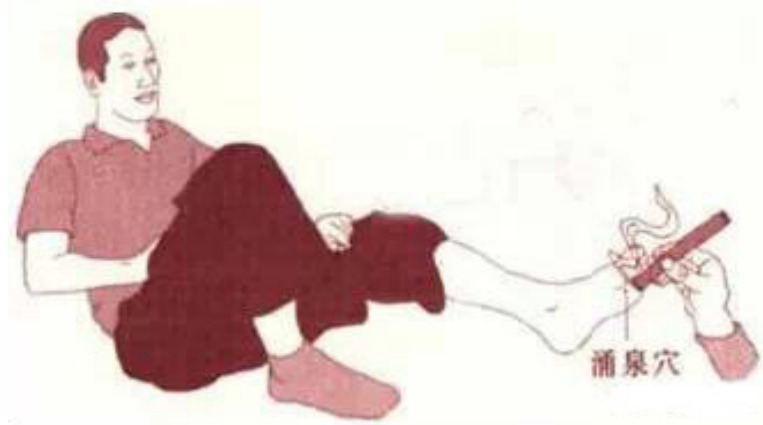


# 清火 不能都靠“吃苦”

●吕沛宏



涌泉穴

春季天气干燥,容易虚火上升。不少人认为,清火要多吃些苦味食物。事实上,并不是所有人都适合。

上火属于热症范畴,中医认为人体阴阳失衡,内火旺盛,就会出现上火,表现出一系列诸如咽干咽痛、眼目红赤、口干舌燥、牙痛、口疮等症状。苦能泄、能燥、能坚,具有清热泻火、泄降气逆、通泄大便、燥湿、坚阴等作用,一般对于热症、火症、咳嗽、便秘、湿症、阴虚火旺的人群可以适当食用。苦的东西,一般都偏寒凉,所以有一部分人上火可以通过“吃苦”来解决。这

类人有共同的特点,比如平日喜寒恶热,容易咽干口燥、喜欢吃凉食,或容易长粉刺、痤疮,大便干结或黏腻不爽等,他们的体质属于阴虚质或湿热质,上火可以通过“吃苦”清除。

有适合“吃苦”的,就有不适合的。任何入口的食物,都是通过脾胃消化吸收,长时间少量使用、短时间大量使用或者不适合条件地使用苦味食物会导致脾胃阳气受损。因此,脾胃本就不好的人群,“吃苦”清火并不是最佳选择。

还有的人耐热不耐寒,平时比别人更

怕冷,吃喝都喜欢温热的;或者平日慵懒倦怠、身体肥胖、皮肤油腻、面色晦暗、皮肤干枯等,这些属于阳虚、气虚、痰湿、血瘀体质,盲目食用苦味食物清火,会给身体造成严重伤害。

因此,对于阴虚体质和湿热体质的人群,如果上火可以通过吃苦去火,比如吃苦瓜、莴苣、山慈菇等。也可以食用百合银耳莲子粥、冰糖银耳粥等。还可以用清热去火的中药,如栀子、金银花、野菊花、莲子心、西洋参等,取其中1~2味、各5~10克泡水代茶饮。不适合“吃苦”的人群,也有对应的去火方法。

**1.刮痧。**在足太阳膀胱经和督脉循行部位,或在上火的局部及该部位对应的经络处刮痧。

**2.艾灸。**有些上火属于体内的火、热、气郁积于上,从而导致口鼻干燥、咽喉肿痛、牙痛等不适,这时可以用艾灸去火。具体方法是:点燃艾条灸足底的涌泉穴,把上面的火、热、气引下来,使其回到该去的地方。

**3.中药穴位贴敷。**把中药吴茱萸、牛膝、肉桂(选择一种即可)等具有引热下行的中药研末调成黏稠状,用时取出适量搓成花生大小,用医用胶布贴敷在太冲、涌泉、内庭等穴位处,一日一换。或者把干药末缝入鞋垫中,药末之上接触足底的布料应薄而透,垫于足底,2~3日一换。



