

提阳气驱阴寒对抗过敏

●高嘉悦



秋季,气候宜人,一种恼人的不适却粉墨登场了,它就是过敏。鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒……把人折腾得难受不已。高级中医讲师、中医教育家徐文兵说,过敏主要有花粉过敏和食物过敏两种,它们都源于体内阳气不足、阴寒蓄积。

所谓过敏,是由于人体阳气衰微或阴寒内盛,不足以抗衡,消化外来的寒气和寒凉食物所引起,导致这种现象的主要原因是饮食不当。很多人喜欢喝冷饮,时间久了胃会渐渐丧失知觉,人慢慢就会不知饥饱而变得肥胖。另外,喝冷饮相当于把

寒气放入体内,使胃变成一个“冰水袋”。寒气通过食管影响气管、肺,导致呼吸系统气血循环不畅、衰退,出现阳气不足、阴寒内盛的局面。大量寒痰蓄积体内,就会留在气管而阻塞气道。中医理论认为,消化酶靠胆和三焦分泌,但其对温度非常敏感,温度低时消化酶就会停止工作,所以当一个人小肠温度低时就容易过敏。如果提高小肠温度,使消化酶得以正常工作,过敏症状就会渐渐好转。

过敏虽然难缠,但我们的机体也不是任其欺负的。当自然界阳气旺盛及身体阳气升发时,这种潜藏的“正气”会试图把

身体里的风邪和寒邪驱逐到体外。所以,花粉症是“正气”驱逐“邪气”的一种表现,就像人感冒会出现发烧一样,不应该去遏制它,而应帮助它把风寒驱逐到体外,过敏才能从根上解除。

过敏治疗初期,中医建议患者应避免食用冷饮。除关注食物温度,还要学会看食物本性,即食物是温的但本性是凉的,例如牛奶。在大家的印象中,喝牛奶能强身健体,但喝多了也可能得病,因为牛奶属阴寒食物。鼓励孩子喝,是因为他们是纯阳之体,两者一结合正好,而成人大量喝牛奶会消耗阳气。徐文兵建议,成年人喝牛奶最好加热一下,里面同时放点干姜、肉桂等热性中药。

中医治疗过敏,原则在于“提阳气、驱阴寒”。一方面,补益阳气。人体阳气最足的经脉是督脉,其次是膀胱经。想要阳气旺,就要疏通、温暖这两条经脉。具体做法是:阳光明媚的午后,关好门窗坐在屋里,背对阳光,根据屋里温度增减衣服,让阳光照晒在后背上,晒1~2个小时,直到鼻尖出汗。另一方面,“病痰饮者,当用温药和之”。可以用一些辛温、辛热、发散的药,把体内的寒气散出来,比如辛夷花、麻黄、桂枝、细辛、苍耳子等。花粉症患者,在春秋容易发病的季节,可将桂枝、肉桂、干姜、生姜煎汤后加入红糖饮用。同时,用细辛、苍术、白芷煎汤熏蒸口鼻、眼睛。另外,建议大家吃海鲜时随身带藿香正气水。藿香正气水由辛温的中药用酒精提炼而成,虽喝起来辛辣,但正好能改善脾胃寒湿的问题。



咳嗽,注重清补

●杜乾君

秋季是咳嗽的高发季节。入秋后,气温逐渐下降,昼夜温差变大,气候干燥,空气湿度减小,这些环境改变都给呼吸系统埋下了隐患,容易出现咳嗽、痰咳等情况。中医认为,咳嗽是内外邪犯肺,肺脏为了祛邪外达而产生的一种病理反应,可采用清补结合的方法。

肺实火是由于外部因素和内热内燥引起的疾病,主要症状是发高烧、咳嗽厉害、咳黄痰或浓痰、口干、嗓子疼痛、舌苔发黄、小便黄而少、便秘等。肺虚火与阴虚体质有关,阴虚体质的人群主要以内热为主,会以肺虚火的形式表现出来。肺虚火的症状有咳嗽、无痰或少痰、痰黏稠不容易咳出、咽喉发干、声音嘶哑、夜间盗汗、舌苔红等。

针对肺脏实火虚火导致的咳嗽,中医临床常用清补结合的方法治疗。所谓“清”,就是使用有清火功效的药物,比如桑叶、枇杷叶,热毒比较重时可加鱼腥草、金银花、黄芩、生地、玄参等。所谓“补”,是指用些有调补脾胃功效的药物,常用的有白术、山药、莲子等。

清补比例的调配,会根据患者的不同情况辨证加减,但临床通常会以“2:1”的比例配伍。如果是实火,就以清为主,喝两顿清火的,喝一顿补虚的,叫做“两清一补”;反过来,如果是虚火,就要“两补一清”。

除了用药,生活中还可通过以下方式辅助治疗咳嗽。中医认为,“白色入肺”,经常上火、咳嗽的人,要多吃大白菜、白萝卜、冬瓜、银耳、藕等食物,有利于养肺。还可以把沙参、麦冬、桑叶、枇杷叶等中药熬成汤剂,灌到保温杯里,这样的代茶饮更适合在秋天喝。另外,由于“辛味走窜”,饮食要尽量避免辛辣刺激,否则有碍于肺气宣发肃降。

