

老中医细说

365个

养生智慧

傅德元◎编著



医的智慧

最实用的民间偏方，
小病小疾不求人



食的智慧

最简便的食材运用，
扶正祛邪促健康



住的智慧

最常见的生活细节，
远离疾病有窍门



行的智慧

最传统的健身运动，
益寿延年精神好



心的智慧

最有效的心理调适，
不郁不躁百病消

图书在版编目(CIP)数据

老中医细说365个养生智慧/傅德元编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2011. 5

ISBN 978-7-5381-6895-2

I. ①老… II. ①傅… III. ①养生(中医) IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第045744号

老中医细说365个养生智慧

傅德元◎编著

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 16

字 数: 250千字

出版时间: 2011年5月第1版

印刷时间: 2011年5月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61990629)

总 策 划: 蒋雪梅 唐志妙

责任编辑: 邓文军 名 实

文字编辑: 符娇娇 李文媚 黄 彦

封面设计: 61 刘誉

版式设计: 林 希

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-6895-2

定 价: 28.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6895

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



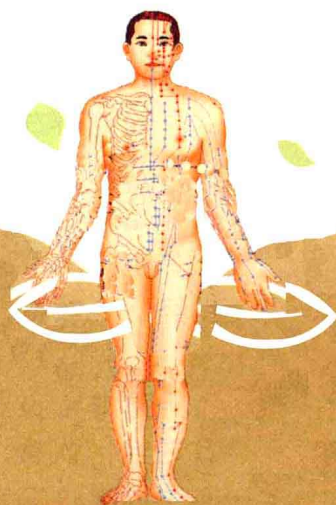
名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbook.com

老中医细说365个 养生智慧

傅德元◎编著



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



傅德元

男，中国民主同盟盟员，主任中医师，重庆市名中医，中医药专家学术经验继承工作指导老师，重庆市中医药学会糖尿病专委会副主任委员，中华中医药学会糖尿病分会委员，中国医师协会“治未病”讲师团讲师，经常应深圳电视台《第一养生》栏目组之邀录制影视节目。

毕业于成都中医药大学，行医40余年，诊治患者50余万人次，获得中医药科技成果奖6项，发表中医药论文和译文70余篇，多次受邀到泰国、菲律宾、台湾、香港出访和诊病，被《中国当代医药名人》等6部典籍收录，系《糖尿病中西医结合防治的关键问题和临床对策》等8部巨著编委、《“治未病”健康指导手册》副总编。现供职于深圳市和顺堂医药有限公司。

序

生活中处处有中医 时时可养生

自然界的一切生命都遵循着“春生，夏长，秋收，冬藏”的准则，巧妙地迎合着季节、环境等各个因素的变化，有规律地生存和繁衍着，装点着自然界的每一个角落，使得“江山如此多娇”，这些顺应天时的生命无疑都充满着大智慧。

谈到养生，自然就少不了养生的智慧，从古人提出“天人合一”的养生观念开始，历经数千年，如今已形成了一股“养生热”，随处可听见五花八门的“养生经”，煞是热闹。我们都知道东北有三宝：人参、貂皮、鹿茸，既然称为宝，那肯定是非常贵重的东西了。其实，养生也有三宝：饮食、运动、养心，养生的智慧全浓缩在这三宝中，这本养生保健书正是以“饮食、运动、养心”为核心，分别从“医、食、住、行、心”五个方面具体阐述养生智慧，内容浅显易懂，便于读者活学活用，是居家必备的保健书。

◎ 医的智慧

生活中小病小痛自然难免，感冒、发烧、咳嗽、贫血、牙痛、抽筋……身体一有风吹草动便上医院打针吃药，钱花了不算，还把



人折腾得晕晕乎乎，况且“是药三分毒”，养生追求以自然之道养自然之身，所以尽量远离化学药物。翻开“医的智慧”，让您感受不吃药也能治愈疾病的神奇！

◎食的智慧

饮食与养生有着密不可分的关系，食物有寒性热性之分，人的体质也有多种，饮食养生要求不同体质的人吃不同性味的食物，同时要根据四季的气候变化选择食物。因人择食、因时择食、饮食有节，方为养生之道。

