

春季常见病中医药防治有妙招

◎董海华

步入春季,春寒料峭、乍暖还寒,气候逐渐转暖,万物推陈出新。人体也顺应自然,阳气开始生发,向外向上疏发。户外微风徐徐、阳光明媚,与冬季凛冽刺骨的寒风截然不同,春季的微风略带暖意、沁人心脾,让人们觉得很舒服。与此同时细菌、病毒等微生物在这种适宜的温度条件下也很舒适,加快了繁殖和传播的速度。传统中医学认为,春天的主气是“风”,而流动、变化是风之特性,因此,春季是流行性感冒高发季节。我国传统中医药学对春季常见病的治疗有其独到之处,下面对春季常见病的中医药预防和治疗向读者作一个简单介绍。

流行性感冒的中药治疗

流感预防方:板蓝根、贯众、大青叶、金银花各15克,煎水服用,连服3到5天,儿童用量减半,对春季流感的预防疗效显著。

流感治疗方一:荆芥10克、防风10克、薄荷5克、生姜片25克、葱白25克,煎水一碗,趁热一次服下,立刻盖上被子睡觉,待微微汗出效果更佳。

流感治疗方二:板蓝根、葛根、藿香、贯众各10克,滑石5克,甘草3克,水煎,每日1剂,连服3天。

过敏性皮肤病的中药治疗

春季最常见的过敏性皮肤病包括过敏性皮炎、湿疹和荨麻疹(中医称为“风团”)等,它们共同的表现都是在皮肤、黏膜上出现红斑、小红疙瘩、瘙痒等。传统中医学认为,急性发作者常见于湿热内盛、风热外袭,慢性者则多见于脾虚湿盛、血虚风燥等证型。

①湿热内盛型:龙胆草10克、栀子10克、黄芩10克、泽泻15克、车前草10克、牡丹皮10克、赤芍10克、苦参10克、蚤休10克、地肤子15克、白藓皮15克,煎汤服用。

②风热外袭型:桑叶10克、浮萍10克、蝉衣6克、苦参10克、黄芩10克、生甘草6克、金银花15克、连翘10克、蒺藜10克、赤芍10克、牡丹皮10克,煎汤服用。

③脾虚湿盛型:苍术10克、白术10克、猪苓15克、茯苓15克、黄芩10克、厚朴10克、苦参10克、薏苡仁30克、紫荆皮10克、地肤子15克、白鲜皮15克,煎汤服用。

④血虚风燥型:当归10克、川芎10克、黄芪15克、生地15克、丹参15克、徐长卿15克、鸡血藤15克、防风10克、薄荷6克、柴胡10克,煎汤



服用。

心脑血管类疾病的中药治疗

春季由于昼夜温差大,导致人体血管收缩强烈,对本身就有心脑血管基础疾病的患者影响比较大,所以春季也是心脑血管疾病的高发季节。心脑血管患者在日常可以用:丹参25克、黄芪30克,水煎服当茶饮,一天服完,连服两周。可以活血祛瘀、安神宁心,对预防和治疗心脑血管疾病有一定的疗效。此外,心脑血管患者在日常饮食上也要非常注意,少吃羊肉、海鲜、韭菜等“发物”,同时要清淡饮食,控制盐的摄入,一般每天5~10克。

失眠的中药治疗

失眠属于传统中医学“不寐”“脏躁”等范畴。由于肝属木,与春相应,春天阳气生发,此季节也是肝火最旺盛之时,如果此时不注意情志的调摄,容易导致肝气郁滞、心烦急躁,从而出现失眠多梦。春季失眠常与肝

相关,主要有下列几种常见证型。

①肝郁化火型:可以用由牡丹皮、栀子、柴胡、当归、白芍、白术、薄荷、茯苓、炙甘草组成的汤剂来疏肝解郁、清热调经。

②肝郁血虚型:可用由柴胡、当归、白芍、炒白术、茯苓、炙甘草、薄荷、生姜、川芎、熟地黄组成的汤剂来疏肝理气、养血安神。

③肝胃不和型:可用由柴胡、当归、白芍、炒白术、茯苓、炙甘草、薄荷、生姜、人参、陈皮、炒麦芽、山楂、枳实组成的汤剂来疏肝解郁、和胃安神。

④肝血不足型:可用由甘草、小麦、大枣、百合、生地黄组成的汤剂来补气养血、养肝润燥。

在春季这样一个多种流行性疾病和心脑血管疾病好发的季节里,学习和掌握一些常见病中医药治疗小妙招是必不可少的。但是,如果您在家自我调理一周左右症状依然没有改善,务必及时就医,以免贻误病情。



白蒲百岁寿星图

(十八)

◎吴信礼



包连英 女,生于1922年9月,白蒲桥口人。家庭和睦,四世同堂,子女孝顺,喜欢打长牌,饮食清淡,干净整洁。



王素珍 女,生于1923年8月,白蒲月旦人。很少吃甜食,饭菜比较清淡,喜欢晒晒太阳,爱干净,性格开朗。



金银娜 女,生于1923年8月,白蒲康庄人。喜欢喝点白蒲黄酒,边听边唱童子戏。

购买保健食品要认准标识

◎齐志明

么选?

正规企业生产的保健食品均有国家行政机关许可使用的“蓝帽子”标识,标识下方还有“批准文号”。

不正规的保健食品营销套路很多,最突出的是夸大宣传、利用虚假广告误导消费者。其典型表现是将“普通食品功能化、功能食品功效化”,把根本不具备保健功能的普通食品,包装成具有保健甚至疾病预防和治疗功能的“灵丹妙药”。

消费者须谨记,凡声称对某种疾病具有预防、治疗功能的保健食品或者普通食品,都是违法的。保健食品的主要功能是辅助、促进、改善人体

机能,但不能用于治疗。

想买到正规保健食品,消费者要记住以下要点:

购买目的不是治病、防病;到正规手续齐全的正规门店购买;不要笃信价格越高、功能越好;不贪图小便宜,不相信任何包治百病的神话;对于大额消费,务必查验商家资质、产品许可情况,查询企业相关登记备案情况;购买商品切记索要发票等正规票据,不要通过路边摊、非法会销、传销等方式购买保健食品;不要因为所谓的“价格优惠”大量囤积保健食品,掌握按需适度的原则,选择适合自身健康状况和经济条件的保健食品。



随着生活水平的提高,不少消费者尤其是老年消费者对保健食品有需求。但全国各地消协汇总的数据表明,2021年有关保健食品的投诉共7709件,包括质量、售后服务、虚假宣传等问题,涉及老年人的投诉相对突出。保健食品,应该怎