舒筋壮骨 点按阳陵泉

●程凯

阳陵泉为筋会,具有舒筋壮筋的作用,常揉该穴对于筋骨疼痛不适,尤其是下肢筋病,效果很好。取穴:阳陵泉在小腿外侧,腓骨小头下方凹陷中。具体方法:屈膝,用拇指指端按揉。疼痛剧烈时,可抹红花油点按。

排除孤独,多出门、做家务

●张磊磊



如今社会竞争激烈,青壮年忙于养家糊口,往往缺乏精力和时间陪伴家中老人,让他们变得孤独。然而,孤独不仅让老人情绪低沉,更可能使他们患上老痴。

当前全世界有4750万痴呆症患者,其中以老痴最常见。据统计,65岁以上老人中患老痴的比例将达到1/3,年龄越老,比例越高。生活环境存在异常状态时,会诱发老痴。比如孤独的老人缺乏与他人交流,无法与社会很好接轨,因此导致心理状态异常,再加上认知能力下降,反应变慢,于是就逐渐发展成了老痴患者。

如果儿女发现父母变“呆”了,少

言寡语,动作反应迟缓,就要排查老痴因素,同时检查父母是不是太孤独了、长期处于低沉的状态。要抵抗孤独、预防老痴,下面给老年朋友3点建议。

1.多出门走走看看。儿女应根据老人的兴趣爱好为他们安排活动,让父母走出去,交朋友、逛逛公园等,找到和同龄人沟通交流的快乐。老人会感到外边的世界

很好,比自己蹲在家里强。有条件的家庭可以给老人安排旅游,看看不同国家和地区的风土人情,视野打开了,心门也就开了。

2.早起早睡做家务。有调查显示,喜欢做饭的老人不容易得认知障碍症,因为每天做饭可以对大脑形成一种良性刺激,还会使头脑和手脚的协调能力加强。另外,老人的生活要规律,早睡早起,多吃水果蔬菜。

3.让运动成为习惯。运动出汗能促进体内内啡肽的分泌,让人感觉愉悦。把锻炼融入生活,让其成为习惯,不仅能强身健体,更能让老人快乐,预防老痴。

如何自测跌倒风险

●张浩

随着年龄增长,老人会发生各种生理改变,增加跌倒的可能。为了解自己的身体状况,做好跌倒的预防工作,老年朋友可以进行下面几种测试。不过需注意,以下测试均需有人在陪伴与保护的情况下完成,以确保安全。

5次起坐测试。该项测试可反映老人的下肢肌肉力量和关节活动度。方法:老人坐在约43厘米高的无扶手椅子上,双脚着地,背部不要靠在椅背上,双手交叉于胸前,以力所能及的速度完成5次连续的起立和坐下动作,同时记录时间。如果老人10秒钟内能完成5次起坐,说明下肢力量和关节活动度较好,但如果有困难或无法完成,提示老人跌倒的风险增加。

全足站立测试。平衡功能下降无疑是导致跌倒的重要因素,老人可借助全足站立测试评估自身的平衡功能。方法:双脚前后站立,保持在一条直线上,一只脚的足跟与另一只脚的足尖相连,在无人搀扶的情况下保持双脚站立姿势10秒钟。如果老人无法完成,说明其平衡功能较差,跌倒风险较高。

起立—行走测试。这个测试可以综合评价老人的下肢肌力、平衡力及步态。方法:测试前老人坐在椅子上,计时开始后从椅子上站起来行走3米距离,转身走回原处,并坐在椅子上,这个过程中可使用拐杖等辅助器具,但旁人不能搀扶。如果老人不能在12秒内完成起身、行走、转身、走回原处、坐下的整个过程,则提醒跌倒的风险较高。



金银花芫荽子 可消解荨麻疹

●金敏敏

读者赵女士咨询:这两个月,我反复出现皮肤瘙痒,抓挠后身上会有红色划痕,几分钟后就自行消失了。皮肤科医生说是荨麻疹,服药治疗效果一直不怎么好。不知专家能否推荐一个简单有效的缓解方子。

专家解答:中医认为,荨麻疹致病机理是“邪之所凑,其气必虚”,因人体正气相对虚弱,外界湿热之邪进入体内并滞留,导致内不得疏泄、外不得透达,郁结于皮肤腠理之间,邪正交争而发病。缓解荨麻疹,可尝试下方:取金银花30克、芫荽子30克、川芎10克,水煎,每日一剂。

金银花味甘性寒,归肺、胃经,清热解毒、疏散风热、凉血止痛。芫荽子性微寒,归心、肝经,具有活血调经、清肝明目的功效。《神农本草经》中记载,芫荽子能“明目益精,除水气,久服轻身”。川芎味辛性温,入肝、胆经,能行气开郁、除风湿、活血止痛,《日华子本草》中描述它能“治一切风,一切气,一切劳损,一切血,补五劳,壮筋骨,调众脉”。三药合用,有清热解毒、凉血活血、理气燥湿的功效,用于治疗各型荨麻疹。