◎住和智慧

每个人都有自己的生活习惯，这些生活习惯不仅影响着我们的生活质量，还牵制着我们的身体状况。日常起居如果违反了自然规律，势必会损伤身体，成为疾病的“导火线”。不良的生活习惯就像是人体内的一颗不定时炸弹，我们不知道它会在什么时刻爆炸，唯一的预防措施便是让我们的日常起居顺应天时，随着自然界的化而制定相应的养生策略，彻底消灭身体里的“隐患”，这便是“住的智慧”！

◎行的智慧

运动养生是从不会落伍的一个话题，运动不仅能够缓解工作和生活中的压力，还能促进饮食，确保身心健康，可谓是养生学中的重中之重。“行的智慧”这一章，由头到脚说运动，即使躺着、坐着、站着、走着，也可以通过各种各样的方法去运动我们的身体，全方位体验“生命在于运动”这一真知灼见。身体强健了，疾病自然就远离我们了。

◎心的智慧

养生之精髓在于“养心”，心情舒畅、乐观豁达、与人为善、甘于平淡，每天以微笑待人，在琴棋书画、垂钓博弈中陶冶性情，为人处世“不以物喜，不以己悲”，这就是长寿的秘诀！“心的智慧”教您如何修身养性，培养情操，从“心”开始构筑坚固的健康之门。

每天翻一翻这本书，在生活中留心运用“医、食、住、行、心”这些养生智慧，您会发现：养生其实很简单！

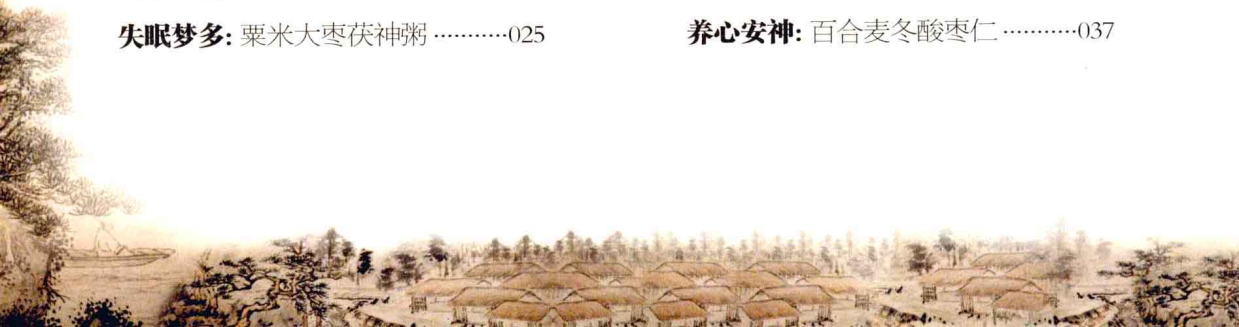
目录

医的智慧

——小方疗疾有诀窍

水火烫伤: 捣汁涂抹选生姜014
感冒风热: 银花山楂煎加蜜014
感冒风寒: 生姜煎汁加红糖015
止咳化痰: 橘皮粳米煮粥尝016
哮喘气紧: 猪心猪肺炖柚皮016
清暑解热: 菊花荷花与茉莉017
长期便秘: 金银花水调蜂蜜018
滋补养颜: 黑芝麻粥调蜂蜜018
便血俱下: 红糖水送豆腐渣019
痢下脓血: 马齿苋粥去毒热020
目黄身黄: 栀子仁粥火热荡020
治糖尿病: 红枣绿豆煮葛根021
减肥降脂: 山楂蜂蜜煎水吃022
治疗贫血: 山药红枣紫荆皮022
腰胀腰痛: 淡菜青菜酒姜葱023
儿童疟疾: 半边莲同蛋煮吃024
目眩头晕: 天麻猪脑清水炖024
头痛脑热: 蔓荆子酒正服得025
失眠梦多: 粟米大枣茯神粥025

