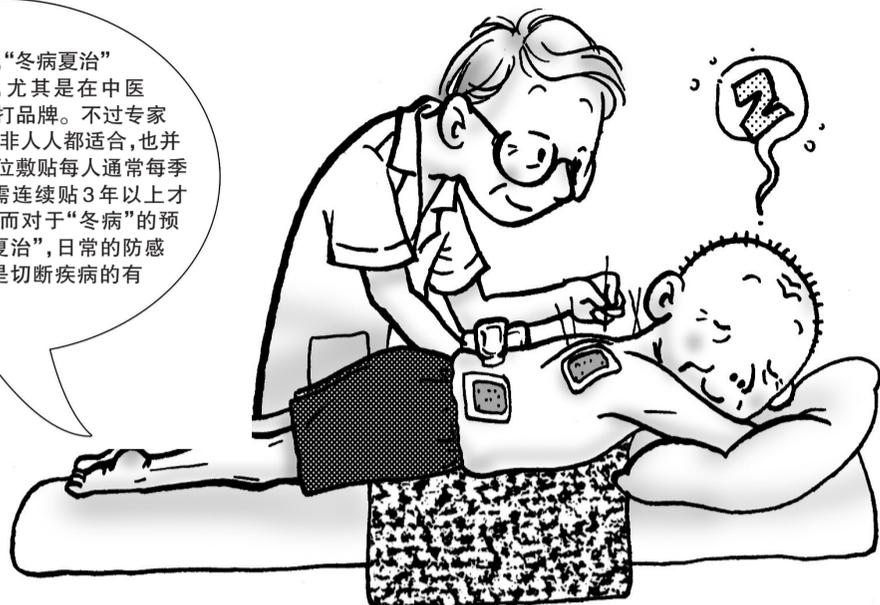


# 几类人不适宜“冬病夏治”

近段时间,“冬病夏治”又开始火起来,尤其是在中医院,简直就成了主打品牌。不过专家表示,“冬病夏治”并非人人都适合,也并非一贴就能搞定,穴位敷贴每人通常每季需贴敷5-10次,且需连续贴3年以上才能明显改善病情。而对于“冬病”的预防,并非只依赖“夏治”,日常的防感冒和少抽烟才是切断疾病的有效途径。



## 夏季预防感冒必喝香菇汤

感冒一年四季都可以发生,特别是老年人、婴幼儿和体弱多病者更是备受感冒的“青睐”。预防感冒的方法有很多,其中,喝香菇汤预防感冒便是一种非常方便且易于接受的方法。

香菇之所以能预防感冒,与其自身特殊的营养成分是密不可分的。科学家通过研究发现,香菇中含有蘑菇核糖核酸,它能刺激人体网状组织细胞和白细胞释放干扰素,而干扰素能消灭人体内的病毒,加强人体对流行性感冒病毒的抵抗能力。香菇中的香菇嘌呤也有较强的抗病毒功能。

香菇的食用方法有很多,可单独食用,也可以与猪肉、鸡肉、鸭肉等相配;可以通过炒、烧的方法烹制出美味的菜肴,也可以通过煮、炖的方法做成鲜美可口的汤。最新研究指出,鸡汤能将感冒病毒排出体外,帮助人赶走流感,因此,若将香菇与鸡肉一起炖汤食用,其防治流感的作用更强。

**香菇鸡汤做法:**将1/2只鸡(约500克)剁成块,焯烫去血水,捞起洗净备用;将12-15朵香菇泡软,洗净沥干去蒂再对切;将洗好的鸡块放入炖锅内,加入适量水及葱、姜、料酒等调料,盖上锅盖炖40分钟,40分钟后再放入香菇和适量食盐,继续炖20分钟后,调入味精,即可食用。对于反复感冒、出汗较多的气虚患者,还可加入10枚大枣一起炖汤食用。

