



立春后

养生掌握五原则

早起早睡以养肝 《黄帝内经》说：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被（披）发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝……”这段话的意思是说，立春后，自然界生机勃勃，万物欣欣向荣，人们应当顺应自然界春季阳气生发的特点，早睡早起，早晨去散步，放松形体，使情志顺应春季生发的阳气，否则就会损伤肝脏。由此可见，春季养生重在舒畅身体、调达情志。

防止旧病复发 古语说：“百草回芽，旧病萌发。”由此可见，立春后是疾病的高发期。春天的多发病有肺炎、肝炎、流行性脑炎、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗死、精神病等，有肝炎、过敏性哮喘、心肌梗死等疾病的患者在春天要特别注意调养预防。

每天梳头百下 《养生论》说“春三月，每朝梳头一二百下”，春季每天梳头是一种很好的养生保健方法。春季是自然界阳气生发的季节，这时人体的阳气也顺应自然，有向上、向外生发的特点，表现为毛孔舒展、代谢旺盛、生长迅速，春天梳头正符合春季养生的这一要求，有宣行郁滞、疏利气血、通达阳气的重要作用。

少吃补品和盐 很多人崇尚冬季进补，但是立春后进补则要适度。一年要经历春生、夏长、秋收、冬藏 4 个过程，人生于自然，应该遵循自然规律。冬季根据个人体质适量进补符合“冬藏”的养生原则，但是立春后的这段时间里，不论是食补还是药补，进补量都要逐渐减少，以便逐渐顺应春季舒畅、开发、条达的季节特点。与此同时，减少食盐摄入量也很关键，因为咸味入肾，摄入过多食盐易伤肾气，不利于保养阳气。

多吃韭菜、香菜 春季，饮食调养除了要注意投脏腑所好外，还应当适当吃一些辛甘发散之品，不宜吃酸味的食物。酸味入肝，具有收敛作用，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。食物可选择辛温发散的葱、香菜、花生、韭菜、虾仁等，少食辛辣之物。韭菜虾仁炒鸡蛋是立春前后很好的药膳。洗净的韭菜一把、鸡蛋 2~3 个、虾皮适量，韭菜切小段，鸡蛋破壳后打匀，炒锅上火，植物油烧至温热后放入虾皮煸炒至香，然后倒入打匀的鸡蛋，待鸡蛋炒得稍有固定形状后将韭菜倒入，煸炒一阵后加盐、姜末、味精，再翻炒一阵即可。韭菜辛温发散，有助于人体阳气生发；鸡蛋养血。这道菜能滋肝养血、生发阳气，适合立春前后食用。（舒楠）

乡村医生

提醒

“孕期紧张综合征”易致早产

目前，“80 后”到了生育高峰，不少“80 后”妈妈离预产期还很早，却已经紧张焦虑得不行，有些人甚至提前两周甚至更长时间就要求到医院待产。据专家介绍，这些孕妇很可能患上了“孕期紧张综合征”，这种紧张和敏感不仅毫无必要，甚至会影响自身健康及胎儿发育。

“80 后”孕妇小周离预产期还有两周，可最近紧张得在家寝食难安。近日，在家人陪伴下，小周来到医院产科门诊，要求住院待产。但是，对这种没有任何临床指征来医院待产的孕妇，医院仍以劝导为主，未收住院。

据介绍，现在是“80 后”的生育高峰，提前两周甚至更长时间要求来院待产的孕妇并不少见，产科门诊每天都有许多孕妇由于过度紧张来医院咨询一些很小的问题。例如怀孕了能不能吹空调、是否一定要穿防辐射服等。

年轻孕妇出现的产前紧张现象，部分已经影响到孕妇的身心健康和胎儿发育。孕妇紧张时，也会造成胎儿心理紧张，致使母子无法很好地相互配合，容易造成抑郁或者早产。因此，孕妇一定要缓解过度紧张的心理。

为了避免出现“孕期紧张综合征”，孕妇首先要增加对生育知识的了解，多和年轻的妈妈交流经验心得，坚持定期进行产科检查，注意平时的身体观察和监测；要增强信心，相信科学，吃好、睡好，养足精神，以积极的心态迎接小生命的来临。