防治痔疮: 柿饼木耳炖白糖026
龋齿牙痛: 清胃蜂房加海桐026
神经衰弱: 煎水首先选百合027
头发早白: 饮食疗法用黑豆028
抑制溃疡: 蒲公英末代茶饮028
小腿抽筋: 中药木瓜可解痉029
戒掉烟瘾: 煎汁使用南瓜藤029
胆囊结石: 虎耳草煎米酒吃030
治疗湿疹: 诃子米醋外用灵030
手癣脚癣: 大黄米醋效果好031
斑秃脱发: 冬虫夏草泡酒佳032
手脚脱皮: 夏枯草水浸泡宜032
风疹团块: 艾叶酒煎即温散033
瘦身减肥: 泽泻芦荟决明子033
祛斑除皱: 当归丹参调分泌034
防晒美白: 丝瓜茎水泡硼酸035
美白润肤: 党参人参健脾肺035
健脑益智: 灵芝莲子补心肾036
养心安神: 百合麦冬酸枣仁037



清肺润喉: 元参桔梗胖大海037
润肠通便: 杏仁桃仁火麻仁038
腰胀腰痛: 芋头捣醋敷局部039
尿痛尿急: 车前草水立即止039
足癣脚气: 枳实醋煎可痊愈040
嗜睡多寐: 甘蓝籽末益脑肾041
鼻孔出血: 桑白皮汤泻肺热041
呃逆频频: 胡椒细粉闻一闻042
枸杞泡酒: 能治老年白内障042
中风晕厥: 皂角细粉吹取嚏043
月经先期: 生地黄粥虚热宜043
月经后期: 白芍药粥疗血虚044
寒性痛经: 山楂桂枝红糖温044
妊娠水肿: 归苓术芍鲤鱼等045
食物中毒: 胡萝卜汁加蜜服046
酒精中毒: 樟脑为末水冲服046
煤气中毒: 白菜捣汁急灌服047
铅气中毒: 蒜头捣水利妇孺048
蛇虫咬伤: 马齿苋捣敷与尝048
蚊虫叮咬: 野菊花汤洗敷好049
小儿便秘: 中药内服或贴脐049

小孩口疮: 细辛麦糊敷脐上050
小儿夜啼: 灯芯草灰供吮吸051
小儿盗汗: 五倍子糊肚脐间052
小儿泄泻: 煎水洗脚银杏叶052
小儿发烧: 山柘酒糊贴泉关053
小儿腹胀: 吴茱萸酒滴脐上053
小儿厌食: 猪瘦肉蒸徐长卿054
小儿黄疸: 黄柏煎水浸浴消055
小儿呕吐: 地龙糖糊涌泉敷055
小儿疳积: 铁苋菜蒸猪肝吃056
小儿遗尿: 蒸鸡蛋用白胡椒056
防治痄子: 新鲜艾草煎水洗057
睡眠磨牙: 清热除烦芦根茶058
小儿蛔虫: 紫苏子粉宜服用058
尿布皮炎: 纱布浸敷蛋黄油059
咳嗽咽痛: 敲打肺经即可通059
美容通便: 手阳明经疏通先060
人体强健: 敲打胃经保能源061
痛经血崩: 敲打脾经归一统062
肩背腕肘: 手太阳经急按揉062
项背屏障: 足太阳经宜常敲063

