

今日高邮微信
高邮日报手机报

蒲公英、连翘、马齿苋、玉兰花、金银花、槐花……

春日这些常见的花草原来都是中药

春季气清景明,莺飞草长,处处给人清新明朗之感。此时万物竞相生发,正是调养身体、预防疾病的好时机。

广东广州中医药大学第一附属医院内科主任医师李小兵表示,这个时候天气乍暖还寒,是一些常见疾病多发或易于复发的季节。善用身边常见的应时本草,可以帮助调理身体不适。

“现在是采挖蒲公英最好的时候,此草既是老百姓喜欢吃的野菜,又全株皆药。除去杂质,洗净、晒干后,10克煎汤内服即可清肝胃郁火。”李小兵说,作为清热解毒的传统中草药,蒲公英在过去一般仅用于治疗热毒所致的乳痈、疮肿,有良好的效果,不仅可以单独煎汁内服,也可以用新鲜的蒲公英30克—60克捣碎外敷。

李小兵介绍,近年来,蒲公英被发现有利尿、缓泻的功效,还可用于治疗内科疾患。比如,和金银花、鱼腥草一起煎服,可用于治疗痰热郁肺;配合板蓝根,可治疗咽喉肿痛;配忍冬藤、车前草,则可用于治疗小便热淋;配栀子、茵陈,可治疗湿热黄疸等。

新鲜蒲公英可以凉拌或者煮汤食用,有清热解毒、消肿散结功效,但李小兵提醒:“蒲公英性寒,脾胃虚寒的人应适量食用,过量会引起腹泻。”此外,因为蒲公英中钾元素含量较高,患有慢性肾病或肾功能不全的患者,在食用时要格外慎重。

在野外采挖蒲公英时,应如何正确分辨?李小兵介绍,蒲公英最大的特点是没有茎,它的叶子贴地生长,而花朵则通过花梗高高挺立,很容易分辨。此外,当掐断蒲公英的叶片时,会流出白色浆液。“如果掐断后流出的是黄色浆液,那有可能是白屈菜,它带有一定的毒性,切勿食用。”李小兵说。

同样有清热解毒消肿痛功效的还有马齿苋。这也是一种广受欢迎的野菜,被人们称为“长寿菜”。一般用新鲜马齿苋做凉拌菜或做馅料,使用时需焯水去草酸。李小兵介绍,新鲜马齿苋用于治疗湿热或热毒引起的痢疾效果较好,可单独煎服,也可配合辣蓼等药同用。

此外,马齿苋还可用于治疗疮肿毒、湿疹、带状疱疹等。“用本品单味煎汤内服,同时用鲜草适量洗净,捣烂外敷。”李小兵说,马齿苋性寒,脾胃虚弱的人不宜多食。

因春季干燥或饮食不当引发内火,出现口舌生疮、目赤肿痛等症状时,有清热解毒、疏散风热功效的金银花是常用药。

“金银花甘寒,既清气分热,又能清血分热,且在清热之中又有轻微宣散之功,所以能治外感风热或温病初起的表证未解、里热又盛的病症,常配合连翘、牛蒡子、薄荷等同用。”李小兵说,现代研究显示,金银花含绿原酸等成分,可抑制金黄色葡萄球菌、流感病毒等病原体,对于红肿热痛的疮痍肿毒,可将10克金银花与蒲公英、地丁草、连翘、丹皮、赤芍等一起煎汤内服,或单用新鲜品捣烂外敷;搭配黄芩、白芍、甘草等煎汤内服,则可以清热治痢。

李小兵介绍,连翘常与金银花配合应用,治疗外感风热、温病初起或热病有高热、烦躁、口渴或发斑疹等症,如春风化雨。此外,连翘性凉味苦,轻清上浮,尤为善解上焦郁火,故为“疮家圣药”,用于疮疡肿毒、瘰疬、丹毒、乳痈等症,可取10克和金银花、象贝母、夏枯草等一同用水煎服。

