

# 两个小方养女性气血

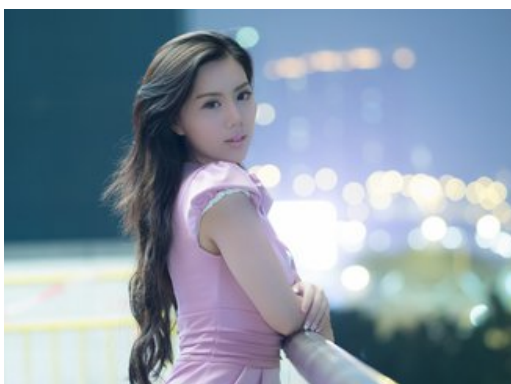
●黄青

让自己面若桃花、充满活力是每位女性的心愿。然而,生活、工作的压力让很多人出现气虚、血虚,甚至气血两虚,面如土色、精神不振。本期,我们为女性读者介绍三个小验方,帮助大家滋补身体,调养气血。

## 人参花煲汤补气

一些女性常感到全身乏力、精神萎靡,走点路、干点活就气喘吁吁,这是气虚的表现。在此推荐一个小验方:取核桃仁100克、猪腿肉400克、淮山药(干)25克、芡实50克、人参花3~5朵。将核桃、淮山药、芡实、人参花洗净,沥干水。猪腿肉斜切片,放入滚水中,大火煮3分钟,取出。加适量清水用大火煮开,放入猪腿肉、核桃仁、人参花、淮山药、芡实、生姜片,用中火煮40分钟,加盐调味即可。

其中,人参花又叫“神草花”,不寒不燥,可以补元气、养脾胃、安神益智,素有“绿色黄金”之称。《神农本草经》记载,人参花“主补五脱,安精神,定魂魄,止惊悸,除邪气,明目益智,久服轻身延年”。人参花大补元气的效果堪比人参,又没有容易上火的弊端。



不仅如此,人参花还富含一种锗元素,具有极好的活性,可以帮助消除体内自由基,改善机体内部环境,维持人体正常新陈代谢,避免细胞老化,起到延缓衰老的作用。

猪腿肉皮厚、瘦肉多、筋多、胶质重,脂肪含量少,高蛋白,且富含维生素。中医认为,猪肉有补肾养血、滋阴润燥的功效。核桃仁补肾固精。山药、芡实则具有益肾固精、补脾止泻、祛湿止带的功能。

## 桃花蜂蜜水补血

女性有脸色发黄、缺少光泽、皮肤干燥、头发干枯、口唇和指甲发白等表现,一般可认定为血虚,就是体内的精血少了,全身脏腑经络得不到充分滋养,类似于西医所说的“贫血”。可用桃花蜂蜜水缓解:取3~5朵干桃花放入杯中,温开水冲泡后,加入一勺蜂蜜,搅匀饮用,一周两次。

方中,桃花具有活血化瘀、止痛的功效。名医陶弘景曾说:“服三树桃花尽,面色红润悦泽如桃花。”说明桃花发挥补血效力后,能让肌肤白里透红。现代药理研究显示,桃花能改善局部血液循环,消除组织中黑色素的过度堆积,促进皮肤细胞新陈代谢,改善肌肤状态。蜂蜜味甘,有补中、解毒、润燥、止痛的功效。需要注意的是,桃花蜂蜜水平时一周两次即可,且经期不要饮用,否则会引起月经量增多。

如果因血虚导致面色暗沉,也可尝试将3朵桃花磨碎成细粉,与15克白芷粉均匀混合,每晚洗脸擦完晚霜后,将养颜粉薄敷于面部,然后入睡即可,早上起来正常洗脸。



## 猝死偏爱四高人群

●李敏

新闻上时常有报道,一些身体健康的人突然间就猝死了;生活中也会听身边的人说起,昨天和他聊天吃饭时还好好一个人,怎么突然就走了……

猝死离我们并不遥远,要预防心脏性猝死,关键是识别出高危人群。目前认为,高血压、高血糖、高血脂、高体重的四高人群是猝死高发人群,需要特别注意预防。这些人务必牢记以下几点:

1. 定期体检,如出现心脏病的早期信号,尽早就医。
2. 改变不良的生活习惯。要规律作息、情绪乐观、加强运动、避免过度劳累和情绪激动、充分休息、合理膳食、限盐限糖、减轻体重。
3. 积极控制三高和肥胖等危险因素,必要时在医生指导下应用相应药物。

## 菊花谷精草清肝明目

●鹿玲玲

**读者齐女士咨询:**最近我工作压力很大,每天对着电脑,眼睛总是感觉干涩、痒痒。医生给我开了一个清肝明目的方子:取菊花30克,谷精草、木贼、决明子、泽泻、女贞子、旱莲草各15克,夏枯草、枸杞子、甘草各10克,羚羊粉(冲服)1克。将药材用冷水浸泡30分钟后,武火煮沸,再用文火煎煮20分钟,每剂煎煮2次,取汁混匀,分早中晚三次,于饭后30~60分钟左右温服,每天1剂。请问专家此方机理何在。

**专家解答:**“肝开窍于目”,肝脏可以滋润眼睛,所以需清肝明目的方子。此方中,菊花具有散风清热、平肝明目的功效。《本草纲目》记载,菊花既能疏散外袭内生之风,又能清泻肝经挟风之热,为治疗肝经风热、目赤目痒的要药,为君药。谷精草可祛风散热、明目退翳。《本草纲目》中描述谷精草“治头风痛,目盲翳膜,痘后生翳,止血”。木贼具有散风热、退目翳的功效。决明子是清热明目、润肠通便的常用药。夏枯草具有清肝明目、散结消肿的功效。泽泻利小便,清湿热。女贞子、旱莲草、枸杞子可滋补肝肾、明目。整体来看,谷精草、木贼疏风热以明目,决明子、夏枯草清肝热以平肝,再以女贞子、旱莲草、枸杞子与泽泻相配,辅助滋肝之阴,泄虚火。再佐以羚羊粉平肝熄风以明目,甘草调和诸药。诸药配伍,可疏风清肝明目。若热盛,加黄芩、龙胆草、蒲公英;痒痒可加白僵蚕、蝉蜕、白蒺藜;风盛可加荆芥、防风、蔓荆子等。



## 慢性鼻炎,熏蒸苍耳子辛夷

●郭旭光

**读者卢先生咨询:**我爱慢性鼻炎困扰多年,多方治疗未愈,非常苦恼。最近天气变冷,鼻炎又犯了,朋友给我推荐一方:取辛夷、苍耳子、细辛、薄荷各15克,玄参20克,甘草10克,加水500毫升,煎沸后,熏蒸鼻腔至药液变凉。我照方使用5剂后,感觉鼻塞、流涕症状明显减轻。想请专家点评一下此方机理何在。

**专家解答:**慢性鼻炎为临床常见病,多发病。患者常伴有不同程度的鼻塞、分泌物增多、鼻黏膜肿胀或增厚等症状。本病在中医中,属于“鼻窒”范畴,发病关键在于肺、脾气虚。肺气虚弱,则易受外邪,反复感受风邪就会导致风邪恋肺,上扰鼻窍,使鼻塞不畅;或脾胃素虚,气血运行不畅,复感外邪,就会使气血凝滞,鼻塞流涕,形成慢性鼻炎。

方中,苍耳子、辛夷二味药入肺经,都擅长通鼻窍、散风寒,前药对金黄色葡萄球菌有抑菌作用,后药有收敛鼻黏膜的功效,对急性鼻炎、肥厚性鼻炎、下鼻甲肥大、过敏性鼻炎等疗效显著,为主药。《本草纲目》中说:“辛夷之辛温,走气而入肺,能助胃中清阳上行,所以能温中,去面目鼻之病”。《本草求真》中说:“辛夷花辛温气浮,功专入肺,解散风热,治风热移脑,鼻多涕,风寒客于脑之鼻塞头痛及目眩齿痛,九窍不利等”。细辛助其开窍止痛之功;薄荷味辛开窍,芳香化浊;玄参清热凉血、解毒养阴;甘草一可解毒,二可调和诸药,具有抗菌消炎、消肿、止痛、收敛黏膜及降低渗透性等作用。诸药合用,可以疏风散寒、行气通络、消炎通窍,对慢性鼻炎有较好的疗效。



