



天热心烦气躁

# 吃点西洋参滋阴降火

进入盛夏,天气炎热,许多人开始出现心烦气躁、食欲不振的现象,这对生活与工作都会带来不良的影响。此时适量食用一些西洋参,有帮助调理身体,改善心烦、食欲差的状况。

西洋参性凉味甘,具有补气养阴、清火除烦、养胃生津的功效,是夏季进补的佳品。其主要成分为人参皂甙、精氨酸、谷氨酸以及天冬氨酸等18种氨基酸,可以抑制大脑过度兴奋,起到一定的镇静作用。中医注重因时进补,在恰当的季节选用合适的补品进补,可以起到事半功倍的效果。就人们常服的西洋参与人参而言,西洋参适合夏季进补,而人参则适合秋冬食用。除了适合夏季服用外,西洋参应用范围广泛,还可用于咳嗽、津亏口干舌燥及缓解化疗副反应等。

对于肺肾阴虚火旺所致的咳嗽痰少或痰中带血等症,西洋参可与麦冬、天冬、知母、贝母、阿胶等养阴润肺、清热化痰的中药同用,以增强药效。同时也适用于外感热病或内伤病久导致气阴两伤所见的

烦倦口渴等症,内热消渴和津液亏虚所致口干舌燥等症,以及肠热津亏所致的便血症。

癌症患者因放射治疗或化学治疗所致的不良反应,如鼻咽癌患者可用西洋参3克,煎服,每日一剂,于放疗前两周开始,直至放疗完毕,对防治因放疗所致的咽干、胃口不佳等症状有较好的效果;宫颈癌、宫体癌、卵巢癌患者手术后,又接受放疗或化疗,导致阴虚内热、津伤口渴、尿赤便血者,均可用西洋参治疗。

高血压、冠心病、心绞痛等患者,尤其是心脏病引起的烦躁、闷热、口渴等症状突出者,可含服西洋参。妇科疾病中出血过多,如因功能性子宫出血、产后出血、子宫肌瘤,而造成阴虚内热者;绝经期因生理原因出现烘热口渴、心烦失



眠、易动肝火等阴虚内热者,均为适应症。

西洋参有兴奋神经的作用,有助于缓解疲劳,增强记忆力;该药还能保护肝脏机能,加强新陈代谢、改善循环及消化系统,贫血头晕的人常服用,有助于强壮身体。经期不顺及长痘的女士,西洋参可以调养气血、增强免疫力及体能。经常用嗓的人群,服用西洋参能补肺降火,生津液、除烦倦,保护喉咙且提高肺活量。西洋参还有改善老年人脑细胞的功能,目前在老年痴呆症的治疗研究中倍受重视。

河南省周口市第一人民医院药学部 副主任药师 常怡勇

湖南省民族中医医院  
湘西自治州民族中医院  
电话:0743—8223788  
网址:www.xxmzzy.com  
本版协办

## 常按四大要穴 祛病又强身

人体共有362个经穴、46个经外奇穴,以下是四个重要的养生要穴,平时经常按揉,有助强身健体,祛病养生。

**全能保健——足三里** 足三里为针灸腧穴中的第一保健要穴,位于外膝眼下3寸处。为调理胃肠、补益气血、温阳元阳之强壮要穴和调理肚腹疾病之常用穴。对高血压、冠心病、肺心病、脑出血、动脉硬化等心脑血管疾病也有很好的预防作用。白领和亚健康人群,每天按压足三里10分钟,能减轻工作压力,缓解疲劳。

**滋阴养颜——三阴交** 功善健脾益气、滋阴养血、调补肝肾、调和气血、通经利湿,为治疗妇科病、血症以及肝脾肾三脏有关的男女生殖、泌尿系统疾病之常用穴。按揉三阴交,有助于打通人体淤塞,保养子宫和卵巢,还可调理月经、睡眠及内分泌功能紊乱等,并有一定的除斑、祛皱、祛痘等功效。



**补肾固元——关元穴** 该穴位于下腹部,在脐中下3寸处。为补肾壮阳之第一要穴,功善温肾壮阳、培元固本、大补元气,是治疗诸虚百损之常用穴,肾虚所致男科病及妇科病之要穴。经常按揉,可缓解腰酸、虚劳、月经不调、痛经、宫寒等。

**养胃健脾——中脘穴** 该穴位于腹部前正中线,脐上4寸。功善调理脾胃,具有消食化滞、和胃健脾之功效,是治疗胃部疾病局部穴的首选穴,为治疗一切脾胃之疾和慢性疾病之常用穴,特别是胃肠疾病之主穴要穴。胃不好的人可以常按中脘穴。急性胃刺痛患者可点按中脘穴,用手指按压10秒,松开再压,如此反复,可缓解症状;慢性胃不适患者可按揉中脘穴,促进消化。