（查金忠 张国强）

脾气变坏要警惕 3 种病

糖尿病 血糖升高引起机体代谢功能紊乱，使 B 族维生素的吸收、代谢出现障碍，从而导致体内 B 族维生素缺乏。维生素 B₁ 对神经组织和精神状态有一定影响；维生素 B₆ 参与色氨酸、糖和雌激素代谢；维生素 B₁₂ 负责核酸和氨基酸代谢，同时也有助于维持人体神经系统的完整性。当机体缺乏 B 族维生素时，就会影响神经系统的稳定性，让人出现脾气暴躁、喜怒无常的现象。因此，脾气突然变坏的老人不妨查查血糖。

高血压 高血压是中老年人的多发病、常见病。中医认为，高血压多是由心情急躁、情志不遂引起肝阳上亢、肝火上升所致的。高血压患者由于肝火过旺，交感神经兴奋，中枢神经紊乱等，容易引起脾气暴躁、易怒。

甲亢 甲亢是指甲状腺组织增生，功能亢进，产生和分泌甲状腺激素过多所引起的一组临床综合征。近年来，60 岁以上的老年人发病率大大升高，占全部甲亢患者的 10%~17%。甲亢患者往往易情绪激动、性情急躁。（罗玲）

遭遇“倒春寒”

三类疾病要早防

立春刚过，一股冷空气袭来，气温瞬间降低，“倒春寒”袭来。“能度三九，难耐春寒。”中医专家提醒，只要关注一些细节问题，注意预防心脑血管疾病、呼吸道疾病、风湿类疾病，“倒春寒”这个纸老虎并不可怕。

春捂 要适当春捂，不要以为进入春季后就可以马上脱掉冬装。春季昼夜温差大，早晚要注意保暖，尤其是关节部位的保暖。

春季锻炼不宜过早 春季锻炼不宜过早，因为春季的早上气温低、雾气重、粉尘多。春季，体质差的老年人最好不要太早晨练，可以等下午气温升高后再锻炼。在运动项目选择上，锻炼者最好选择运动量不大的运动方式，如打太极拳、慢跑、爬山、散步等。

养成良好生活方式 俗话说“有钱难买老来瘦”，肥胖者要加强锻炼，不抽烟，不酗酒，少吃油炸食品，多喝水，这样做有助于保持体内血液循环，还可以减少呼吸系统疾病的发生。

做好自我保健 患有心脑血管疾病的患者，要做好自我保健工作，一旦有长期胃痛、胸闷、头疼等不适症状，要及时就诊。

家长需警惕孩子感冒 家长须延长孩子在阳光下的活动时间，让孩子多呼吸新鲜空气，合理膳食，增加其机体免疫力。被褥、衣服要勤晒，室内要经常通风除尘，以减少和抑制病菌的存活和繁殖。（本报综合报道）

春捂

需要捂多久

“一般情况下，立春后要捂 10~15 天。”中国中医科学院教授王宏才指出，虽然立春代表春天的来临，但是气温并不会立刻回升，从立春到真正意义上的春天需要 10~15 天时间来过渡。在此期间，气温变化较大，如果过早脱掉棉衣，头部、下肢、手部、咽喉等部位都很容易在忽冷忽热的气温变化中受寒，导致感冒、气管炎、关节炎等疾病发生。当然，春捂也要根据各人体质来确定时间长短：老人、小孩或体质偏寒者可多捂几天，体热的人可以少捂几天。具体标准可以综合考虑气温和个人感觉两方面因素。（张婷）

2012年2月11日
文字编辑 李立鹏

责任编辑 苏文娟
版式 子曦

7



在皖南医学院及附属弋矶山医院工作的李济仁教授，不仅是国医大师，而且是我国新安医学流派的主要传承人、新安医学研究的奠基人。

创“痹痿统一论”学说

李济仁在临床实践中融会贯通新安医学学术思想和《黄帝内经》的理论，从而创立新说，研制新方。在辨证治疗痹病和痿病的过程中，李济仁提出了“痹痿统一论”。李济仁认为，体虚是痹病和痿病的共同病因；风、寒、湿、热等邪气客袭，由不达致不荣是痹病和痿病的类同病机；痹久致痿是痹病和痿病的发展规律；痹病和痿病在治则与治法上也存在着以“通”法去其邪、“补”法扶其正，辅以外治等共同特点。因此，李济仁认为，医生在临床上