目录

- 心神胸膈: 敲打心经护健康064
- 欲肾不虚: 健体强身敲肾经065
- 防治三高: 敲打经脉属心包066
- 肺咽胸心: 防治敲打三焦经067
- 保肝护胃: 敲击足少阳胆经067
- 敲击肝经: 稳定情绪保脾胃068
- 哮喘气急: 按压拇指鱼际穴069
- 保心护脾: 点按内关最适宜070
- 长命百岁: 经常按压足三里071
- 醒脑明目: 强压大敦除忧郁072
- 宣泄浊气: 指压云门助排气072
- 喘咳痰瘤: 按摩气户去痰郁073
- 肩痛失眠: 揉搓肩髃或拔罐074
- 腹痛腹泻: 点揉轻推天枢穴075
- 疼痛急救: 用力点揉双梁丘076
- 减肥除痰: 按压丰隆不复返076
- 清新口气: 搓揉内庭去胃火077
- 胸腹诸痛: 点揉公孙显奇功078
- 吐泻黄疸: 除湿按摩阴陵泉079
- 腹泻便秘: 按摩大横去油脂080
- 老年病症: 按摩养老有奇效080
- 虚劳之症: 按摩祛病选膏肓081
- 乳腺增生: 轻轻揉按天池穴082
- 按压翳风: 消除呃逆与头痛083
- 丝竹空穴: 推揉可除黑眼圈084
- 指压下关: 治疗牙痛还瘦脸084
- 点按神庭: 安神醒脑不眩晕085
- 失眠胸闷: 平衡情绪按神门086
- 小腿抽筋: 点按承山除酸疼087
- 畏寒肢冷: 按压阳池生温暖087
- 腰骶头痛: 按揉昆仑必轻松088
- 咽喉干痛: 点揉照海降虚火089
- 瘀血肿胀: 点揉复溜水淤荡090
- 腰背麻痛: 按压腘窝揉委中091
- 昏迷休克: 临危人中强刺激091
- 鼻塞咽痛: 指压少商鼻咽通092
- 情绪抑郁: 揉按太冲可平抑093
- 保肝护肝: 期门按揉或拔罐094
- 上半身痛: 揉按肩井经络通094
- 发烧外感: 强身健体找曲池095
- 五官诸疾: 按压合谷美容颜096
- 益寿延年: 按摩涌泉最简单096
- 耳鸣眼涩: 肺肾两虚揉列缺097
- 眼睛疲劳: 睛明就在眼旁找098

妇科诸疾: 三阴交是首选穴	099
感冒防治: 常按风府和风池	099
鼻炎鼻塞: 经常揉按迎香穴	100
四肢冰凉: 按揉艾灸太溪穴	101

壮阳补肾: 揉按关元更藏精	102
食滞腹胀: 揉摩中脘通胃肠	102
温阳益气: 按摩气海最相宜	103
头痛胃痛: 指压合谷能舒缓	104

食的智慧 —— 家常食物促健康

天人合一调饮食	106
土豆去皮不中毒	106
以蜜代糖老人康	107
南瓜补气又降压	108
韭菜炒蛋春相宜	108
香蕉冰糖润肺肠	109
黑白木耳降血压	109
绿豆煮汁降血脂	110
狗肉麦仁消浮肿	111
小米粥滋阴养胃	111
金针菇益智抗癌	112
皮肤美白选红糖	113
秋季饮食要增酸	113
黄花菜忘忧安眠	114

越吃牛肉越易瘦	114
凉拌绿豆芽醒酒	115
助消化找甜菜根	116
紫椰菜治胃溃疡	116
肾之果补肾健胃	117
补肾养阴防老花	117
少女远离寒与凉	118
白果豆浆助健康	119
气虚体质在保养	119
血虚体质补脾康	120
阴虚体质补肝肾	120
阳虚体质重补阳	121
痰湿体质宜温化	122
湿热体质泄湿热	122

目录

气郁体质需解郁	123	黄色食物养脾胃	138
特禀体质重在防	124	晨吃生姜胜参汤	139
平和体质和顺康	124	三白汤美白肌肤	139
科学饮食抗流感	125	秀发飘逸在补铁	140
果皮蔬皮有营养	126	消除疲劳贵在碱	141
春季炒菜多花椒	126	吃带鱼降胆固醇	141
滋阴润燥最合肺	127	养心益肾食莲子	142
脾胃不衰少百病	128	纤体滋阴食山药	143
肾精强壮增斗志	128	补血养颜四物汤	143
滋补养肝需戒怒	129	早咸晚甜助安眠	144
养心宜清淡饮食	130	葱姜蒜椒司其职	145
山楂生姜助食欲	131	电脑族多吃樱桃	145
春季补脾养肝气	131	苹果养生零缺点	146
夏季需戒热戒躁	132	女人大补食猪蹄	146
秋季温补脾与胃	133	红枣天然维生素	147
冬季养肾多进补	133	清除垃圾找竹笋	148
白色食物营养肺	134	粗茶淡饭最养生	148
红色食物养心血	135	睡前饮食有讲究	149
绿色食物利于肝	135	体寒进补宜温阳	150
蓝色食物可镇静	136	体热进补宜滋养	150
黑色食物健骨骼	137	体胖进补纤维素	151
紫色食物缓硬化	137	体瘦进补宜甘润	152