慈利县中医医院针灸推拿 康复科主治医师 莫松雅

## 五味常用中药 助你平安度夏

夏季天气炎热,容易引发各种疾病,这五味常见的中药不仅可以消暑,还能养生,助你平安度过夏天。

**绿豆** 绿豆性甘、凉,有清热解毒、消暑、利水的功效。可用于暑热烦渴、水肿、小便不利、痈肿疮毒、药食中毒等病症。常喝绿豆汤,有助清热降火解暑,且有降血脂、降低胆固醇的作用。

**生姜** 生姜性味辛、微温,有解表散寒、温中止呕、化痰止咳、解鱼蟹毒的功效。夏季人们喜欢吃冷饮、凉菜等冷食品,这些食品易受外界病菌污染,导致肠胃不适,菜里面放一点生姜能杀菌解毒。另外,长期呆在空调房里的人易受寒,出现鼻塞、流鼻涕、腹痛、呕吐等症状,喝一点生姜水可温中、散寒、止呕。

**薄荷** 薄荷性味辛、凉,有疏散风热、清利头目、利咽,透疹、疏肝行气的功效,可用于风热感冒、头痛眩晕、咽喉肿痛、口舌生疮等病症。用鲜薄荷泡茶饮,或做成粥膳,能醒脑、利咽、祛暑,防感冒。

**菊花** 菊花性味甘、苦、微寒,有散风清热、平肝明目、清热解毒的功效,可用于风热感冒、头痛眩晕、目赤肿痛、眼目昏花等病症。夏服菊花不但能解暑,还可治疗暑热引起的头痛头昏、眼花目赤等症。可单独泡服,也可搭配枸杞、西洋参等使用。

**西洋参** 西洋参性味甘、微苦、凉,有补气养阴、清热生津的功效,是夏日养生的首选。可搭配麦冬、五味子;也可搭配黄芪、山药、天花粉。使用过程中,西洋参一般为另煎兑服。

湘西土家族苗族自治州人民医院药剂科 主管药师 中国科普作家协会会员 周志平

## 三伏天做做督灸 提升阳气

督灸又称铺灸或长蛇灸,是一种灸疗方法,因在施灸时沿脊柱铺敷姜、蒜泥,形如长蛇而得名。督灸面广,火力足,温通力强,具有激发协调诸经经气,发挥平衡阴阳、抵御病邪、调整虚实的功效,可解除或缓解各种虚寒性、寒湿性疾病的临床症状。

### 适应症:

强直性脊柱炎、风湿或类风湿性关节炎、慢性腰肌劳损等;慢性支气管炎;慢性胃肠炎;宫寒、痛经、月经不调、产后调理及亚健康状态调理:面色晦暗、疲乏懒散、畏寒肢冷、易着凉感冒、失眠多梦、免疫力低下等。

### 禁忌症:

严重高血压、心衰、高热、出血期、哮喘禁用。月经期、孕妇、阴虚火旺者、寒热错杂者慎用。

### 操作流程:

1.用料:精选小黄姜,洗净后切成小块,用料理机打成姜泥,再用棉纱布包裹挤出适量姜汁;

2.铺巾:将三条浴巾分别铺于患者两侧及骶尾部,并将一条毛巾置于大椎之上颈项部;

3.铺督灸粉:将督灸粉均匀地铺撒在督脉上(大椎——长强);

4.放督灸盒:将棉纱布铺于督脉上,再将督灸盒置于上,

调节其长度,使之完全贴合皮肤;

5.铺姜泥:将姜泥放置于微波炉中加热,然后均匀地铺于督灸盒内,约3~4厘米厚;

6.铺艾绒:将精选艾绒均匀铺于姜末上,厚度约1厘米;

7.点燃艾绒:钳子将酒精棉球夹紧,打火机点燃棉球,然后将整条艾绒均匀点燃;

8.排烟:盖上督灸盒盖子,在头端留一小口,然后用排烟器排烟。

督灸一次操作过程共点燃3次艾绒,时间为1小时左右,每周1次,3次为一疗程。治疗结束后取下督灸盒,背部皮肤微微发红,治疗过程中直至结束后均觉背部乃至全身温热舒适感。

三伏天即将来临,督灸配合三伏贴治疗,是提升阳气的大好时机,虚寒、寒湿体质者不要错过。

常德市第一中医医院 副主任护师 彭君华