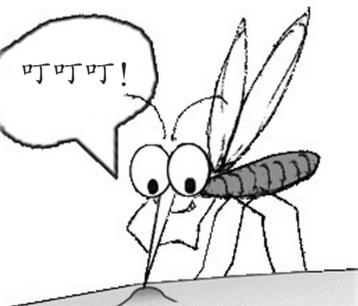
香菇中含有钾元素较多,高血钾患者和正在服用洋地黄的患者,都应该少食或不食。



## 被蚊子叮后7妙招止痒

有时,蚊子真是防不胜防,人们一旦被叮后,往往会习惯性地抓挠。可抓挠后,随着皮肤组织液渗出,肿成一个包,反而越抓越痒,还不易消退。搔痒难耐时,不妨试试以下几个方法止痒。

- 1.在300毫升凉开水中,加入6克食盐,待食盐溶于水后,用棉签蘸盐水涂抹蚊子叮咬处,能使肿块消退。
- 2.取生洋葱1片,反复摩擦蚊子叮咬处,可起到消炎、杀菌、止痒作用。
- 3.将新鲜大蒜切成两半,用切面涂擦叮咬处,有明显止痒作用,皮肤敏感者慎用。
- 4.取一小片芦荟去皮,用里面的果肉敷在皮肤红肿痒痒处,能消肿、止痒。
- 5.取吊兰叶数片洗净后,放在手中稍微揉搓,使其汁液外渗,敷在叮咬处,可消除肿包,且能止痒。
- 6.将鲜马齿苋叶数片,洗净,在手里揉搓出汁后,涂擦在患处,具有止痒消肿效果。
- 7.用三五片薄荷,洗净、捣碎后,敷于患处皮肤上,15分钟后除去,可有效缓解痒感。



(本版综合)

问:“冬病夏治”是不是人人都适合?

答:

“冬病夏治”就是冬天容易发生的慢性疾病,通过夏天(暑天)的一些特殊治疗,从而达到、减轻或消除症状的目的。包括“穴位贴敷”、“艾灸”、“火龙灸”、“督灸”、“毫针”、“拔罐”、“理疗”、“药物”等多种方法,其中“穴位贴敷”(三伏贴)是目前最常用的方法之一。

“冬病夏治”并非人人适用,仅适宜那些处于疾病缓解期或稳定期的人群。所以在选择治疗之前,一定要先分清自己目前是属于疾病状态,还是处于非急性发作期。如果是疾病发作期,则最好让医生根据病情和体质,辨证施治。“需要注意的是,中医贴敷只是疾病治疗的一种手段,不能完全代

替其他治疗,像一些慢性病患者,如果还正在服药的话,在敷药期间不能盲目减药或停药。”专家说。

对于孕妇、糖尿病患者、有严重心肺功能疾患的人、皮肤长有疱疹、皮肤有破损者、疾病发作期(如发烧等)病人以及两岁以下的儿童,不宜进行穴位敷贴治疗。

问:“冬病夏治”适宜哪种体质人群?

答:

无论是防病还是治病,中医都讲究对症下药,“冬病夏治”应根据个人体质来做。“冬病夏治”适用于病性属寒、属阴的患者或体质偏寒、阳虚、气虚的人,否则三伏天贴敷后,不但效果不佳,而且还可能会“火上

浇油”,导致更严重的后果。例如,慢性支气管炎,是中老年人中比较常见的一种慢性病,可通过在三伏天阳气旺盛之时贴敷药物,药物吸收后通过经穴的放大效应作用于全身,从而达到治疗的目的。但是对于一些有咳浓痰的老慢支

患者来说,如果在三伏天贴敷性温热的药材,反而会使体内的热邪更加旺盛,加重病情。

因此,在贴敷药膏之前,最好能先请专业的医生进行判断,在他们的指导下进行,切不可擅自而为之。

问:“冬病夏治”需坚持多久为宜?

答:

很多患者冬季易发疾病夏季症状并不明显,或者根本没有症状,因此治疗后的效果也要等到冬季才能显现。“一些抱着试试看的心情去医院尝试的

患者,在不能看到立竿见影的疗效后,会放弃继续治疗,这样其实等于前功尽弃。”专家说。

需特别强调的是,“三伏贴”并非一贴就灵的灵丹妙药,只有坚持按疗程治疗,才能有

好疗效。穴位敷贴通常每季贴敷视病情5-10次,每次贴敷原则上成人4-8个小时、儿童酌减1-3个小时,但必须因人而异。一般需连续3年,也就是3个疗程。

问:体质敏感者该怎么治疗?治疗期间应注意什么?

