、泽泻、茯苓各10克,白芷、木香、沉香曲、薄荷各5克,滑石30克。功效:芳香化浊、清热解毒。

外用方

方一、枯矾(煅白矾)30克,轻粉10克,滑石粉15克,研细末混合备用。开始时每晚用药粉外扑患处,半月后可隔日一次,1个月后可数日一次。

方二、麻黄根、牡蛎各20克,龙骨、赤石脂各15克,共研细末,装于布袋中,外扑患处,每日数次。

如上述方法均无效时,还可以求助于手术治疗,以达到彻底根治之目的,适用于20~40岁的严重腋臭病患者。

陈日益

五谷与食疗

“五谷”为谷物豆类等粮食作物的总称。谷物中少数性味偏凉(如荞麦、苡米)或偏温(如糯米),大多数性味甘、平,具有益胃健脾,扶助正气之功效,对患者应按其病情之寒热虚实辩证选用。现介绍几种谷物类原料及食疗法。

粳米

【功效】调中和胃、渗湿止泻、除烦。

【主治】(1)病后体弱,食少纳差:党参30克,大米100克,为稠粥,日服1~2次。(2)脾虚泄泻,纳差食少:大米100克,炒焦,加水煮粥食用。

【注意】粳米营养丰富,且营养大多存在于谷皮中,故平时不宜多食细粮,亦不可过量。

糯米

【功效】补中益气、健脾止泻、缩尿、敛汗。

【主治】(1)脾胃虚弱,纳差:糯米60克,曲末15克,糯米蒸熟,加入曲末拌匀,放一宿,空腹服用半碗。(2)脾虚久泻,食少:糯米500克(水浸一宿,沥干,慢火炒干,研末),山药、芡实、莲子各30克,胡椒粉3克,混匀,每日早晨取200克,加糖2勺,开水冲服。

【注意】湿热痰火及脾滞者禁食;糯米黏腻,若做成糕饼更难消化,故婴幼儿及老年人慎食。

黄豆

【功效】宽中导滞、健脾利水、解毒消肿。

【主治】脾胃虚弱:黄豆30克,大米60克,加水煮粥。

【注意】黄豆较难消化,不宜过量食用。

黑豆

【功效】活血利水、祛风解毒、健脾益肾。

【主治】(1)妊娠水肿:黑豆95克,大蒜1粒,水煎,调红糖适量服用。(2)急慢性肾炎:黑豆60克,鲫鱼1条,加水炖熟,服用。

【注意】脾虚腹胀、肠滑泄者慎食,小儿不宜多食。

绿豆

【功效】清热消暑、利尿解毒。

【主治】(1)暑热烦渴:取绿豆适量,加水煮沸,放冷喝汤。(2)食物中毒:绿豆50克,大米100克,煮粥冷服,每日2~3次。

【注意】脾胃虚寒滑泄者慎食。

长沙市中医医院药剂科主任药师 邓曼静

长沙市中医医院
(长沙市第八医院)

星沙本部:0731-85259000
南门口南院:0731-85123831
火车站东院:0731-82637257
网址: <http://www.csszyy.com/>



千家药方

治过敏性鼻炎方

取紫草、茜草、旱莲草各15克,放入锅内,加入适量清水,煎汁。每日1剂,分早晚两次空腹服用。

治干燥综合征方

取葛根、女贞子、生熟地、太子参各15克,玉竹25克,知母、麦冬、天冬、枸杞子、白芍、玄参各12克。水煎服,每日1剂,分早晚两次服。

治哮喘方

取面粉、米醋各适量,白矾30克。将白矾研成细末,与面粉、米醋调为糊状,外敷于双足心涌泉穴,以纱布包扎,每日一换,连续贴敷3~5天。

湖北省襄阳市第一人民医院
方文杰 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用。



扁鹊——脉诊创始人

春秋末战国初的扁鹊(秦越人)是中医脉诊的创始人。据《史记·扁鹊仓公列传》记载:“至今天下言脉者,由扁鹊也。”

扁鹊,姓秦名越人,生活于公元前5世纪左右。《史记》记载他曾从长桑君学医,他有卓越的医疗技术,在长期的医疗活动中积累了丰富的经验,精通内、妇、小儿、五官各科。

他通过望诊,判断了齐桓公的病,由腠理到血脉、到脏腑、到骨髓的发展过程,齐侯不听劝告,病入膏肓,最终病亡。他还通过切脉断定“五日不知人”的赵简子预后良好,果然治愈。扁鹊路过虢国时,虢太子患病,突然昏倒,厥冷已半日,众人都认为虢太子已死,束手等待备棺殓葬。扁鹊详细询问情况后断言为“尸厥”(类似休克、假死),并非真死,遂以针法急救、熨法保温,再用汤液调养,终于使虢太子“死”而复生。

诸多史籍记载都说明,扁鹊是最早总结望、闻、问、切四诊,并将之应用于临床实践的人。