## 青果乌梅止小鼾

●蒲昭和

**读者刘先生咨询:**我睡觉时经常打鼾,在网上看到一个治打鼾的偏方:将青果、乌梅、山楂各6克烘干研末含服,或用水煎服,每晚睡前30分钟用药,一个月就见效。请问这个方子有效吗?

**专家解答:**打鼾是一种常见的症状,原因很复杂,如扁桃腺肿大、软腭松弛、鼻咽部肥大、鼻炎、咽喉炎、肥胖、睡姿仰卧、烟酒过量等都可能引起。

方中,青果又称橄榄,味甘酸,有清肺、利咽、生津、解毒的功效,主治咽喉肿痛、烦渴、咳嗽吐血、细菌性痢疾等,还有解酒毒之效;乌梅味酸涩,擅长收敛,上能敛肺气,下可涩大肠,有生津、安蛔、止痢等作用;山楂性微温,味酸甘,能消食化积、散瘀行滞。三味合用,有敛肺生津、化痰散结、利咽通气的功效。本方三味药均为酸涩之品,能起收敛作用,有助于咽喉局部肌肉回缩,达到疏通呼吸道的作用。青果、乌梅能解毒、抗炎,本方对扁桃腺肿大、鼻咽部肥大以及咽喉炎、鼻炎引起的打鼾,有一定止鼾效果。对打鼾伴有的口干、舌燥等症状,也可起到一定缓解作用。打鼾轻微者可以一试;对于打鼾严重者,建议找出病因,针对治疗原发病,才有可能取得较好疗效。

## 中医养骨 帮你延寿

●徐佳音

一个不经意的跳跃导致骨折,一次不小心摔倒后卧病在床,生活不能自理……作为身体的“架子”,骨骼是运动系统的重要组成部分,对人体起到支撑作用,还可保护内脏。它的强健与否攸关生命。

人体很多疾病都由骨骼损伤导致,比如腰椎压缩性骨折、腕关节骨折多数是由于内有骨质疏松再加上外伤促使所致,或者关节软骨的损伤导致关节肿胀疼痛、活动不利。这些都会诱发老年人的运动功能障碍,轻则会出现活动受限,运动量不足导致血糖和血脂异常等内科疾病,重则导致长期卧床的坠积性肺炎、褥疮等致命疾病。

中医认为,骨骼疾病主要受内外因素的影响,在内主要受肝脾肾等脏器影响,在外主要受风寒湿等邪气侵袭,出现肢体麻木不仁、肌肉萎缩等表现。

肝具有贮藏血液和调节血量的功能,人安静休息时,血液归藏于肝;活动时,血液则输送到手足。李东垣《医学发明》记载:“血者,皆肝之所主,恶血必归于肝,不问何经之伤,必留于肋下。”意思是说,创伤、劳伤等瘀血为主的筋骨疾患与肝有关。

脾的主要功能是运化水谷精微,作为气血生化之源,四肢百骸皆赖其濡养。肾精的先天之精也依赖于后天之精的滋养。如果脾失健运,则化源不足,四肢无力,伤病难以恢复。

“髓能养骨”,骨骼的生长发育依赖骨髓对骨的充养,而骨髓的生成依赖于肾中精气的转化,故有肾主骨的说法。肾精不足,人体就容易发育迟缓或早衰,比如幼年时期的智力低下,小儿可出现五迟(立迟、行迟、语迟、齿迟、发迟)、五软(手足软、口软、颈软、肌肉软)等病症,成年人会过早出现骨质疏松、发齿早落、耳聋目花、记忆力减退、身体衰弱等。

中医有“齿为骨之余”的说法,认为牙齿坚固可以使营养的消化

吸收更加容易,后天营养滋养先天肾精,使人延年益寿。我们可以看到但凡长寿的人牙齿必然坚固,骨质必然致密,甚至年过八旬仍然可以从事体力劳动。所以,骨质的好坏直接影响了老年人的生活质量和寿命。这里给大家推荐一些养骨健骨秘诀,生活中坚持做,为身体撑起保护伞。