答:

如患者属体质敏感者,或既往用药曾出现起泡等反应,应缩短贴药时间至2小时左右,或在有感觉后及时取下药物。贴敷后会出现皮肤潮红、发热、极个别会出现疼痛,去药后1-2天部分病人穴位上可能出现水泡,此时请不要担心,

属于正常现象。尤其是对老年人,久病不愈的哮喘、月子病、怕风怕冷等,通过发泡的治疗,还可减轻病情,因此一定要坚持治疗。如出现小水泡,不用处理,大水疱及时来医院处理。

需要注意的是,贴药后应避免剧烈运动或长时间处在太阳直射下或高温地方,以免流

汗过多,药物流下。贴敷完6小时以后再洗澡,治疗当天洗澡时,局部用清水冲洗即可,不宜用肥皂、沐浴液等。在药物贴敷期间避免食用寒凉、过咸等有可能减弱药物的食物,也要尽量避免烟酒、生冷、油腻、海鲜、牛羊肉及刺激食物,饮食以清淡为宜。

## 列缺穴缓解熬夜看球不适

列缺



世界杯,很多人为了凌晨看球,作息开启到昼夜颠倒,熬夜加喝酒,这个月里咽喉肿痛、感冒、咳嗽等问题势必大幅上升。不妨先学学如何利用来预防这些问题。

专家介绍,列缺是手太阴肺经交通奇经八脉中任脉的通道。肺经本身就内连肺脏和肺系,加之任脉循行“至咽喉,上颚”,因此列缺穴通过肺经任脉两脉的作用来直通肺气、利咽止咳,治疗咽喉肿痛、感冒、咳嗽、气喘等肺系病症,还可以治疗因声带水肿或声带结节所致

除声嘶哑症。除此之外,列缺穴还是治疗头颈部疾病的主穴之一。古人把患者头重目眩的临床症状比拟为大雨来临之前乌云密布给人们带来的沉重感觉,刺激本穴就好像霹雳

行空,阴霾消散,可使人头目清爽。因列缺穴是肺经的络穴,交通肺经和大肠经表里两经,因此,列缺穴通过大肠经疏通头面、颈项的经络之气,起消肿散结止痛的作用,可治疗头痛、颈痛、面瘫、目痛、牙痛等头颈部疾病。

所谓肺是水之上源、脾为水之中源、肾为水之下源。列缺穴交通肺经和任脉,任脉连胞中、肾和膀胱,因此列缺穴有宣肺益肾、通调水道功能,对小便有双向和良性调节作用,既可治疗尿频、尿多、遗尿、夜尿,也可治疗小便不利等症。

### ■取穴方法

两手拇指、食指张开,两侧虎口结成交叉形,右手食指压在左手之桡骨茎突上部,食指尖到达之处筋骨的凹陷中就是列缺穴(见上图)。

### ■操作方法

- 1.悬灸法:患者全身放松,坐位或卧位。艾条点燃后放于列缺穴上方,距离皮肤约2-3厘米左右进行熏灸,一般每次灸10-15分钟,两侧交替进行,以局部潮红为度。每日或隔日1次。
- 2.按摩法:用拇指指面着

力于列缺穴之上,垂直用力,向下按压,按而揉之,并旋转前臂,使局部产生酸、麻、胀、痛、热和走窜等感觉,之后轻揉局部放松。如此反复操作、左右交替。每次每次按压5-10分钟。每日或隔日1次。

### ■注意事项

- 1.感冒咳嗽、咽痛患者忌食辛辣油腻。
- 2.咽喉肿痛等热症不宜用灸法治疗。艾灸后部分患者会出现目干、咽痛等反应,此时可饮用少量淡盐水或减少艾灸次数。