

健康时报

精

华

本

中医与医药 (总第890~987期)

健康时报社◎编

中暑后到底吃啥药

耳鼻喉疾病 最怕拖

肾病是个富贵病

咳嗽可看8个科

读懂舌头的信息

眼睛干涩试试

熏眼方

六味地黄丸

是个多面手

健康时报系列丛书

健康时报

精 华 本

中医与医药

(总第890~987期)

健康时报社◎编

丛书编委会主任 孟宪励

丛书编委会副主任兼策划 杨锐

图书在版编目 (CIP) 数据

健康时报精华本: 中医与医药 (总第 890 ~ 987 期) / 健康时报社编. —北京: 机械工业出版社, 2013. 6
(健康时报系列丛书)
ISBN 978-7-111-42496-3

I. 健… II. 健… III. ①保健—基本知识 ②中医学—基本知识 ③医药学—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 100684 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书是《健康时报》出版刊物的精华选集, 内容包括《健康时报》2012 年全年 (总第 890 ~ 987 期) 有关中医、药械、医药等版块的内容, 综合了中医养生、西医治疗以及寻医问药时常见的问题和保健方法, 所选文章集中体现了知识性、服务性和实用性。

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)
责任编辑: 张 昕 版式设计: 刘永青
藁城市京瑞印刷有限公司印刷
2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
210mm × 285mm · 14 印张
标准书号: ISBN 978-7-111-42496-3
定 价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

前言

《健康时报》是由人民日报社主办的一份健康生活服务类周报，以“健康生活”为核心内容，以“做中国人的健康顾问”为己任，贴近生活，面向百姓，服务群众，融新闻性、实用性、服务性于一体，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，在百姓中享有很高的知名度和美誉度，是我国健康生活服务类报纸中受众量最大、影响力最强的报纸之一。

每走过一年，《健康时报》总是硕果累累，刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章。但由于报纸不易保存的特点，不能满足读者对健康保健知识长久收藏和经常翻阅的需求。

为将“做中国人的健康顾问”做到家，《健康时报》将持续推出精华本。精华本以保留报纸原始风貌和内容精华为宗旨进行编排，去除了广告和时效性较强的新闻时讯类内容，囊括了报纸中实用的、权威的生活保健知识和医药资讯。在编辑过程中有三点说明：

1. 从2010年起，每两个月集结形成一册精华本（按报纸出版的总期数排序）。由于编排中的一些特殊需求，2012年按内容分类集结六册。

2. 受访专家及作者（包括本报记者）身份保留文章刊发时的身份，不再做更新。

3. 《健康时报》2009年精华本（四册）、2010年精华本（六册）、2011年精华本（四册）已相继出版，需要者可联系健康时报社或机械工业出版社华章公司购买。报纸创刊后到2009年之前的精华本，其编辑出版将视读者需求再行决定。

特别需要说明的是，精华本只是“健康时报系列丛书”中的一个品种，除了精华本系列外，该丛书还包括：“生活常见病问答系列”“慢性病防治系列”，陆续推出诸如婴幼儿常见病问答、育龄女性常见病问答、更年期女性常见病问答、心血管疾病防治、癌症防治、糖尿病防治等品种，系统开发十多年积累的内容“财富”。我们欢迎并期待广大读者持续关注，及时提出宝贵意见和建议。与此同时，编排过程中的问题和疏漏在所难免，还望广大读者多多包涵并及时指正，我们为此深表敬意和谢意！

“健康时报系列丛书”编委会

2013年2月

目 录

前言

第一篇

中医

寒痰哮喘泡泡脚 / 2
内热口干喝茶 / 2
慢性咳嗽吃蒸梨 / 2
米油赛参汤 / 2
清热滋阴话“知母” / 2
选对疗法治对痛 / 3
皮肤干痒，中医有方 / 4
结膜充血可用针灸 / 4
对付扁桃体的坏脾气 / 4
五种方法速解鼻塞 / 5
沙漠人参肉苁蓉 / 5
做个魅力的膏方女人 / 5
年夜饭：中医给你添道菜 / 6
天冷泡脚吃杏仁 / 6
围着火炉剥香柚 / 7
常饥饿招按内庭 / 7
乍暖还寒，护好三个部位 / 7
别把药品当饭吃——谈上火 / 8
滋补小食方 / 8
中药灯谜闹元宵 / 8
别把药品当饭吃——谈感冒 / 9
感冒小食方 / 9
紫癜试试食疗调养 / 10
磺脲类药物适合Ⅱ型糖尿病 / 10
用好一饱一瘠两小麦 / 11
心慌弹极泉 / 11
中医巧治10年腹泻 / 12
 α -葡萄糖苷酶抑制剂，降低餐后高血糖 / 12
春天护脸试试中药 / 13
头痛医脚有道理 / 13
针灸治疗小儿遗尿 / 14
二月二来龙抬头 / 14

