

学术论坛

药膳的临床研究与思考

□武 航 牛牧青

药膳是中医药学与营养学的有机结合。对药膳的研究,旨在运用食物中的药用成分,提高健康水平。本文主要探讨药膳在健康领域的研究进展,包括其定义、历史背景、相关研究方法和健康效益。通过对文献的分析,我们发现,药膳在促进健康、预防疾病和辅助治疗方面具有很大的潜力。然而,药膳的研究仍面临一些挑战,主要体现在复杂性、个体差异、质量控制和标准化等方面。未来的研究,需要进一步探索药膳与健康之间的关联,并为其在临床应用中提供更多的科学依据。

药膳的定义与历史背景

药膳发源于中国传统的饮食和中医食疗文化,是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下,严格按照药膳配方,将中药与某些具有药用价值的食物相配,采用独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成,具有一定色、香、味、形的美味食品。

药膳作为一种传统的中医养生方法,经历了数千年的发展。它将中医学理论与营养学相结合,为人们提供了一种通过饮食改善健康的方式。如今,随着人们对健康关注程度的增加,药膳逐渐引起了科学界的关注。具体来说,药膳是合理选择食材和烹饪方法,将中药材与食物相结合,达到保健、治疗及预防疾病的目的。药膳的历史可以追溯到我国古代,最早见于《黄帝内经》。几千年来,药膳在我国传统医学中一直起着重要辅助治疗疾病的作用,并逐渐受到国际社会的

关注。在古代,人们通过选择特定的食材和药材来调理身体,以维持健康和延续寿命。中医学认为,食物具有药物的属性,能够对身体的功能和疾病起到调节和治疗的作用。因此,药膳作为一种结合了药材和食物的独特疗法,逐渐形成并深受人们的青睐。然而,在现代社会中,不良的饮食习惯和生活方式导致了許多健康问题,比如心血管疾病、糖尿病、肥胖等。这些疾病的发生与不合理的饮食结构和营养摄入量密切相关。因此,越来越多的研究人员,开始关注药膳与健康之间的关联,并探索药膳在预防和治疗这些疾病中的潜力。

药膳与健康的相关研究

药膳与健康的关系 在药膳与健康的关联方面,研究人员已经发现了许多有益的成果。首先,药膳中富含各种维生素、矿物质、膳食纤维等营养物质,可以提供全面的营养支持,有助于维持身体的正常功能和健康状态。其次,药膳中的药材和食材含有多种活性成分,比如多酚类化合物、黄酮类化合物和生物碱等,具有抗氧化、抗炎、抗肿瘤等作用,可以改善身体的免疫功能。此外,药膳的独特烹饪方法加之草药调味,可以提升食物的口感和风味,提高人们对健康食物的接受度。

目前,药膳的研究仍然面临一些挑战。首先,药膳的研究涉及复杂的食材组合和烹饪方法。因此,如何准确评估药膳的效果和安全性是一个关键问题。其次,个体差异在药膳的研究和应用中起着重要作用。不同人群对药膳的反应可能存在差异,需要个性化的推荐和调节。此外,药膳的质量控制和标准化也是一个挑战,确保药膳原材料的质量和制备方法的一致性至关重要。

因此,深入研究药膳和健康的关系,可以为人们提供更多关于药膳的科学依据和指导,促进其在预防和治疗方面的应用。同时,药膳的研究也为推动中医学的发展和传承提供了新的途径。

药膳研究方法 药膳的研究方法包括实验室研究、临床研究,并逐渐受到国际社会的

主要通过体外和动物实验来探索药膳对生物体的影响机制;临床研究,则通过人体试验来评估药膳的疗效和安全性;流行病学研究,则是观察人群中药膳消费与健康状况之间的关系。

在药膳研究方法方面,实验室研究方法可以帮助鉴定药膳中的活性成分和研究其作用机制。体外和体内试验,可以评估药膳对细胞和动物模型的影响,探索其对健康的潜在益处。此外,临床试验设计和评估,可以验证药膳的疗效和安全性。通过对人群进行随机对照试验或队列研究,可以观察药膳在人体中的效果,并评估其对特定健康问题的治疗效果。

然而,药膳的研究仍然面临一些挑战,比如药膳的质量控制和标准化问题。药膳涉及多种食材和药材的选择和搭配,不同的质量和处理方式可能会影响其营养成分和生物活性成分的含量和稳定性。因此,建立质量控制体系,确保药膳的原材料质量和制备过程的一致性,非常重要。此外,个体差异也是药膳研究和应用中的一个关键问题。不同的人可能对药膳的反应存在差异,由于遗传、生活习惯、健康状况等因素的影响,需要个性化的推荐和调节。

药膳的健康效益

药膳在促进健康、预防疾病和辅助治疗方面具有潜力。药膳中的一些食材富含抗氧化物质、维生素、矿物质和其他生物活性成分,对身体具有积极影响。一些研究结果表明,药膳可以改善心血管健康,调节血糖和血脂,增强免疫系统功能等。此外,药膳还有助于舒缓压力、改善睡眠和调节情绪。

药膳作为一种结合了中药和食物的疗法,被人们认为具有多种健康效益,主要表现在以下几个方面:

心血管健康 研究者发现,药膳中的一些食材和药材对心血管健康有益。例如,红枣富含维生素C和多种矿物质,有助于降低血压、改善血液循环和预防心血管疾病;薏苡仁具有利尿和降脂的作用,可以调节血脂和降低胆固醇水平;此外,葡萄籽、山楂等