孕妇饮食宜清淡	152
食菱角抗癌健体	153
泥鳅味美功效多	154
猪腰可强腰健肾	154
豆豉益肠促健康	155
豇豆善防糖尿病	155
香椿助孕抗衰老	156

常饮啤酒健骨骼	157
榴莲善补虚寒体	157
抗菌消炎选荞麦	158
雪蛤滋阴美容颜	159
柠檬强化记忆力	159
罗汉果茶利咽喉	160

住的智慧 ——起居有常少生病

晨起一杯水，无毒一身轻	162
早餐吃得好，工作效率高	162
早餐常冰凉，肠胃定遭殃	163
吃饭慢咀嚼，可防脑痴呆	163
进餐心情好，脾胃更健康	164
饭后当漱口，健牙助消化	165
暴饮与暴食，肠胃病多至	165
治疗厌食症，不强迫进食	166
巳时脾当令，辛辣最忌讳	166
午间常小憩，养颜强精神	167
未时分清浊，饮水能降火	167

申时津液足，养阴身体舒	168
酉时肾藏精，纳华元气清	168
戌时护心脏，减压心舒畅	169
亥时百脉通，养身养娇容	169
子时睡得足，黑眼圈不露	170
丑时不睡晚，脸上不长斑	170
寅时睡得熟，色红精气足	171
茶不能解酒，相反更伤肾	172
脸上长痘痘，慎对找原因	172
面部常刮痧，排毒又养颜	173
舌胖有齿痕，脾虚湿气盛	173

目录

中医重整体,更利亚健康	174	纵欲催人老,节欲助长寿	186
咀嚼花生米,悦脾口气清	174	静坐以养心,动静交替行	187
常用盐刷牙,美白又健齿	175	欲优生优育,需择时行房	188
常泡热水脚,胜似吃补药	175	高处也胜寒,顺应亦长寿	188
中药水泡脚,强身又健体	176	老人冬保暖,尤重头腹脚	189
中药足浴好,七类人不宜	177	倡夏季静养,防情绪中暑	189
艾叶水泡脚,利弊因人异	177	顺四季养生,达天人合一	190
温泉浴养生,还治皮肤病	178	一天如四季,养生顺天时	191
静享日光浴,健康晒出来	179	秋季虽干燥,也需防湿邪	191
长时间闷睡,并不利身体	179	春光明媚时,注意防春困	192
睡眠顺四季,年轻又健康	180	金秋防抑郁,心情最关键	193
睡眠顺方位,入睡更酣然	180	春捂秋冻观,也要因人异	193
开着灯睡觉,易心神不安	181	冬季围围巾,能防颈椎病	194
睡觉不盖脚,难免疾病多	181	内裤太紧绷,不育之元凶	194
生理期失眠,女性应重视	182	毛巾常擦背,防癌好处多	195
右卧助睡眠,宽心健肠胃	183	眼睛常保养,人老珠不黄	196
充足的睡眠,养肝的前提	183	久卧伤阳气,久坐损机体	196
甜蜜相拥眠,并非好睡姿	184	捏脊激督脉,健脾又强身	197
房事顺四时,宜养生育儿	184	热水常擦颈,预防脑血栓	198
夏秋交替时,节制劳与欲	185	沐浴也养生,花洒是关键	199
夫妻性和谐,健康春常在	185	饮茶重十忌,防病又保健	199
禁欲不健康,节欲是良方	186	选茶顺四季,更能适身体	200