电吹风疗法只适合寒证 / 14

中年人的进补方 / 15

哪些药茶不宜久饮 / 15

身上有个“排污”按钮 / 15

室内污染自保招 / 15

熊胆是个“非主流” / 16

孩子寒咳可按摩 / 16

鱼腥草的外用方 / 16

中医护眼招 / 17

减少抗生素，中医来支招 / 17

中医咋护胃 / 17

推拿双门消肝火 / 18

味觉有异常，脏腑找原因 / 18

男人吃黑肾不亏 / 18

女人卵巢失调宜服膏方 / 19

爱耳日做健耳功 / 19

干燥季喝防爆水 / 19

早春排毒来招朱砂掌 / 19

养肾试试五浴法 / 20

关节炎犯了，中药来护膝 / 20

春三月晚睡早起 / 20

养脾气省酸增甘 / 20

降血压喝荠菜水 / 20

按：天突穴好比肺之窗 / 20

吃：热咳寒咳的小食方 / 21

腿疾复发，中医支招 / 21

破解肾病双十困境 / 21

通乳：炮甲留行粥 / 22

合谷下关止牙痛 / 22

中医没有秘方 / 22

天气回暖放血除痘 / 23

甲亢可试茶疗 / 23

花季中医说吃花 / 23

辨清体质来吃素 / 24

针灸也能玩“花刀” / 24

降糖就要揉然谷 / 24

调理小儿春脾胃 / 25

春季疼痛，点到而止 / 25

可改善失眠的茶饮 / 25

风季防风招 / 26

天然麝香比黄金贵8倍 / 26

- 涌泉降压贵坚持 / 26
- 中医话春韭 / 27
- 花粉过敏按仁穴 / 27
- 灭火记住 321 / 28
- 腿肚抽筋找承山 / 28
- 四月月季是皇后 / 28
- 春眠不觉晓，春菜少不了 / 29
- 按摩除疲劳 / 29
- 酒和三类药是好搭档 / 29
- 中脘消腹胀 / 29
- 苦菊拌苋菜 / 30
- 小儿健脾：参枣煮米饭 / 30
- 安宫牛黄丸：无限风光在险峰 / 30
- 国医大师的脸部 36 计 / 31
- 失眠问问胃 / 32
- 解表药不能与阿司匹林合用 / 32
- 赖床练练掌法 / 32
- 胃肠不好吃砂仁 / 33
- 容易疲劳理大包 / 33
- 肺病患者五药膳 / 33
- 夏服中药留意忌口 / 34
- 被蛇压着的中药 / 34
- 站着也调养 / 34
- 老年性耳聋多半肾虚 / 35
- 阳池温四肢 / 35
- 慢病食疗方 / 36
- 女人长斑、男人脱发，敲敲揉揉解压力 / 36
- 薛姨妈肝气郁结用钩藤 / 36
- “五联疗法”治面瘫 / 37
- 学点中医招 / 37
- 早餐应以温热为主 / 38
- 小儿积滞方 / 38
- 天热养生竹中求 / 38
- 健胃三专家 / 39
- 读懂舌头的信息 / 39
- 弯腰驼背揉耳朵 / 40
- 远离鼠标手 / 40
- 备点浮萍止热症 / 40
- 脾胃病试试热奄包 / 41
- 一推一式一元宝 / 41
- 焦树德教授的治病经 / 41
- 腰痛擦肾俞 / 42
- 入夏实用招 / 42
- 自制药枕，安然度夏 / 42
- 贝母曾保母子平安 / 43
- 日光性皮炎可用中药 / 43
- 服参可缓解癌症疲劳 / 43
- 劳宫解苦夏 / 44
- 赤龙搅海功 / 44
- 捏捏手指，掌控健康 / 45
- 麦粒肿早期可以热敷 / 45
- 荔枝核治好白居易疝气 / 45
- 痛经揉两穴 / 46
- “四大怀药”好在哪 / 46
- 耳前三穴疗耳鸣 / 46
- 用对夏季三宝 / 47
- 三种武器对付热伤风 / 47
- 痔疮脱肛按二白 / 48
- 活络护腰招 / 48
- 我用孙子兵法治便秘 / 48
- 夏日用姜小秘方 / 49
- 夏季养生贵在“清” / 49
- 胆囊穴缓解胆绞痛 / 50
- 三类人不适合贴敷 / 50
- 按久了穴位也疲劳 / 50
- 呵气、荷叶、喝汤，呵荷喝，去心火 / 50
- 要饭郎发现紫花地丁 / 51
- 通对了就是补 / 51
- 天容天突治疗梅核气 / 51
- 喝马菊粥祛除丹毒 / 52
- 桑拿天试试熏洗疗法 / 52
- 单味蒲公英能催奶 / 52
- 黄芩救了李时珍的命 / 53
- “三伏灸”首选隔姜灸 / 53
- 颈肩保健操 / 53
- 中医育儿四原则 / 54
- 乌发生发拿五经 / 54
- 药虽苦，勿加糖 / 54
- 情绪中暑的中医招 / 55
- 夏打盹里的学问 / 55
- 流鼻血吃藕节 / 55
- 云南白药还能治龋齿 / 56

- 胭脂染就鸡冠花 / 56
- 自创降压健身操 / 56
- 香油能解鹤顶红之毒 / 57
- 踞地虎视过大暑 / 57
- 针刺肌肉激痛点止足跟痛 / 57
- 大敦隐白止功血 / 57
- 夏天减肥三大食物 / 58
- 坐月子要防“产后风湿” / 58
- 闪腰了中药盐袋热敷 / 59
- 止血良药话三七 / 59
- 健康从鼻子开始 / 59
- 天热养生重在护肺 / 59
- 食疗可补，药膳要慎 / 60
- 面瘫急性期该不该针灸 / 60
- 太溪照海止盗汗 / 60
- 西瓜皮更解暑 / 61
- 韭菜根治牙痛 / 61
- “药中茅台”凭啥贵 / 61
- 丹参原名叫丹心 / 61
- 挤压膏肓除背痛 / 62
- 运动灸疗听说过吗 / 62
- 牛黄解毒片禁忌多 / 63
- 胃病患者别多吃绿豆 / 63
- 都有哪些清火茶 / 63
- “消炎”中药细细数 / 63
- 白头翁与朱元璋 / 64
- 一些偏方不能信 / 64
- 做个中药空气清新剂 / 64
- 不吃大肉也贴秋膘 / 65
- 腹泻苦参敷足穴 / 65
- 合谷复溜止自汗 / 65
- 七夕吃点松柏荷 / 66
- 中药三种制法全面比较 / 66
- 马车前的利尿药 / 67
- 循经拍打有助放松 / 67
- 玫瑰为解郁圣药 / 68
- 眼睛干涩试试熏眼方 / 68
- 红奶茶护阳气 / 68
- 止痒就要舔三角 / 68
- 清热排湿三剑客 / 69
- 治咳嗽先通大便 / 69
- 使君子本是郎中名字 / 70
- 辟谷≠滴水未进 / 70
- 哪些外用中药不能久用 / 70
- 丰隆阴陵泉化痰又减肥 / 71
- 练好脊柱壮督脉 / 71
- 五个中药方围堵小溃疡 / 71
- 芬芳桂花亦良药 / 72
- 拔个秋罐正当时 / 72
- 两种炎症试试中医招 / 73
- 针刺耳压治疗儿童近视 / 73
- 灸中极升阳止尿频 / 73
- 给耳朵按按摩 / 73
- 秋季养生强健“四梢” / 74
- 楚惠王吞水蛭消旧疾 / 74
- 咳嗽要分干和湿 / 75
- 煎药罐子细细评 / 75
- 救心丸加三七粉缓癌痛 / 75
- 慢性呼吸病患者试试督灸 / 76
- 黄芪调理“尊荣人” / 76
- 止血良药仙鹤草 / 76
- 秋季养生常练“五功” / 77
- 中医调理节后“三多” / 77
- 过敏了怎么办 / 77
- 如何识别“染色中药” / 78
- “悲秋”就要冲冲喜 / 78
- 琥珀水泡脚护前列腺 / 79
- 莫将中药当零食 / 79
- 调理那些小毛病 / 79
- 成人药也可治小儿病 / 80
- 中药汤凉点喝才不苦 / 80
- 月经性疾病针灸可治 / 80
- 茱萸菊花话重阳 / 80
- 天凉了，膏方开锅 / 81
- 慢病咋补方 / 82
- 十大保健穴让你爽起来 / 82
- 治癌中医有绝活 / 83
- 罗汉果与罗汉无关 / 84
- 六味地黄丸是个多面手 / 84
- 中药美容要防重金属 / 85
- 保腰护腿在冬后 / 85
- 男人冬天别太火 / 85

