

口渴眼干皮肤痒

秋天跟中医大喝润燥

禤国维:国医大师,广东省中医院皮肤病研究所所长。现任世界中医药联合会皮肤科专业委员会名誉会长。

王阶:中国中医科学院首席研究员,中国中医科学院广安门医院院长,博士研究生导师。

肖臻:中华中医药学会儿科分会副主任委员,上海中医药大学附属龙华医院院长、党委副书记。

方祝元:江苏省中医院院长、南京中医药大学副校长、医学博士、博士生导师。

秋风起,肺燥猛,秋天燥邪为盛,最易伤人肺阴。入秋后常常会出现咽干口渴、皮肤瘙痒、眼睛干涩、咽喉肿痛等秋燥现象。怎么办?来听听四位中医大咖来给咱们支支招。

咽干口渴:煮点沙参麦冬汤

中国中医科学院广安门医院院长王阶:9月初不仅有些热、有些湿,还有些燥。肺主呼吸,与大气相同,故燥邪之气易伤肺阴,人就容易出现口燥咽干、咳嗽少痰,所以日常可以吃点滋阴润燥的食物,如秋梨、甘蔗、荸荠、银耳等。而临床上常用沙参、麦冬、百合、玉竹等药材,以清养肺胃、生津润燥。

现在常会看到一些人在秋天有咽干口渴、干咳痰少而黏,或发热的表现,不如试试清代著名医家吴鞠通《温病条辨》的治燥名方,沙参麦冬汤,其具体药物有:沙参9g,玉竹6g,生甘草3g,冬桑叶4.5g,麦冬9g,生扁豆4.5g,花粉4.5g,用水煎服,每日2剂,上午、下午各服1剂,也可代茶饮。方中沙参,味甘性微苦微寒,归肺胃经,可养阴清肺、益胃生津;麦冬,味甘性微苦微寒,归肺胃心经,有养阴润肺、清心除烦、益胃生津之功。这些药物多来源于日常饮食,可在生活中服用。

皮肤瘙痒:用沙参玉竹炖汤

国医大师禤国维:春夏秋冬,一年四季,每个季节对人的影响也是不一样的。所以说虽然生活在多雨的岭南地区,但到了秋冬季节仍然会感觉到皮肤有些干燥,甚至瘙痒。这时可煲点汤喝,

像沙参玉竹汤就不错。

广东人煲汤比较讲究,用的食材也比较多,比如这个方子就要准备沙参30g,紫苏叶10g,麦冬15g,玉竹15g,陈皮10g,甘草5g,猪皮一块或猪瘦肉150g,再把它们与适量水一起放到砂锅里煲汤,快煲好时再加点盐调味。当然,也可以把它们与大米一起煮粥喝。

中医理论认为肺主皮毛,皮毛的干燥与肺燥有关系。沙参能润肺清心、益胃生津,而玉竹可养阴、润燥、除烦、止渴,所以这款汤非常适合秋冬季食用。加猪皮或猪肉一起煲,滋补而不留湿,有虚可补,又可清热,有燥可润,口感也更好一些。

眼睛干涩:泡杯石斛茶喝

江苏省中医院院长方祝元:秋季干燥,燥伤阴津,所以有些人会明显感觉眼睛干涩。这时有不少人会随意买点眼药水来滴,可这样不但起不到保健作用,还可能会使眼睛更加干涩。

中医里有一句话就是说肝和眼睛的关系,叫“肝开窍于目”。也就是说肝提供的血液和阴津是可以滋养眼睛的。石斛有很强的滋阴养肝的功能,所以被历代医家用作养护眼睛的佳品。比如宋代《圣济总录》中记载“石斛散”的功用就说到“眼目近视精明,暮夜昏暗,视不见物,名曰雀目”。

古代还有一个明目药方,叫石斛夜光丸,也是石斛为主药配伍制作的,常被用于治疗肝肾阴虚所致的视物昏花不清楚、夜盲等。

咱们日常做为护眼保健方使用,可以简单点,用它泡点茶喝就行。需要注意

的是石斛性寒,对于脾胃虚寒、常伴有腹胀腹痛的人来说,长期服用可能会加重虚寒,故不能单独用,可用少量石斛加枸杞子泡茶喝。还可吃些润燥的食物,如百合、银耳等。

咽喉肿痛:用荸荠芦根煮水

上海中医药大学附属龙华医院院长肖臻:秋季极易肺躁、肺热,最容易发生的就是咽喉肿痛了。小儿属纯阳之体,更容易耗伤阴津,所以这尤其在孩子身上发生的比较多,表现的症状也比较严重。平时可以多吃点芦根、荸荠。

中医认为,芦根味甘、性寒,入肺、胃经。其味甘多液,善滋阴养肺,对咽喉炎症、声带疲劳以及口腔炎、牙周炎等有良效。素有“地下雪梨”之称的荸荠也是清热化痰、开胃消食、生津润燥的好东西,和芦根一样都带点甜味,所以很适合小孩食用。

清代有一个瘟病学家,叫吴鞠通。他写了一本书,叫《温病条辨》。里面有一个药方,叫五汁饮。就用到了芦根、荸荠,这个方子主要成分主要是梨汁、荸荠汁、藕汁、鲜生地和麦冬。就是把梨100克,荸荠100克,藕100克,麦冬500克,鲜芦根100克用布拧汁或榨汁,生津止咳的作用非常好。平时可以把它当成饮料,没事儿就喝一喝。