李小兵提醒,在使用金银花和连翘时,应注意脾胃虚寒者忌用、过敏体质慎

用,孕妇需遵医嘱。

“木末芙蓉花,山中发红萼。”王维诗中的辛夷花美得动人。中药辛夷,即为木兰科植物望春花、玉兰或武当玉兰的干燥花蕾。“辛夷入肺经,上通于鼻,以散风寒,临床上用于治疗外感风寒所致的头痛、鼻塞流涕,对鼻窦炎炎症性疾病尤为有效。”李小兵介绍,辛夷常与白芷、细辛、防风、苍耳子等配伍应用,一般以6克辛夷煎药,“但不宜多服,有时会引起目赤头昏”。因为辛夷周身有绒毛,如同一支毛茸茸的毛笔,所以需要纱布包好入水煎煮。

若因风热感冒而鼻塞头痛,也可将辛夷与薄荷、金银花、菊花等疏散风热药同用,可增强通鼻窍、散风邪之力。

四五月份,槐花串串垂珠,大老远都能闻到香味,是人们不能错过的美食。

李小兵介绍,槐花不仅是美食,也是凉血止血、清肝泻火的良药,其清香甘甜的味道背后,蕴含着丰富的维生素和矿物质。

“槐花主要用于治疗因血热而出血的病症,善治下部出血,多用于便血、痔血等症,常配合地榆等药同用。”李小兵说,槐花可内服也可外用,内服取干燥槐花6克,用水煎服;外用可取适量煎水熏洗或研末撒于患处,治疗痔疮肿痛。此外,槐花配伍地榆,可止肠风便血,佐以白茅根能平肺热咯血。

“踏青时采摘回的野菜,要彻底清洗干净,充分焯水后食用,在工业污染较重的区域,尽量不要采摘野菜和草药,以防重金属污染。”李小兵提醒,自己在家煎药食用时,尤其要注意,疾病与年龄、性别、体质强弱等诸多因素密切相关,如自服中药后病情未见好转,要及时前往医院就医,以免耽误病情。

春季防「三病」应顺时而为

清明之后,往往会乍雨还晴、似寒又暖。中医认为,纷繁而至的风雨令人湿气丛生、精神不振,疾病容易乘虚而入。

在广东省中医院中医经典病房主任、全国名老中医学术继承人颜芳看来,春季养生应顺时而为、抒发阳气,打好一年健康的根基。

首先要防肝病。“正值肝气升发之时,人们不要陷入悲痛、愧疚等情绪而不能自拔。”颜芳说,“肝喜调达而恶抑郁,肝气损伤就会觉得压抑,甚至觉得胸口憋闷、双目无神、口干口苦,部分女性还可能月经不調、乳腺增生。”

其次要防脾病。雨水多,湿邪侵袭,久坐、少运动、脾虚运化不健的人身体容易痰湿堆积。“中医认为,脾脏喜燥恶湿,湿气困厄中焦脾土,部分人会腹痛腹泻、口淡,甚至长期消化不良。”颜芳说。

此外还要防伤阳。颜芳表示,清明前后,人体阳气逐渐解封,分布全身四周,这种“营卫之气”便是人体卫外的第一道防线,此时寒邪侵袭,容易感冒,出现鼻塞、流涕、恶寒、发热等症状。

如何顺时而为?

在食疗方面,颜芳介绍,春季宜补充营养、扶正固本,食物宜多甘少酸,补肝养脾,忌辛辣发物及油腻厚味,宜甘凉、清淡、芳香。可适量多吃柔肝养肺的食物,比如荠菜养肝和中,菠菜利五脏、通血脉,山药健脾补肺,淡菜可以滋水涵木。也可适当进食暖脾胃的药食同源食物,比如赤小豆、茯苓、山药、薏苡仁、五指毛桃、陈皮、艾叶等。

在运动方面,颜芳表示,外出踏青对人体有很多好处。呼吸新鲜空气,可以清肺健脾,增强心和肺的功能。

此外,颜芳还推荐荡秋千,“这种有规律的前进与倒退运动,能促进人们的腰部活动,预防、治疗腰椎间盘突出,经常荡秋千对神经系统、心血管系统、呼吸系统疾病也有一定的预防作用。”

帮孩子远离睡眠障碍

当城市的灯光逐渐熄灭,有些本该进入甜美梦乡的孩子却伴随着焦虑与疲惫辗转难眠。研究显示,中学生睡眠障碍的发生率已接近成年人,而睡眠障碍会悄悄损害孩子的大脑、骨骼和免疫系统。