思虑过度应服归脾丸 / 86

水生三宝 / 86

古人如何除口臭 / 86

膏：血液病膏方新疗法 / 87

灸：黄褐斑艾灸足三里 / 87

养胃拜三仙 / 87

烟瘾犯了揉甜美穴 / 88

用对梨汤，咳嗽不慌 / 88

红枣百合，润红净白 / 88

身上有三个补水穴 / 88

搓手搓腰不眼花 / 89

中医是怎样看病的 / 89

泡脚做个足浴操 / 89

中医调治小儿久咳 / 90

热销冬药咋用最好 / 90

服膏时的突发事件 / 91

清蒸人参鸡，有趣又补气 / 91

穴位养胃操 / 91

中药晋身新资源食品 / 92

防尿频做足腿上功 / 92

CT 检查效果与排数无关 / 98

抗焦虑药最怕酒精 / 99

激光治近视还能做吗 / 99

血压计应年年调 / 100

B 超彩色黑白有啥区别 / 100

SPECT/CT：查 1 次可确诊冠心病 / 101

一颗假牙的诞生 / 101

换完关节两腿夹个枕头 / 102

治痤疮照红蓝光 / 102

乳房小用超声查 / 102

用血压计护心脑血管 / 103

打疫苗前问 4 个问题 / 103

吃药抓住一早一晚 / 104

尿难忍臀部植入起搏器 / 104

戴个眼罩治弱视 / 105

为啥吹气能查幽杆菌 / 105

治类风湿关节炎——至少 3 类药联用 / 105

贵支架不一定好 / 105

眼药停了，眼病好了 / 106

吃药先看好剂型 / 106

治抑郁戴个“电头套” / 107

换关节 55 ~ 75 岁最适宜 / 107

小孩拍片讲究多 / 107

疝气带不能长期绑 / 108

我很少开止咳药 / 108

别把腰疼当小病 / 109

视力表有了新国标 / 110

药名中带“松”、“素”易诱发关节疼痛 / 110

说说中医的气与血 / 110

看着食谱吃消化药 / 111

牙线应该天天用 / 112

棕色输液器是避光的 / 112

偏头痛，不要自行服药 / 112

人工耳蜗——儿童最晚植入别超 5 岁 / 113

钙片与长个儿无关 / 113

35 岁后停吃避孕药 / 113

清洁牙龈用 4 把牙刷 / 114

防抗生素耐药，少用杀菌肥皂 / 114

治感冒发烧，别选阿莫西林 / 114

电子血压计测量值易偏低 / 114

骨头传声解决听力障碍 / 115

第二篇

医药 · 药械

做核磁选个好搭档 / 94

打狂犬疫苗前先扎一针 / 94

吐酸水未必吃止酸药 / 94

皲裂抹药前用温水泡泡 / 94

颈椎牵引器的几种错误用法 / 95

备好药应对“火车病” / 95

肚脐眼打孔切除阑尾 / 96

用磁铁吸住假牙 / 96

用跌打损伤类药——喷嘴不能离伤口太近 / 96

肾虚类中成药——宜用淡盐水送服 / 97

经颅磁刺激仪——戴个“电帽子”治抑郁症 / 97

用麻醉药讲究多 / 97

戴个面罩治过敏性鼻炎 / 97

支架患者饮食要四少 / 98

老人吃药记个 3S / 98

- 抽血前管住嘴 / 115
- 停药记个时间表 / 116
- 16 岁以下别做烤瓷牙 / 116
- 可能无用的家用器械 / 116
- 吃退热药后 1 小时要量体温 / 117
- 晚期关节炎不要打针治 / 117
- 用速效救心丸记个 123 / 118
- 降眼压, 眼睛里装钢钉 / 118
- 按病症选药膏 / 118
- 老人吃药品种要少点 / 118
- 血压计——衣服厚度干扰测量结果 / 119
- 吃药伤了肝怎么办 / 119
- 男性上午打疫苗好 / 119
- 中暑后到底吃啥药 / 120
- 12 岁牙齿正畸黄金期 / 120
- 脑起搏器也能戒毒 / 121
- 尿失禁? 装个膀胱起搏器 / 121
- 皮肤过敏用药别超 1 个月 / 121
- 冷冻机械手取肺部异物 / 121
- 家庭存药四误区 / 122
- 吸氧机睡前用效果好 / 122
- 一软一硬护好腰 / 123
- 吃降脂药对“油”有要求 / 123
- 想戒酒, 补充 B 族维生素 / 123
- 敲敲打打查脑血管病变 / 124
- 风湿病患者夏季吃药有个三字经 / 124
- 帕金森病患者——吃药有个蜜月期 / 124
- 四成患者戴牙套前拔牙 / 125
- 黄连素救急不救慢 / 125
- 装完心脏起搏器——三个月前后事最多 / 125
- 降尿酸药应从小剂量开始吃 / 126
- 48 ~ 72 小时抗炎治疗黄金期 / 126
- 吃胶囊的 4 个疑惑 / 126
- 全焦近视恢复镜可阻止近视加深 / 127
- 什么是药敏试验 / 127
- 悬吊系统——把人吊起来治病 / 127
- 补钙分三步走 / 128
- 一草一豆可解药毒 / 128
- 内镜是医生的“第三只眼” / 128
- 口腔医生体验戴牙套 / 129
- 疼得不行再去换关节 / 130
- 站一站可知血糖异常 / 130
- 脚气好不好 做刮皮实验 / 131
- 常点眼药水不如闭闭眼 / 131
- 放宽心脏支架注意啥 / 131
- 年轻人得肝炎九成能治愈 / 132
- 打呼噜试试口腔矫正器 / 132
- 查 B 超, 上下有别 / 133
- 秋季腹泻首选补液盐 / 133
- 除青春痘——坏习惯不改用药无效 / 134
- 激光脱毛——局部冷敷可消除红热 / 134
- 体检为啥不给做 PET-CT / 134
- 骨折不愈用体外冲击波 / 134
- 过敏药——面部过敏用药别超一个月 / 135
- 用药有疑别自己瞎琢磨及时跟医生沟通 / 135
- 小孩查视力可散瞳 / 135
- 一热一冷治肩膀疼 / 135
- 儿童买药宜精不宜多 / 136
- 老人吃药宜减不宜增 / 136
- 用醋验不出钙片好坏 / 136
- 三类避孕环比比看 / 137
- 药物有五怕 / 137
- 我治感冒不用抗生素 / 138
- 移动 CT——在病床旁做检查 / 138
- 打疫苗要赶黄金期 / 138
- 药箱装什么听听医生说 / 139
- 拖尾疗法治肾病能痊愈 / 140
- 疼了还得重补牙 / 140
- X 线、CT、磁共振, 三个检查不能替代 / 141
- 给孩子抹药禁忌多 / 141
- 支架从头装到脚 / 141
- 心脏放支架——撑开窄血管, 术后药不停 / 142
- 头部放支架——通了脑血管防止脑梗死 / 142
- 腿部放支架——疏通血管走路腿不疼 / 142
- 药流后多吃海带 / 143
- 打孔从肚皮改后腰 / 143
- 急性轻度腹泻首选理疗 / 144
- 药箱至少得有四层 / 144
- 输液不能图快 / 144
- 肝穿刺调呼吸 / 145
- 查 CT 前为啥打造影剂 / 145
- 内镜检查不喊疼 / 145