如果嫌麻烦,也可取芦根5克,荸荠5克,玄参或太子参6克一起煮水喝。需要注意的是,小孩子咽喉肿痛很有可能是上呼吸道感染、扁桃腺炎,如果有发烧还是要去医院看。

(据人民网)

“白云山和黄”关爱老人爱心活动开始啦

□记者 史书杰

本报讯 9月2日,白云山和黄中药有限公司携手同和堂有限公司举办“白云山和黄”关爱老人献爱心活动。活动内容主要以公益微电影《让爱回家》为主题,开展关爱老

9月7日是二十四节气的白露,俗话说“白露秋分夜,一夜凉一夜”。现在,人们能感受到炎热夏季已过、凉爽的秋天来临。专家指出,白露过后,不可衣单体露,轻则易患感冒,重则易染肺疾。因秋季主气为燥,燥易伤肺。

白露不露身

白露之后,冷暖多变,特别是一早一晚,更添几分凉意。如果这时候再赤膊露体,穿着短裤,就容易受凉诱发伤风感冒或导致旧病复发。体质虚弱、患有胃病或慢性肺部疾患的人更要做到早晚添衣、睡觉莫贪凉。秋天病菌繁殖活跃,加之天气比较干燥,易造成病毒、细菌等病原微生物的传播,所以秋季是呼吸道疾病的多发季节。白露过后,冷

年痴呆症患者活动。凡50岁以上老人凭医院诊断为心脑血管患者,均可免费到同和堂领取白云山复方丹参片一瓶;凭医院诊断为老年痴呆症患者,也可到同和堂免费领取白云山丹参片一瓶和防走失黄手环一个。活动时间9月份每周二、周三,限送100人。

9月9~11日,市民到周口市体育中心同样可以享受上述免费赠药活动。

此项公益活动不仅传递了“白云山和黄”的企业爱心精神,同时也为关爱老人开辟了先河,深受中老年人的支持和好评。

白露开始不要露 常搓耳朵多吃梨

暖多变、昼夜温差变化较大,稍不注意,就易着凉伤风,诱发上呼吸道感染。此外,患有慢性胃病的朋友,生活中也应尽量注意保暖,避免因腹部受凉而导致胃病复发或加重。

常搓耳朵多吃梨

把耳朵和腰部搓热,肾开窍于耳,而且耳朵有密集的反射区,联系着全身每一个器官,所以常搓揉耳朵是一种很好的养生方法。

腰为肾之府,腰可是肾的家,肾以温为补,所以要经常搓一搓腰眼,别让它冻着。

白露过后,天气凉爽,但比较干燥,中医说干燥的天气最易伤肺,而肺气损伤也会引起胃气下降,所以此时的饮食重点是润肺、养肾,较为合适的食物有梨。还可多喝大枣百合汤,取大枣10枚、百合60克、冰糖适量,炖汤,有补中益气、润肺止咳、健脾养胃的功效。

周刊

2016年9月 9

丙申年八月初九

B5 版

星期五 本版编辑 方珍

总第 272 期

■一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2016年9月2~8日

出诊原因	人次
交通事故外伤	81
其他类别外伤	74
其他内科系统疾病	61
心血管系统疾病	17
酒精中毒	12
脑血管系统疾病	12
妇、产科	5
药物中毒	4
其他	4
儿科	2
其他外科系统疾病	2
呼吸系统疾病	2
其他五官科疾病	1
电击伤、溺水	1

一周提示:本周120急救共接诊278人次。秋天抹去了炎热,却带来了干燥。很多人一到这个季节,手足部就开始出现倒刺和皲裂。在夏秋交替之际,市民尤其要注意预防皮肤皲裂。

医生提醒,首先,要勤洗手足,注意手和足部的防寒保暖,经常用温热水泡洗,外搽一些油脂性的护肤品。户外作业时,戴好防护手套。其次,秋季预防皮肤皲裂,生活中饮食要多样化,多吃水果和蔬菜,多饮水,适量摄入富含蛋白质的食物,保持皮肤的水分和弹性。易发生手足皲裂的患者在干燥寒冷的季节应适当吃些含油脂高的食品。最后,经常搓手,这样能促进血液循环和代谢。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

■一周 病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2016年9月2~8日

科别	门诊接诊总量(人次)
肝病科	1303
妇、产科	1128
儿科	862
脑病科	818
肺病科	775
皮肤科	674

温馨提示:天气转凉,秋季到来。气管炎是秋季需要预防的疾病之一。因为慢性气管炎对天气变化较敏感,加之深秋季节草枯叶落,空气中过敏物较多,易诱发气管炎。

医生提醒,进入秋季,暑湿尤在,同时寒意袭人,极易发生外寒内湿的关节痛症。人们应注意防寒保暖,尤其是大汗后不宜立即接触冷水或用冷水洗澡,有关节炎病史者,应积极进行疾病预防治疗。此外,保持室内空气流通。经常开窗通风,以确保室内空气洁净新鲜。外出应注意周围环境,加强劳动保护,防止烟雾、粉尘和有害气体对自己呼吸道的影响。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒,还应多吃一些滋阴润燥的食物,保持肺脏与呼吸道的正常湿润度,如蜂蜜、银耳、藕、菠菜、柚子、石榴、葡萄、山楂等,不吃或少吃辛辣烧烤食品。注意及时补水,不要等到口渴时才喝水。起居作息相应调整,尽量早睡早起。保持室内通风,戒烟戒酒,适当运动。