## “白领关节炎”悄然袭来

●王美美

关节炎不是老年人的“专属名词”,它已经悄悄盯上了年轻人。关节炎常在25~50岁间发病,日趋年轻化,以女性居多。除生理差异外,这与年轻人的一些坏习惯有关。

1. 不注意保暖。不少人秋冬时节还穿短裙、在冷风中露脚踝、穿露脚的鞋子等,易导致滑膜炎、膝关节炎等。
2. 常穿高跟鞋,导致膝关节磨损。
3. 缺乏锻炼。多数白领上下班乘车、坐电梯,周末多用来加班或睡懒觉,很少锻炼,骨骼、关节、肌肉强度不够。肥胖者更是如此。
4. 运动不当造成损伤,无节制登山导致软骨过度磨损。
5. 青少年长时间伏案写作业,脊柱压力大,过早引发关节劳损。

建议白领群体,一要加强锻炼,选择平地进行的非负重运动,比如慢跑、骑自行车、游泳等;避免跳跃动作,防止软骨磨损和微骨折。二要保持正确姿势,选择硬椅子,腰部与椅背相贴。三要穿暖点,避免受风受凉。四要均衡营养,胖人要减重。五要准备一双运动鞋,上下班途中穿着;工作期间若感到足部疲劳也应立即换上。六要预防上呼吸道感染,远离类风湿关节炎等自身免疫系统疾病。

近来有不少人说,自己经常感到腹部疼痛,生气、激动时尤为明显,伴有频繁腹泻。临床上不乏此类患者,如果持续或间歇出现腹痛、腹泻、便秘等状况3个月以上,检查没有发现问题,就要怀疑是否患了肠易激综合征。

肠易激综合征是一种常见的功能性肠病,症状是腹痛、腹胀、排便习惯及大便性状改变,分为腹泻主导型、便秘主导型、腹泻便秘交替混合型,检查结果一般无病理性改变。本病区别于其他疾病的特点是:发作时间长,患者出现3个月、半年以上的慢性反复腹痛,疼痛区域多在左下腹,脐周也可能疼痛。发作时,排便频率异常(每周少于3次或每日多于3次),便后症状即可缓解。白天明显,夜间睡眠后减轻。

中国肠易激综合征的患病率约为5%~7%,各年龄段都可发病。中青年群体工作

压力大,多有不良生活习惯,患病率高达15%。女性相对多发,男女比例约为1:2。老年人群中也有发生,但随着年龄增长有下降趋势。本病不会危及生命,但持续时间长,严重影响生活质量。很多患者被腹部症状长期困扰,情绪一激动、一生气,就容易腹痛;不能久坐,不敢出远门或坐长途汽车,久之容易导致焦虑、抑郁等心理疾病。

专家表示,肠易激综合征的发病机制还不太清楚,和胃肠动力异常、内脏感觉异常、脑肠调控异常、炎症和精神心理等有关。很多患者中枢神经系统对肠道信号的处理和调节异常,肠道比一般人更敏感。幼时有过精

神创伤的人容易患病。有痢疾、肠炎等肠道疾病史者也是易发人群。急性肠道感染后发生肠易激综合征的几率大大增加。

本病主要依靠症状诊断,并通过结肠镜、大便化验等检查来排除器质性病变。无需手术治疗,一般针对不同症状综合药物治疗。缓解腹痛、止泻的药物可抑制肠道蠕动。润肠通便药物可促进改善肠道运动,缓解便秘。除了针对症状用药外,还可使用益生菌、抗生素改善肠道的环境。医生还会用药降低内脏神经的敏感性,并配合心理治疗。

专家建议,患者要调整好生活、工作节奏,合理应对压力,保持心理健康。避免食用生冷油腻、辛辣刺激的食物,敏感体质者要根据体质调整饮食的类型、温度。保持个人清洁卫生,规律生活。病情严重时尽快就诊,不要忽视疾病,随意服药。

## 老拉肚子要做结肠镜

●水欣

部症状长期困扰,情绪一激动、一生气,就容易腹痛;不能久坐,不敢出远门或坐长途汽车,久之容易导致焦虑、抑郁等心理疾病。

专家表示,肠易激综合征的发病机制还不太清楚,和胃肠动力异常、内脏感觉异常、脑肠调控异常、炎症和精神心理等有关。很多患者中枢神经系统对肠道信号的处理和调节异常,肠道比一般人更敏感。幼时有过精