中国人为啥不愿换关节 / 146

植入身体的假物件 / 146

降压药可致咳嗽 / 147

第三篇

医药 · 医院

全麻影响记忆没依据 / 150

找个好大夫不难 / 150

耳鼻喉疾病最怕拖 / 151

大夫为何不愿意加号 / 151

风湿性多肌痛老年高发 / 152

久咳不愈病因多 / 152

看病要有好心态 / 153

大夫的看病小窍门 / 153

每天做一遍保健操 / 153

腰椎滑脱先保守治疗 / 154

有些子宫息肉无需切除 / 154

急性会厌炎有马脚 / 154

得了骨病先改坏习惯 / 154

激光治近视的五个错误认识 / 155

写日记揪出荨麻疹病根 / 155

青光眼需要长期随诊 / 155

新法祛除眩晕 / 156

抑郁焦虑要重视心疗 / 156

有骨病也要锻炼 / 156

长期发热有 N 种病因 / 157

排除肺炎莫恐惧拍 X 光 / 157

精神病人不看病怎么办 / 158

视力减退要查颈动脉 / 158

试管婴儿早做易成功 / 158

腹痛困扰中年妇女两年 / 159

洗鼻最好用生理盐水 / 159

有结肠炎注意调节饮食 / 160

与病为伴，与医为友 / 160

关节清理术要慎做 / 161

焦虑症确实很痛苦 / 161

给重度聋人配个好耳朵 / 161

跟精神病患者交流要会“刺激” / 162

治银屑病不能心急 / 162

得了“绣球风”切莫搔抓烫 / 163

小垫片治愈神经痛 / 163

小耳畸形 6 岁可治疗 / 163

孩子大喘气未必心肌炎 / 163

在嘈杂中寻音的奥秘 / 164

止痛片对神经痛无效 / 164

看中医未必先吃药 / 165

治脑血管病先除焦虑 / 165

不宁腿九成以上被误诊 / 166

打好中西医组合拳 / 166

治脚气要内外夹击 / 167

现代电疗不可怕 / 168

半粒牛肉丸呛死婴儿 / 168

人也会流鳄鱼泪 / 168

脊柱定位，两次射线即可 / 169

肾病是个富贵病 / 169

微创“润滑”四大关节 / 170

脑外伤癫痫也能治愈 / 170

治血液病要顺其自然 / 170

做个有“胆石”的人 / 171

颈椎病手术动还是不动 / 172

皮肤久溃不愈或是基因惹祸 / 172

正畸为健康添自信 / 172

判断分裂症先问三句话 / 173

头痛 42 年 40 分钟手术祛除 / 174

治病有信心生活要宽心 / 174

手术治情感性精神障碍 3~5 年

内科治疗无效可考虑手术 / 175

瘤体长了二十年终切除 / 175

海军总医院神外医生的 10 小时 / 176

梯度疗法：让瘫痪患者站起来 / 176

夏季腹泻：用症状说话 / 177

人工关节不要轻易换 / 177

早诊从一疼一麻开始 / 178

肛内尖锐湿疣半月复诊一次 / 179

久咳是鼻窦炎 80% 以上误诊 / 179

白内障熟了没不是手术标准 / 179

成人三成有慢性疼痛 / 179

疏通我们的“下水道” / 180

- 分裂症“轻”也很难治吗 / 181
- 整形是技术也是艺术 / 181
- 胃食管反流要主动就诊 / 181
- 白内障有孪生再次手术可治 / 182
- 肝病成为艾滋治后第一死因 / 182
- 疝外慢性疼痛六月以上诊断 / 182
- 小儿先心病做三级防治 / 182
- 一位乙肝医生的思考 / 183
- 平板试验——美国滥用中国不够 / 184
- 手术对付慢性疼痛 / 184
- 高频失聪要保护低频听力 / 185
- 爱耳不容忽视小问题 / 185
- 他为什么多次进急诊 / 186
- 静脉曲张门诊四问 / 186
- 乙肝复发要陆海空一体作战 / 187
- 像养车一样养护牙齿 / 187
- 治疗便秘找准病因 / 188
- 疝气复发或是选错手术 / 188
- 耳病试试理疗法 / 189
- 骨关节炎堪比恐怖分子 / 189
- 癌症：想象出来的病 / 190
- 治哮喘要打持久战 / 190
- 看病别染上丙肝 / 191
- 医患过招要会打太极 / 191
- 脚后跟长出小石头 / 192
- 无故溢乳或源于抑郁 / 192
- 缠腰龙后遗症能治愈 / 193
- 过敏是个富贵病 / 193
- 头痛试试黑箱疗法 / 194
- 掌握看病的小窍门 / 194
- 给风湿患者的建议 / 195
- 风湿病治疗三误区 / 196
- 治肝病重在坚持 / 196
- 康复给生活搭把手 / 197
- 咳嗽可看八个科 / 197
- 治骨质疏松讲兵法 / 198
- 手术减肥有金标准 / 198
- 女性腰痛，求因才能对症不是病 / 199
- 治乙肝得享受贵宾待遇 / 200
- 股骨头坏死：盘腿坐能早发现 / 200
- 治哮喘可给气管做整形 / 200
- 夜间爱犯的病 / 201
- 哪有那么难疑杂症 / 201
- 足踝虽小，行走事大 / 202
- 五成人过敏两成患 AC / 203
- 看看康复新概念 / 203
- 公务员爱得慢性咽炎 / 204
- 过敏性鼻炎和哮喘是“一体病” / 205
- 七成干燥综合征走错门 / 205
- “隐性杀手”脊柱关节病男性更典型，女性更隐蔽 / 206
- 我们每天都在欠钙债 / 206
- 肾病患者喝水就是吃药 / 207
- 治腰椎突因人而异 / 208
- 精神病人不吃药咋办 / 208
- C-O-P-D法防治慢阻肺 / 209
- 治皮肤病还得慢慢来 / 210
- 慢阻肺患者冬天最难受 / 210
- 脊椎问题要正本清源 / 211
- “人工颈椎”成功了 / 212
- 听力康复自己做主 / 213
- 治风湿要细心耐心专心 / 213