按揉“八髻”通月经



有很多年轻女性患有月经不调，患月经不调后，不妨试试按揉“八髻”穴。“八髻”是 8 个穴位的统称，指上髻、次髻、中髻、下髻各一对，分别位于第 1、2、3、4 骶后孔中。“八髻”所在区域也是盆腔所在之处，邻近胞宫，而妇科的大多数疾病都与胞宫紧密相连。患者可以用手掌在腰部快速上下或左右摩擦按揉，每天 1~2 次，每次 100~200 下。操作时，人们不仅能感觉到局部发热，还可能感觉到有一股热流传导至前阴和小腹，甚至直达双脚。按摩师操作时，可嘱被操作者屈时前俯低凳坐位，按摩师立其侧，手掌伸直，用掌面着力，紧贴骶部两侧皮肤，进行连续不断的直线往返摩擦 5~10 分钟。此法有温经散寒、调和气血、补益下焦、清热利湿的功效。

需要提醒的是，按压推擦“八髻”有引发生产、早产的危险，妊娠者最好不要尝试，月经期女性也要慎用。（王金山）

2012年2月11日
文字编辑 李立鹏

责任编辑 苏文娟
版式 子曦

10

经验交流

李济仁的“痹痿统一论”

本报记者 卜俊成

疾病。根据病情选择方药和剂型。在临证用药上，李济仁往往根据病情灵活选用汤、散、膏、丸等剂型，从不唯“汤”是从。例如，在治疗胃部炎症和溃疡时，李济仁喜欢用散剂。用方多以乌贝及甘散和黄芪建中汤改散交替使用。

另外，李济仁推崇数方并用，主张定时分服。既有寒痰蕴肺气道受阻之实证，又有下元不足、肾不纳气之虚证的老年性慢性支气管炎哮喘者，可吞服金匮肾气丸，同时煎服射干麻黄汤；脾肾两虚者，可以早上服用健脾胃丸，晚上服用桂附八味丸；老年性便秘患者，可早晚分服麻子仁丸，上午、下午分服补中益气汤等。

从肝脾治老年人漏血

邱某，女，70 岁。初诊 患者漏血 3 月余，量少，淋漓不断，色鲜红或暗红，伴头痛、头晕，面色萎黄，精神不振，口干咽燥，心烦易怒，口腻纳呆，大便不实，舌胖质暗，舌苔黄腻，脉弦细。经妇科检查提示，外阴及阴道无异常，宫颈光滑无充血，宫体后位，宫颈口有血性分泌物。西医治疗的效果不佳。证属肝阳上亢，脾虚湿阻，统摄失职。治当清肝泄热，健脾化湿，固本止血。处方：生地黄 24 克，黄芩 9 克，黄连 3 克，焦术 18 克，梔子 9 克，地榆 10 克，侧柏叶 12 克，阿胶 12 克（烔化）。7 剂，水煎后空腹服，每天 1 剂。二诊 患者服完上药后，漏下即止，但是仍感觉头痛、头晕，口干咽燥，心烦减轻，但是舌苔转薄黄，当属余热未净。治以清肝健脾、固本止血。处方：生地黄 30 克，黄芩 10 克，黄连 3 克，知母 5 克，焦白芍药 15 克，石斛 10 克，麦门冬 10 克，地榆 10 克，甘草 5 克。7 剂，水煎服，每天 1 剂。患者服完此次所开药物后漏血未复发，脉证俱好转，精神健旺，病已告愈。（王金亮）



编辑信箱(医学专业类):316367508@qq.com

2012年2月11日
文字编辑 李立鹏

责任编辑 苏文娟
版式 子曦

10

妙招共享

乡村医生

老人多尿吃中药

每天尿量超过 2500 毫升则为多尿(非大量饮水而引起)。中医认为，多尿常由肾阳虚及脾肾两虚引起。**肾阳虚** 表现为小便频数且清长，或夜间尿多，腰膝酸软及冷痛，畏寒，手足不温，动则气短，舌苔白滑、舌质淡嫩且胖。治疗宜温补肾阳，固摄小便。肾阳虚型多尿可用胡桃益智山药汤治疗：胡桃肉 15 克，益智仁 12~15 克，淮山药 15~20 克。3 味药共水煎，每天 1 剂，分两次服用。**脾肾两虚** 表现为尿频量多，气短乏力，语音低微，懒言，四肢无力，纳少便溏，腰膝酸软，夜间尿多，苔白质嫩。治宜补益脾肾，固摄尿液。脾肾两虚型多尿可用淮山益智五味汤治疗：炒淮山药 24 克，益智仁 15 克，五味子 9 克。3 味药共煎汤，每天 1 剂，早晚空腹服用。（陈志春）