睡眠不足会影响儿童青少年生长发育,导致免疫力下降、认知损伤,还可能引发焦虑、抑郁等情绪问题。家长要及时关注孩子的睡眠问题,并尽早干预。以下是不同年龄段孩子的睡眠障碍预警信号。

学龄前儿童

频繁夜惊、入睡时间超过40分钟、白天异常暴躁、易激惹、易生气等。

小学生

晨起困难、白天频繁打盹、注意力涣散,学习效率低。

初(高)中学生

周末补觉超过3小时、昼夜节律紊乱、情绪低落、动力不足等,也有些孩子表现为不明原因的头痛、腹痛等躯体症状。

当孩子出现了睡眠问题,家长要科学干预,让孩子的睡眠回归“黄金标准”。

家长要营造和谐的家庭氛围,重视孩子的情绪及睡眠,注意和孩子的沟通方式。可采用90分钟睡前程序:关闭电子设备,用温水泡脚、亲子阅读或和孩子沟通替代屏幕蓝光,睡前可让孩子用正念冥想等方式助眠。孩子起床时建议使用“3—2—1起床法”:醒后3次深呼吸→2分钟伸展→1杯温水,逐步唤醒身体。

家长要为孩子打造“睡眠友好型”空间和环境。比如,将卧室温度控制在18~20摄氏度,湿度控制在50%~60%,噪音<30分贝,并选用遮光效果好的窗帘和符合脊柱曲线的床垫。

对于有睡眠障碍的孩子,家长可通过睡眠监测记录孩子的睡眠结构;建立睡眠日志,量化孩子的人睡时间、觉醒次数和晨起清醒度。

合理饮食可给睡眠“添砖加瓦”。晚餐时,家长可以让孩子吃一些富含色氨酸的食物,如鸡胸肉、香蕉、牛奶等。避免让孩子睡前摄入咖啡因(奶茶、巧克力等)和过多饮用水,有助于调节睡眠节律。

本版内容摘自“人民网”,请原作者或有关单位联系我们,以奉稿酬。

身心健康



帕金森患者防跌倒 适度锻炼不可少

帕金森患者由于受运动障碍等因素影响,在生活中容易跌倒,造成“二次伤害”。如何从多方面进行干预和防范?四川省第五人民医院康复科副主任医师张贤明、主管康复治疗师张琪对此提出了建议。

坚持适度规律锻炼

帕金森患者每周应坚持2~4次、每次45~60分钟的规律锻炼,比如游泳、慢跑、步行、骑自行车、打太极拳等,以增强肌肉力量以及身体的柔韧性、协调性、灵活性、平衡能力和步态稳定性,从而减少跌倒的发生。

遵医嘱合理用药

患者要检查自己是否遵照医嘱正确服药,并注意避免同时服用多种药物。此外,要积极了解药物的副作用,当心用药后的不良反应。比如,服用安眠药,可能引起头晕;服用止痛药,可能引起意识不清;服用抗感冒药,可能会有嗜睡现象;过量服用降压药,可能出现疲倦、血压低的情况。

选择合适的辅助工具

患者可使用长度合适、顶部面积较大的拐杖或助行器,将其和常用物件放在触手可及的位置。有视、听及其他感知障碍的患者,应佩戴视力障碍辅助器具、助听器或其他辅助器具。此外,患者应尽量避免穿高跟鞋、拖鞋,以及鞋底过于柔软或穿着时容易滑倒的鞋。

重点防治骨质疏松

对老年人来说,跌倒后最严重的后果之一就是髋部骨折。因此,有帕金森病的骨质疏松老年患者,要积极防治骨质疏松症。建议每年做一次骨密度检查,同时监测血、尿和维生素D水平,坚持补充维生素D和钙剂,并加强膳食营养,保证充足的光照和适量运动。

注意生活中的小细节

患者要避免走过陡的楼梯或台阶;上下楼梯、如厕时,尽可能使用扶手;转身、转头时,动作一定要慢;走路保持步态平稳,尽量慢走,避免携带沉重物品;避免去人多及湿滑的地方;使用交通工具时,应等车辆停稳后再上下;放慢起身、下床的速度;避免睡前饮水过多以致夜间多次起床,晚上床旁最好放置小便器;避免在他人看不到的地方独自活动。