第一篇

中医



寒痰哮喘泡泡脚

(总第 890 期)

第四军医大学西京医院中医科副教授黄新梅：寒痰引发的哮喘，属冷哮中的一种病症，患者常表现为呼吸急促、喉鸣、胸闷、咳痰、头痛、背冷、舌苔白滑等。寒痰型哮喘除常规的药物治疗外，采用桂生水泡脚辅助治疗，也是一个不错的方法。

桂枝 30 克、生姜 30 克、苏子 20 克、麻黄 20 克、细辛 15 克，放入锅中熬煎 20 分钟，把药汁滤入盆中，加上适量的开水，用干毛巾盖在双足背上熏蒸，待水温降低后再洗泡。每天 1 次，每次 30 分钟，10 天 1 个疗程。

该方通过药力对足部的涌泉、足心、大都、然谷、冲阳、照海等穴位的熏蒸浸泡，对寒痰型哮喘有明显疗效。患者在熏泡时须忌烟酒，注意保暖。

健康时报特约记者 吴一福

内热口干喝杯茶

(总第 890 期)

杭州市中医院呼吸科主治医师傅骞：有一款“秋冬润喉茶”在网络上流传甚广，石斛、百合、麦冬各 3 克，大枣 2 枚、冰糖 2 粒。加开水 150 毫升，泡服。一料可冲泡两三次。网上说这款润喉茶有清咽利喉的功效。

从成分来看，方子里的石斛、麦冬、百合都有养阴润肺的作用，对口干、口黏、痰少的阴虚内热有一定疗效，但此方排痰作用则较差。一些咽喉不适还伴随痰多的朋友，此时则可换用“青龙白虎汤”，就是用 3~5 粒生橄榄与 200~250 克白萝卜一起炖汤，它有润喉生津、化痰去热的功效。

“秋冬润喉茶”只适合于那些平时阴虚的人群，如果是气虚、阳虚，还有感冒后外邪不尽的就绝对要和这张方子“画清界线”。

健康时报特约记者 徐尤佳

慢性咳嗽吃蒸梨

(总第 890 期)

郑州市第三人民医院中医科主任卫建立：咳嗽症状不同，治疗的方法也不一样。感冒中后期常出现的慢性咳嗽迁延不愈，食用贝母蒸梨效果良好。

贝母蒸梨制作方法也有很多讲究，只有方法得当

才能达到最佳疗效。应先将贝母浸泡至手握上去有些软，梨不削皮，将梨从中间切成两半，剜去核，将贝母放入梨中，再将梨合上用绳子捆绑固定，一般蒸半小时即可。贝母较硬，不提前浸泡，而采用长时间蒸煮的办法，会让贝母的药性大减，切不可用。

感冒初期出现的咳嗽不适合食用贝母蒸梨。因为贝母具有收敛的性质。对于感冒咳嗽来说，调理上应该讲究的是驱散外邪而非收敛，如果在感冒初期就靠贝母来调理，很可能适得其反。

健康时报特约记者 陈锦屏

米油赛参汤

(总第 890 期)

煮粥常用的大米和小米都具有补中益气、健脾和胃的作用，用来熬粥后，上面浮着一层细腻、黏稠、形如膏油的物质，中医里叫做“米油”，俗称粥油。富含人体需要的维生素和矿物质，营养丰富。

体弱的人，尤其是因病胃口不好的人，多饮用很有益处。因此民间有“米油赛参汤”的说法。

可取 50 克红枣洗净备用。鲜百合 75 克切小块，置入加了少许盐的热水锅中，烫一下，取出备用。将 200 克糯米稍洗，用水浸泡 30 分钟，沥出浸泡的米水。加入 10 倍于糯米的水，小火熬 30 分钟，然后在糯米粥中加入红枣、百合和调味料，小滚至粥中融合了红枣、百合之味、加入适量冰糖后即可。

冬季饮食忌黏硬生冷，提倡多食用热粥，以养胃气。特别是羊肉粥、糯米红枣百合粥、八宝粥、小米牛奶冰糖粥等皆适宜。

中国中医科学院 王宏才教授

清热滋阴话“知母”

(总第 890 期)

相传，从前有个靠挖药为生的孤寡老太，想认一个干儿子，传授识药之技。有人为发财认老人为干妈，但当老人不想急于传授本事后，便把老人赶出家门。

一晃两年过去了，老人来到一个山村，因身心憔悴，摔倒在一家门外，惊动了这家的主人。主人是个年轻樵夫，他看老人可怜就让她住了下来，并认老太做了干妈，这样过了 3 年。

一天，老人突然对樵夫说：“孩子，你背我到山上看看吧。”当他们来到一片野草丛生的山坡时，老人下地，坐在一块石头上，指着一丛线型叶子、开有白中带紫条纹状花朵的野草说：“把它的根挖来。”樵夫挖出一截黄褐色的草根问：“妈，这是什么？”老人说：“这是一种药草，能治肺热咳嗽、身虚发烧。

孩子,你知道为什么直到今天我才教你认药吗?”樵夫想了想说:“妈是想找个老实厚道的人,怕居心不良的人拿这本事去坑害百姓!”老太点了点头:“还是你知道母亲的意思,这种药还没有名字,就叫它‘知母’吧。”

后来,老太又教樵夫认识了许多种药草。老人故去后,樵夫改行采药,但他一直牢记老人的话,真心实意为穷人送药治病。

药理分析:知母是一味常用的清热药。中医认为,知母性甘寒、味甘苦,故有清热泻火与滋阴润燥并举的特点,可治疗肺胃实热、阴虚燥咳、骨蒸潮热、阴虚消渴、肠燥便秘等。在临床,知母常与石膏、贝母、黄柏、花粉、首乌等同用,影响较大的代表方药有白虎汤、知柏地黄丸、二母散等。