**1.心理养肾。**过度恐惧会损伤肾气,故应保持心情愉快,避免参加会使自己焦虑恐惧的活动,以保持肾气充盈。

**2.饮玉浆。**中医认为,唾液为肾精转化而来,故可以通过咽唾液来保养肾气。我们可以舌抵上腭,待唾液满口后,咽之以养肾精。

**3.擦命门。**穿贴身内衣或赤裸背部,先将两掌搓热,然后双掌在腰部两侧上下直擦,或由外向内擦,自觉热气向腰部内侧渗透为宜。同时按揉足三里、肾俞、气海俞、关元俞也能起到健骨作用。

**4.中药熏蒸。**熏蒸可舒筋通络、消肿止痛,调和五脏气血,发汗祛邪扶正,利用中药煎剂的热气蒸腾上熏相应部位达到治疗效果。上肢及颈肩疾病可用羌活、葛根、桂枝、桑枝、防风、秦艽、伸筋草、透骨草、白芷等药物祛风散寒;下肢及腰部疾病可用独活、桑寄生、五加皮、牛膝、海桐皮、木瓜、千年健、鹿含草、杜仲、续断、狗脊等药物壮骨。

骨质疏松可导致腰背变形、身高缩短、腰背疼痛、易发骨折等症状。一旦有以上情况发生,应及时就医诊断治疗。日常生活中可以口服碳酸钙、乳酸钙等保健品或牛奶、豆浆、油菜、芹菜、荠菜、海带、紫菜、虾皮等含钙食品;也可多晒太阳,维生素D可以促进钙和磷在体内吸收,保证骨骼强壮。皮肤经过阳光中的紫外线照射有利于维生素D的生成;过度吸烟、饮酒、碳酸饮料及咖啡可使钙的摄入量减少,最好远离这些食品;积极进行体育锻炼可延缓骨量丢失。



## 一压一揉解便秘

●李振华

生活中很多人都有便秘的苦恼,医院门诊中便秘患病率也在逐年上升,这与现代生活饮食结构改变、节奏加快、工作压力大有关。长期便秘不仅给人们的生活带来苦恼,而且会引起肛周疾病、结肠黑变病等。严重便秘患者还会引起失眠、烦躁、焦虑等心理障碍,尤其老年人用力排便时还会增加心脑血管疾病的风险,引起如急性心肌梗死、脑梗塞等疾病的发作。这里给大家推荐一些缓解和治疗便秘的方法,不妨一试。

**1.按摩**  
压迎香穴:迎香穴在鼻翼旁开0.5寸。便秘者每次排便时,用一手拇指或食指顶端分别按下两侧迎香穴,以感到酸胀能忍受为度。或采用一手按压迎香,一手按摩腹部的方法,往往感觉肠蠕动,出现便意。揉通便穴:通便穴位于腹部,平肚脐旁开

3寸。排便时,保持全身放松,用左手手指用力按压通便穴,以能忍受为度,点按1~3分钟。

**2.泡脚按结节区**  
足部分布人体脏腑的反射区,便秘者先用温水泡脚10分钟,然后取足底压痛感明显或有结节样感觉的反射点,按揉10~20次,每日1次。

**3.增加维生素摄入**  
建议大家合理膳食,增加纤维素摄入,每日保证在20~30克。富含纤维素的食物有玉米、燕麦、糙米、火龙果、木瓜、葡萄、菠萝、韭菜、芹菜、白菜、红薯、南瓜等。增加水量,每日1.5~2.5升。介绍一个食疗方:黑芝麻、胡桃肉、松子仁相同分量,研细,加少许白蜜冲服。  
在以上方法干预的基础上,适度运动、建立良好的排便习惯、保持乐观情绪对便秘有辅助治疗作用。



## 老人尿路感染 尽早用抗生素

●卢一飞

英国帝国理工学院的流行病与公共卫生专家发现,患有尿路感染的老年人,应立即开始抗生素治疗,以防止严重的并发症。如果老年人延迟使用或不使用抗生素,会增加他们脓毒症和死亡的风险。

研究人员分析了2007~2015年中,65岁及以上15多万名尿路感染患者的数据。其中,87%的患者在诊断当天服用抗生素,6%的患者在7天内收到处方,7%的患者没有服用抗生素。追踪调查了60天后发现,与立即按处方服用抗生素的病人相比,没有服用或延迟收到处方的患者的死亡率和患上脓毒症的比例要高得多。平均来说,在没有服用抗生素的每37例患者和延迟治疗的每51位患者中,就会发生1例脓毒症,立即接受治疗的未感染该病,且住院率显著较低。此外年龄较大(尤其是85岁以上)和生活在贫困地区的男性,不服用抗生素或延迟治疗出现问题的风险最高。

研究表明,老年人在尿路感染后,患上脓毒症和出现不良反应的风险升高,医生应该让他们尽早服用抗生素。