行的智慧

——生命在于常运动

家里就是健身房	202
突击锻炼不可取	202
开车不累有诀窍	203
十指叩头脑轻松	203
干梳头醒脑提神	204
鸣天鼓聪耳强肾	205
悬发刺骨保青丝	205
推按头部防脱发	206
按揉前额大脑活	206
搓脸明目抗衰老	207
捏耳朵养护全身	208
转眼球治疗近视	208
熨目养睛除皱纹	209
摩擦鼻子畅呼吸	209
音波功强壮脏腑	210
缩唇呼吸强肺功	210
唾液就是养生药	211
叩齿益牙延衰老	212
搓颈驱寒免伤风	212
防治颈病伸脖子	213
捏拿防治鼠标手	213

甩走疾病减压力	214
叩指端增智强身	215
十指交叉强记忆	215
搓手益智防感冒	216
拉拔手指益五脏	216
击掌延年畅气血	217
第二掌骨惠全身	218
揉搓甲根降血压	218
两招打发瞌睡虫	219
刺激手指壮肾阳	219
常擦胸部防百病	220
推腹化解慢性病	221
摩腹肚臍变蛮腰	221
提收腹部健脾胃	222
弯腰抬头可增高	223
敲带脉治妇科病	223
常转腰膝固脾肾	224
伸懒腰神清气爽	224
抱膝滚腰防劳损	225
背部撞墙疗百病	225
敲臀提神消赘肉	226

目录

缩肛防痔利性事	227
提捏小腿驱胃病	228
边扭边走促消化	228
倒走防治腰腿痛	229
踮脚运动利肾心	230
脚跟走路可补肾	230

揉捏脚底通气血	231
飞燕点水强腰背	232
活动脚趾利肠胃	233
金鱼游泳身轻松	233
散步健身乐逍遥	234

心的智慧

——长寿缘自平常心

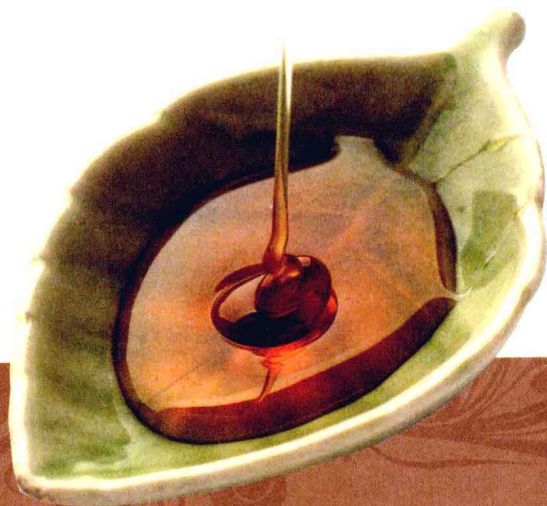
情志守静，身心安乐	236
清静处世，无忧无虑	236
情志疏泄，百病难容	237
情志转移，疾病远离	238
情志制约，养生益寿	238
戒怒制怒，第一要务	239
乐极生悲，过之则反	240
思虑太多，病症就多	240
不忧不愁，百病不留	241
恐怖惊险，难免失眠	242
悲不能忍，亦不可纵	243
从容镇定，处变不惊	243
悲哀有度，人心始安	244
乐观开朗，容颜不老	244
心无嫉妒，病不伤己	245

少私寡欲，宁神顺心	245
意志坚强，长寿不难	246
养生养德，密不可分	247
啼哭有度，有利排毒	247
音乐调志，养心怡神	248
博弈高雅，身心舒畅	249
书画怡情，妙趣横生	249
垂钓旅游，采以忘忧	250
静心豁达，稳度更年	251
离休退休，无欲无求	251
多愁善感，肾脏难安	252
怡情养性，远离抑郁	253
产后抑郁，七情早疏	253
凝神静思，烦恼全消	254



医的智慧

——小方疗疾有诀窍



水火烫伤： 捣汁涂抹选生姜



◎生活放大镜

“烹饪时放点生姜可以去腥膻，让菜肴更加美味，起到开胃健脾、增进食欲的作用。此外，生姜治疗牙周炎、咽喉肿痛都有效，还能治疗烫伤呢……”电视上播放着饮食节目，伍菁一边听，一边记下要点：“原来生姜还有这么多用处啊！”