上海执业药师协会 郭时氏

选对疗法治对病

(总第 891 期)

专家简介:

杨威,北京同仁医院针灸按摩科主任医师。擅长治疗:针灸治疗眼科疾患及慢性鼻炎。出诊时间:周一上午、周三上午、周五上午。

王福,北京中医药大学东直门医院推拿疼痛科主治医师。擅长治疗:颈椎病、腰椎病等。出诊时间:周一下午、周三下午、周四下午。

黄涛,中国中医科学院针灸研究所副研究员。擅长治疗:针药结合方法治疗疼痛及妇儿疾病。出诊时间:周五上午,周六下午。

肩膀疼、后背疼、腰腿疼,特别是天气转冷,越来越多的人会出现各种部位的疼痛。有人说,按摩很有效,又有人介绍,针灸疗效不错。你是不是会感到迷惑,那么多方法,到底该选哪一个?听听专家的推荐吧。

■肩痛:针灸艾灸加拔罐。

肩膀酸痛常因受凉而致,由于受凉会使人体的气血淤积,导致疼痛出现,所谓“通则不痛、痛则不通”。最好针灸、艾灸、拔罐联用。

通过针灸,对肩部的穴位进行刺激,可以疏通经络。然后再辅以艾灸,借助艾火及药物作用,可以起到温经疏络、行气活血的作用。最好再拔罐,彻底将寒气拔出,气血通畅了,肩膀自然就不会酸痛了。

穴可以取在疼痛部位,此外,可以另外取颈部枕骨之下的风池穴,由于经络相连的缘故,可以起到经络疏通的作用。一般针灸时间控制在 20 分钟以内,以感觉到酸、麻、胀为标准。

为避免淤血,在出血点部位,可以多用棉签压一会儿。如果 24 小时内还有淤血现象,可以用冷毛巾敷

在淤血部位 10 分钟,使血管受冷收缩从而达到止血效果。

专家提醒:针灸前,身体要放松,前一天晚上休息好,别空腹扎针。最好趴在床上。一旦晕针,家人也不要过于紧张,可以将针从身体上拔出,然后让患者平躺在床上,注意不要枕枕头,然后用手掐患者的人中,很快就会恢复。

■腿痛:拔罐、针灸一起来。

腿部出现疼痛的话,可以选择在腿部拔罐,外加针灸。特别是对于因受凉引起的腿部疼痛,由于拔罐可以通过负压和温热作用,给机体良性刺激,促进局部血液循环,从而起到温经散寒,缓解疼痛的作用。而针灸通过对腿部的穴位进行刺激,可以起到疏通经络的作用。

去医院检查,排除了劳损、扭伤等因素后,就可以拔火罐了。主要部位是大腿和小腿肚部位,顺着身体经络的走向,另外,可以辅助腰部拔罐。拔完罐,注意多喝点温水,隔两三个小时后再洗澡,避免再次受凉。

腿部拔罐时间别超十分钟,以防起泡。对于小米粒大小的泡,不需要特别处理,保持清洁即可。但如泡较大,最好用消毒针挑破,将水挤出,然后在上面涂以湿润烧伤膏。

专家提醒:皮肤破损或炎症部位不宜针灸。孕妇不能针灸腰部、合谷穴和三阴交穴,以防流产。感冒期间也应停针。

■背痛:艾灸之后拔个罐。

如果是因为着凉引起了背部疼痛,艾灸和拔罐效果较好。

取委中穴(位于膝盖后面,腘窝凹陷的正中央。)和飞扬穴(在小腿后面,外踝上 7 寸。)。疼痛局部,可以取华佗夹脊穴(位于人体后背脊骨正中旁开 0.5 寸,在第一腰椎和第五腰椎之间)和手背的腰痛穴(在第 2、3 掌骨及第 4、5 掌骨之间,当腕横纹与掌指关节中点处。)

患者舒适地趴在床上,家人将艾灸盒贴近皮肤 1~2 厘米,时间控制在 10~15 分钟,以皮肤发红有潮湿感为度。拔罐隔天拔一次,同一个部位不要反复拔罐,可以选择膀胱经痛点附近其他部位来替代。

专家提醒:拔罐时要防止着火。艾灸时要注意不要开窗,以防感冒。一般来说,10 次为一疗程,如果效果不好,建议到医院进行排查。

■腰痛:按摩冬来再艾灸。

对于腰部疼痛,要找准痛点,“有痛便是穴”,这个穴位为阿是穴,按压以感觉到酸、麻、胀、痛为标准。外加环跳穴(在臀外下部,当股骨大转子最凸点

与骶管裂孔连线的外1/3与中1/3交点处。)和委中穴。患者可以用大拇指从上到下开始按摩这些穴位,手法点、按、揉均可,每穴位操作时间不短于1分钟,以感觉到局部酸胀为标准。

另外,冬季最宜艾灸。因久坐出现的腰疼,艾灸可以改善血供,畅通经络。年龄大,肾精不足所致腰痛,艾灸可以温肾补阳。将艾灸盒放于腰部疼痛部位;灸关元穴(位于脐下3寸处),也可以起到温肾补阳的作用。

专家提醒:用暖宝放于疼痛部位或关元穴,同样有一定的效果。

健康时报记者 侯小晶

皮肤干痒,中医有方

(总第893期)

受访专家:张广中,北京中医医院皮肤科副主任医师。

擅长治疗:痤疮、银屑病、自身免疫性皮肤病、过敏性皮肤病。

出诊时间:周一上午、周二下午、周五全天。

痒痒痒,只有痒过的人才知道痒起来有多难受——恨不能把皮肤都给抓破了。尤其是现在冬天,天气寒冷干燥,皮肤丢失水分多,就更容易痒了。张广中建议各位“痒友”敲敲吃吃喝喝。

敲——肺经膀胱经

肺主皮毛,而膀胱经为人体之藩篱,经常敲打这两条经络有利于气血循环,能抵抗皮肤干燥。手太阴肺经的穴位多在上肢掌面桡侧、前胸上部。足太阳膀胱经的穴位多在头、项、背、肩胛内侧,腰、臀、大腿后侧,足踝处等。

张广中建议,平时没事就用按摩的小锤敲这些部位,不用准确取穴。按照中医全息理论,常按摩耳部、手掌、足底对全身都好。

食——松子柏子仁

冬天皮肤干燥的一个重要原因是缺少油脂保护,而干果、果仁含很多油脂,能润泽皮肤,让皮肤光滑更有弹性。其中松子性温味甘,具有养阴、润肠、熄风的功效,还能润皮肤肥五脏。