带状疱疹外治方

取牛黄解毒丸 5 粒，研成细粉，放入无菌大口瓶内，加入 70 毫升 75% 的酒精浸泡 20 分钟左右，再用玻璃棒搅拌，使药物充分溶解。在抹药之前，先用生理盐水将患处冲洗干净，蘸干后，用消毒棉签蘸药液直接涂抹病变部位，外用无菌纱布覆盖疮面，固定，每天换药 1 次，一般用药 3~5 天即可见效或痊愈。（荷语）

治白带异常方

鲜马齿苋汁 250 毫升，鸡蛋两枚，微温顿饮之，每天服 2 次。本方出自《集验良方》。马齿苋嫩苗，笔者以之为蔬菜，炊熟蘸酱食用，其味甚美，且有预防痢疾、肠炎之功效，因其能清湿热，其汁有兴奋子宫的作用，治疗为湿热所致之白带异常，效果甚佳。（程宝书）

消化系统疾病验方

反流性食管炎 丁香 6 克，麦门冬 30 克，猪肚 1 个。洗净猪肚，纳药于肚内，缝合后煮至猪肚烂熟，喝汤吃猪肚，分次吃完。每周食用 1~2 次，有健胃降逆，减轻反酸烧心的作用。**上消化道出血** 大黄 100 克，车前子 30 克，地榆 20 克，水煎 3 次后合并药液，分 4~6 次服用，每天 1 剂。一般服药 3~4 剂即可治愈。**胆囊炎** 芦根 160 克，水煎代茶饮。一般服药 3 剂后症状明显减轻，继服 7 天后症状消失而愈。**消化不良** 吴茱萸 30 克，丁香 6 克，胡椒 30 粒，共研为极细末，储瓶内备用。使用时，每次用药粉 1.5 克，调入适量凡士林敷于脐部，每天换药 1 次。一般敷药 1~2 次后可痊愈。（郭旭光）

泡脚治“糖尿病足”

“糖尿病足”常表现为脚上皮肤干燥、弹性差，皮色变暗，肢体麻木、感觉差，逐渐出现刺痛，长时间行走后腿痛，逐步发展到休息时也痛，动脉搏动减弱或消失，严重的可出现皮肤溃烂、感染化脓，甚至坏死。因此，当出现抬高下肢时足部皮肤苍白，下肢下垂时则呈紫红色，足部发凉，足背动脉搏动减弱等早期症状时，应及时预防及治疗。中药方：艾叶 20 克，苏木 10 克，生甘草 10 克，红花 10 克，没药 10 克，草乌（制）10 克，川芎 10 克，透骨草 30 克，秦艽 10 克，伸筋草 15 克。将上药水煎取汁，温度适当时足浴 20~30 分钟，每天 1 次，每次 1 剂。此方有温经通络、活血止痛的作用。（宋小华）



百合治病验方

百合为百合科多年生草本植物百合的肉质鳞片，味甘、性微寒，有养阴润肺止咳、清心安神的功效，多用于治肺燥或阴虚咳嗽、咯血，热病后余热不清，虚烦不眠等病证。肺阴虚之咯血：百合、藕节各 20 克，水煎取汁后冲入白及粉 10 克，每天 1 剂，分 3 次服。

干咳、口干咽燥：百合 50 克，沙参 15 克，麦门冬 10 克，水煎服，每天 1 剂，分 3 次服或代茶饮。妇女更年期综合征：百合 100 克，水煎服，每天 1 剂，分 3 次服或当茶饮；亦可用百合 50 克、粳米 100 克同煮粥食用。热病后期诸症：百合 30 克，知母 15 克，水煎服，每天 1 剂，分 3 次服。身体虚弱：百合 100 克，瘦猪肉（亦可用鸡肉、羊肉）500 克，共炖熟佐餐食用，可调补身体。贫血：鲜百合 60~100 克，红枣 9 枚共蒸熟食用，每天 1 剂，分 3 次服，可长期食用。失眠：百合 100 克，蜂蜜 50 克拌匀蒸熟，睡前顿服；亦可用百合 15 克，酸枣仁 15 克，远志 10 克，水煎服，每天 1 剂，分 3 次服。疮肿：鲜百合同盐（4：1 比例）捣泥，外敷。胃痛：百合 30 克，乌药 10 克，水煎服，每天 1 剂，分 3 次服。（韩又云）