◎寻根究底

不小心被热水、热油、火烫伤是生活中常见的事，中医认为，将嫩生姜带皮捣烂，然后将捣出的姜汁敷在患处，可有效治疗烫伤，减轻疼痛，加速愈合。生姜味辛，性温，无毒，去皮则辛温，姜皮则辛凉，具有发汗解表、温中止呕、开胃平逆、宣通表里、去恶除臭等功效，能够治疗痰气、水肿等症。

◎专家箴言

发生烫伤时，千万不要惊慌失措，正确处理才能减轻损伤，生姜汁治疗水火烫伤效果很好，对于一般轻伤者，一天涂一次就可以了，一周可痊愈，而且不会留下疤痕，较严重的就要多涂几次。生姜还有灭菌作用，就算伤口破了也不会导致溃烂。

◎知识扩展

处理烫伤的早期方法是冷水疗法，普通的烫伤要立即用干净的冷水冲洗受伤部位10分钟左右，能迅速降低渗入皮肤的热量，减轻局部组织的炎症反应。但是，冷水疗法不能用于大面积烫伤者。

感冒风热： 银花山楂煎加蜜



◎生活放大镜

包着被子，口里衔着温度计，头发凌乱，这是崔欣这个季度的第三次感冒。老妈推门进来，手里端着一碗热汤。“妈，今天这个姜汤味道怎么不一样啊？”老妈得意地笑了笑：“你们都与时俱进了，我当然也不能落后啊。这是从网上搜来的偏方，据说效果很好啊。”

◎寻根究底

感冒是四季常见的外感病，总是伴随着鼻塞、流涕、喷嚏、头痛、咳嗽、发热、怕冷等症状，其中风热感冒除了一般

的感冒症状外，主要有发热重、恶寒轻、痰少黏稠或呈黄色、喉咙痛、便秘等特点。中医认为，银花山楂汤是治疗风热感冒的良方。银花又名金银花、忍冬花，性寒，味甘、微苦，具有清热解毒、疏风通络等功效；山楂性微温，味酸、甘，具有消积化滞、收敛止痢、活血化瘀等功效，两药一起煎熬具有清热解毒、散风止痛的功效，主治风热感冒。

◎专家箴言

取山楂10克，银花30克，蜂蜜250克，将山楂、银花放入砂锅内，加适量水置于旺火上烧沸，约3分钟后可将药液滤入碗里，然后再将药渣加水煎一次，滤出药液，将两次药液合并，加入蜂蜜搅匀，即可随时服用。

◎知识扩展

风热感冒还可选用以下偏方：取桑叶、菊花各6克，淡竹叶、白茅根各30克，薄荷3克，用沸水冲泡饮用，可疏散风热。

感冒风寒： 生姜煎汁加红糖

◎生活放大镜

这感冒都一个多月了还是没点好转，天天吃感冒药仍是不见起色，范玲心里甭提多郁闷了。老中医张伯伯替她把了脉：“看你的症状属于风寒感冒，吃的感冒药却是治疗风热感冒的，所以感冒才会一直都不见好。”



◎寻根究底

风寒感冒通常是风寒之邪外袭、肺气失宣所致，症状表现为恶寒重、发热轻、无汗、头痛身痛、鼻塞、流清涕、咳嗽、喜热饮。中医认为，生姜性微温，味辛，具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳等功效，适用于外感风寒、头痛咳嗽、胃寒呕吐等症；红糖性温，味甘，具有益气补血、健脾暖胃、缓中止痛、活血化瘀等功效，生姜红糖水对治疗风寒感冒、产后腹痛、胃寒痛等均有良效。

◎专家箴言

取生姜3片，红糖15克，将生姜洗净切成丝，然后放入瓷杯中，用沸水冲泡，盖上盖子闷5分钟，再加入红糖，即可饮用。生姜性温，能够使血管扩张，血液循环加快，促使身上的毛孔张开，令体内多余的热连同病菌、寒气一同带走以治疗感冒。

◎知识扩展

风寒感冒还可选用以下偏方：取豆腐2块，豆豉6克，葱白3根，先将豆腐、豆豉用水一碗煎至半碗，加入葱白，煎沸后趁热服用，可疏散风寒，有效治疗风寒感冒。