柏子仁对于面色无华,皮肤早衰也有很好的调节作用。除此,芝麻里的白芝麻色白入肺,黑芝麻色黑入肾,都可抵抗干燥袭击;核桃入肾,除了滋润皮肤还能健脑乌发。张广中建议各类干果果仁可以替换着吃。

喝——四物四君汤

有的干燥是由气血虚引起的,舌头颜色淡,皮肤白,舌苔薄,可喝四物汤。取当归、川芎、白芍、

熟地各10克,水煎服,一天三次空腹服。当归补血调经;熟地补血滋阴;川芎行气活血;白芍补血滋润。

脾运化水湿功能下降后产生的燥,表现为舌胖大有齿痕,舌苔白,气短乏力,推荐四君子汤。人参、白术、茯苓、甘草各10克,水煎服,每日一两次,饭前饭后均可温饮。人参健脾,白术燥湿,茯苓渗湿,甘草也有补气的作用。

健康时报记者 谢婉婉

结膜充血可用针灸

(总第893期)

眼结膜长期充血,虽然不是什么大病,但药物治疗往往难以奏效。广东省佛山市中医院针灸科钟伟泉副主任医师介绍说,针灸治疗对结膜充血有非常好的治疗效果,若短时间骤起的双眼充血,可直接采取耳尖放血治疗;已拖了较长时间的结膜充血,则要先补虚再泻火,使用温针灸治疗后再耳尖放血。

钟伟泉副主任医师认为,结膜充血长时间不愈,属于中医诊断所说的白涩症,多因肝肾不足,虚火上炎,邪热阻络,血气不通,以致睑内赤丝细脉迟迟不退,目失濡养,患者可有双目干涩的不适症状。

治疗应先取背部脊柱两旁督脉上的心俞、肺俞,疏通经脉,引火下行,再取脾俞、胃俞、肝俞和肾俞烧艾温针灸。经过3次温补治疗后,患者已正气充足,此时再行耳尖放血,以三棱针挑破耳尖浅表脉络,挤出少量血液,以泄热通窍,使气血得行,眼内赤丝消散。

健康时报特约记者 福影妍

对付扁桃体的坏脾气

(总第894期)

咳咳咳,咳不出痰,喉咙还干痒。天冷后,慢性扁桃体炎的乐曲又开始奏起。

北京中医药大学附属东方医院亚健康科副主任医师葛辛说,冬天抵抗力普遍低,附着在扁桃体上的细菌容易“闹脾气”,慢性扁桃体炎就发作了。而中医认为,喉咙是胃和肺的通道,慢性扁桃体炎发作往往是体内有胃火和肺火。因此,有慢性扁桃体炎,可用以下四个方法来缓解。

生石膏煮水喝:一说石膏,很多人不禁疑惑,能吃吗?其实,生石膏是一味中药,白色的结晶体。其味辛、甘,微寒。归肺、胃经,有清热泻火的作用。一般中药店都有售。

可用生石膏煮水喝,缓解慢性扁桃体炎症状。一

次用10~30克,加适量水煮开后即可饮用。千万不可用熟石膏,有毒。

山慈姑代茶饮:产自南方的山慈姑也有清热解毒,消痈散结的作用,中医常用它来治疗肿瘤。

作为食物,它可以煮汤、炒菜,但味道微苦,很多人不喜欢吃。作为中草药,可在药店买到,干品用水浸约1小时,润透,切薄片,干燥或洗净干燥,用时捣碎,泡茶或煎水喝。

浓盐水漱嗓子:扁桃体就像个小筛子,上面有很多小细孔,平时就附着很多细菌。冬天,大家抵抗力普遍低,这些细菌就趁机发威了。

大家都知道盐水有杀菌作用,但一般是用淡盐水漱口,其实,临床上用得更多的是浓盐水漱嗓子。盐水浓度和生理盐水差不多,能尝出咸味儿即可。每次饭后,用温水化开一些食盐,仰着头,让盐水滋润到嗓子。冬天常这样做,有预防扁桃体的作用。

经常刮肺腧穴:肺腧穴在背部,第三胸椎棘突下,旁开1.5寸,平时可常用刮痧板刮一下这个地方。

另外,还可刮刮大椎穴。让患者低下头,突出的最高点即为此穴。

刮刮背部的膀胱经也有清火气的好处。要注意,膀胱经是从上往下走,刮痧时,最好是从下往上逆着走,这样比较容易出火。

健康时报记者 李凯菲

五种方法速解鼻塞

(总第894期)

随着气温的下降,鼻炎、感冒让不少人备受鼻塞的困扰。呼吸不畅不仅会影响日常生活,甚至会影响睡眠。以下五法能有效帮助缓解鼻塞。

热水泡脚:睡前用热水泡脚,至少泡20分钟,以身体微微出汗为宜。

侧卧按摩鼻翼:左侧鼻塞向右侧卧,右侧鼻塞向左侧卧,然后双手握拳,用大拇指背侧节面,从鼻旁两侧上下来回擦36次,局部至微热为度。

热敷鼻子:用热毛巾敷鼻子,可暂时缓解鼻塞。此外,按压迎香穴可促进鼻部血液循环,从而达到通利鼻窍之效。

双手擦面:首先擦热手掌,然后沿着鼻旁两侧向头顶际摩擦过去,接着再沿颞部至耳前下降,重复做36次。

搓脚心:两手搓热,然后先后搓左右两只脚脚心的涌泉穴(脚底至趾前1/3的凹陷处),来回数次至足底微热。

(蒋忠平)

沙漠人参肉苁蓉

(总第894期)

肉苁蓉虽说“出身贫寒”,主产于内蒙古西部、宁夏、甘肃、新疆、青海等荒漠、沙漠地区,但其头上却有美丽的光环,素有“沙漠人参”之称。

说到肉苁蓉,还与我国北宋大文豪苏东坡有关。据传,北宋著名史学家刘贡父请苏东坡等文人名士喝酒,苏东坡的弟子有事找他回家。于是,苏东坡便起身告辞,此刻刘贡父正喝得高兴,意欲挽留,笑曰:“幸早里,且从容。”苏东坡不假思索,答道:“奈这事,须当归。”在座宾客们听见这般对答,都不禁拍案叫绝。原来,刘贡父的出句表面意思是时间还早,不要着急。苏东坡答句的本意是怎奈这事,必须我回去处理。但妙的是,两人各自短短的六字句中,都包含了三味水果和一味中药。出句和答句中所含的分别是:杏、枣、李和苁蓉;奈(苹果之一种)、蔗、柿和当归。

用“从容”暗指“苁蓉”,因为其药性所致。苁蓉药性温而不热,暖而不燥,补而不峻,滑而不泄,有从容缓和之性,是年老体弱者延缓衰老、益寿延年之佳品。

药理分析:肉苁蓉具有“补肾阳、益精血、润肠通便之功效”;临床用于男子阳痿、女子不孕、腰膝酸软、筋骨无力、肠燥便秘等。现代医学研究证明,肉苁蓉还有抗肿瘤、抗动脉粥样硬化的功效,并能提高人体免疫功能。

上海执业药师协会 邹时民

做个魅力的膏方女人

(总第895期)

膏方一般由20味左右的中药组成,具有很好的滋补作用。春生、夏长、秋收、冬藏,根据中医理论,冬季是一年四季中进补的最好季节,特别是晚冬进补,更以膏方为最佳。配一料膏方,服用一个冬天,为身体“加油”、“充电”,就像俗话说的那样“冬令进补,来年打虎”。

受访专家:葛辛,北京中医药大学附属东方医院亚健康科副主任医师。

阿胶、人参、鹿茸并称膏方“君药”的三大上品,最为中医保养所推崇,据不完全统计,与阿胶有关的中医药方有3200种之多,其应用之广可见一斑。

中医认为,女性“以血为本”,只有气血充盈,才能面容姣好,肌肤靓丽。但女性在生理上与男性不同,其经、孕、产、乳之生理特点易耗气伤血。她们不仅要跟男人一样在外面打拼,还要承担起生育、养育子女的重担,压力比男人更大,更劳累。如果不善于养

血调理,很容易出现面色萎黄、头晕眼花、心悸失眠、皱纹、面容憔悴等,早显“半老徐娘”之态。

阿胶作为现代天然抗衰老佳品,备受女性青睐。在日本有这样的说法:“梳妆台前一百次,不如一次好阿胶。”华东理工大学的研究成果表明,阿胶可以促进细胞产生更多的SOD(超氧化物歧化酶),同时增强细胞清除自由基的能力,从而起到抗衰老的功效。

冬季吃一料养颜美容的阿胶膏,是很多都市女性的首选。用阿胶加上核桃、芝麻,做成阿胶膏,可以补气补血,滋养肝肾,健养脾胃。女人气血充盈了,脾胃正常了,脉络通畅了,自然皮肤就会白里透红,容光焕发。

阿胶还能使黑色素生成的关键酶活性减低,从而抑制黑色素的产生,起到美白的功效。

阿胶的滋阴润燥、补血止血之功,能促进钙的吸收,使血清钙增高。阿胶是女人一生滋阴养血的最好选择,女人在不同年龄都可以根据情况,适当服用阿胶,不仅可以顺利地度过不同的生理阶段,还能对保持容颜、身心健康都有很好的帮助。

温馨提示:膏方是为虚症而设,可有些人不管三七二十一,一上来就要求开膏方。当身体本来就有疾病时,尤其是像感冒、拉肚子这些疾病,身体是无法承受膏方所带来的滋补的。必须先把所有的实症清扫干净,否则,将适得其反。“这就好比是一个学习成绩很差的学生,基础都还没有补习扎实,怎么能给他加高难度的题目呢?”另外,有些人认为膏方越贵越好,里面的药越多越好,这也是误区。适合自己的才是最好的,对症下药最为关键。

健康时报记者 黄小芳

年夜饭:中医给你添道菜

(总第896期)

指导专家:刘泽萱,江苏省中医院膳食科主任。

过年饭只能是大鱼大肉吗?翻翻药典,卫生部曾经公布了一批既是食品又是药品的中草药名单,从中挑出几款,凑个小菜,既美味,又保健。

■草决明海带汤——三高人群的特供汤■

面对丰盛佳肴,“三高”们开始忐忑,来碗草决明海带汤吧。

草决明属草本植物,可做药材也可食用。有润肠通便,降脂明目,治疗便秘及高血脂,高血压的作用。同时还可清肝明目,利水通便,有缓泻作用,降血压调血脂。草决明价格便宜,超市就可买到,一斤在30元左右。

选用海带30克,草决明15克,一起水煎,去药渣后,根据个人口味加入些调料就可以了。

■玉竹心子——心脏病人的护心宝■

过节生活规律多变,情绪亢奋,心血管病容易趁虚而入,不妨在菜肴中加个玉竹心子,给心脏加个护心宝。

玉竹是养阴生津之品,属药食同源。研究表明它能改善心肌缺血,增强心肌收缩力,配上猪心可入心经滋补心之阴血。

·选用玉竹50克,猪心1个,葱、姜、盐、糖等调料适量。将玉竹切成段放入砂锅,加水3000毫升,煎煮到水只剩一半时加入猪心和调料一起煮,猪心熟软后即可取出,晾干,切片即可。

■四味汤——节日保住小蛮腰■

爱美女性过年既要满足自己的胃,还要保住来之不易的小蛮腰,该怎么办呢?建议你不妨喝点荷叶、生山楂、薏苡仁以及橘皮组成的“四味汤”,帮助消食。

荷叶、橘皮都有生津、去火的功效,可以对付肉类等高胆固醇的食物,而生山楂和薏苡仁可健脾消食,活血化淤,爱美的女性不必再为多吃东西而暗暗自责了。

选用干荷叶60克,生山楂、薏苡仁各10克,橘皮5克。橘皮研细为末,与干荷叶、生山楂、薏苡仁混合,沸水冲泡。每日1剂,代茶饮用。

健康时报记者 张磊

天冷泡脚吃杏仁

(总第896期)

杭州市中医院何迎春主任专长于中西医结合诊治心脑血管疾病、中风、痴呆、老年病、糖尿病等内科疾病,对亚健康人群及不同体质的中医辨治有独到经验。每年一到冬天,何主任必做两件事——泡脚、吃杏仁。

何主任说:“脚是我们的第二心脏。冬天由于寒冷的刺激,脚部血管收缩,易诱发多种疾病。热水泡脚可以改善局部血液循环,驱除寒冷,促进代谢,从而起到养生保健作用。”

泡脚时,何主任喜欢在水里加点精油。“我经常建议病人泡脚,对于一些老年人,我会给他们开一些当归、红花等药材,放在水里,有助于活血化淤。”

和所有的女人一样,何主任也很注意皮肤保养。每年秋冬季节,她除了吃很多蔬菜水果外,还会吃一些杏仁,每次十来个。“秋冬季节气候干燥,吃些杏仁不仅可以美容,还可以预防皮肤瘙痒。”她说。

健康时报特约记者 徐尤佳