食材也具有保护心血管健康的功效。

免疫调节 药膳中的某些食材和药材含有丰富的抗氧化物质和免疫调节活性成分,可以增强免疫功能,帮助身体抵御感染和疾病。例如,枸杞子富含多种维生素和抗氧化剂,可以增强抗病能力;姜、蒜等具有抗菌和消炎作用,可以提高抵抗力。

消化系统健康 药膳中的一些食材和药材对消化系统具有一定的保护和调节作用。例如,薏苡仁具有利尿和排毒的作用,可以促进消化的排泄功能,降低毒素积聚的概率;山楂富含果胶和膳食纤维,可以促进胃肠蠕动,缓解胃脘不适和便秘症状;生姜可以促进消化,缓解胃痛和恶心等。

抗炎、抗氧化作用 药膳中一些食材和药材含有丰富的抗炎和抗氧化成分,可以减轻炎症反应和氧化应激对身体的损伤。例如,葡萄籽中的黄酮类化合物具有强效的抗氧化活性,可以中和自由基,减少氧化应激对身体的损害;生姜中的姜黄素和姜酚等成分具有抗炎作用,可以减轻炎症反应。

营养补充 药膳中的食材和药材含有丰富的营养物质,可以满足身体对各种营养的需求。例如,红枣富含铁和维生素C,可以补充血液中的铁元素和增强免疫功能;黑豆富含蛋白质、膳食纤维和维生素B,可以为身体提供全面的营养支持。

需要注意的是,药膳的疗效在个体之间可能会有差异,受到人体特征、健康状况和饮食习惯等因素的影响。因此,个性化的药膳配方和调理非常重要,应根据个体的需要和健康状况进行适当的选择。

此外,药膳并非独立的治疗手段,它应作为辅助疗法和健康调理的一部分,与医生的指导和药物治疗相结合使用,可以达到更好的健康效果。在享受药膳带来的健康益处之前,人们应该咨询中医师,并根据身体的具体情况进行合理选用和食用。

药膳研究面临的挑战

复杂性 药膳涉及多种食材和药材的搭配和烹饪方法,其复

杂性使得研究设计和实施存在一些困难。如何准确评估药膳的效果和安全性,是一个重要的问题,因为难以确定哪些成分起作用,如何对其进行质量控制和规范化。

个体差异 不同个体对药膳的反应可能存在差异,由于遗传、生活习惯、健康状况等因素的影响。因此,研究和应用药膳时需要考虑个体差异,进行个性化的推荐和调节。个体差异,对药膳的疗效和安全性的评估带来了一些挑战。

质量控制和标准化 药膳涉及多种食材和药材的选择和搭配,不同的质量和处理方式可能会影响其营养成分和生物活性成分的含量和稳定性。因此,建立质量控制体系,确保药膳的原材料质量和制备过程的一致性显得非常重要。

临床试验设计 为了验证药膳的疗效和安全性,需要进行临床试验。然而,药膳的复杂性和个体差异使得临床试验设计变得复杂。如何选择合适的对照组、确定适当的样本量和评估指标,以及有效的盲法分析和医护随访方法都是临床试验设计中的挑战。

展望未来,药膳的研究需要进一步探索药膳与健康之间的关联。其中包括深入了解药膳中的活性成分,研究其作用机制,评估其长期健康疗效。药膳的标准化和个体化研究,以及更多的临床实践和科学研究,将药膳与传统医学和现代医学相结合,可以为人们提供全面的健康管理方案,并促进该领域的进一步发展和有益探索。

(作者供职于河南科技大学第一附属医院;文字整理:刘永胜 谢雅敏)



王平供图

中医人语

学科交叉融合是当前科学技术发展的重要特征,是新学科产生的主要源泉,是培养复合型创新人才的有效路径,是经济社会发展的内在需求。促进学科之间的交叉融合、优化交叉学科布局,已成为中医药高质量发展的新模式。

凝练学科方向 保持中医药交叉学科的合理性

中医学在数千年的发展历程中,从理论体系建立之初,即展现了与哲学、天文、历法、地理、农学、冶金等领域交融的包容性。中医药各个学科在其发展史上,从未停止过从其他学科领域吸收新的知识和方法

的脚步,使得中医学在交叉学科建设中不断取得新的成果,促进了中医学知识体系的完善。一是要加快制定交叉学科清单。中医药行政管理部门、中医药行业协会等,全国性学术组织要组织中医药高校、中医药企业、临床医院、科研院所等积极论证,尽快制定中医药交叉学科指导性清单。目前,在教育部完成备案的729个交叉学科中,只有3所中医药高校的6个学科,中医药交叉学科的设置需要加强。中医药相关部门要认清交叉学科的发展形势,加大资源投入力度,加速交叉学科设置,并做好高质量的建设工作。

二是要明晰学科交叉的路径。首先,要加强中医学内部学科的基础学科和临床学科的交叉、中医药学科和少数民族医药学科的交叉、中医和中药学科的交叉等。其次,要加强中医药学科和现代医学学科的交叉,重视中西医结合,促进中西医学科融合发展。最后,要加强中医药学科与自然科学、现代科技、信息技术、人工智能、大数据等学科的交叉,充分利用现代科学技术,拓展中医药学科的创新空间。要加强中医药学科与人文社会科学的学科交叉,从哲学、人类学、文化学等学科方面促进中医药交叉学科的多元化发展。

三是要发挥研究方向的引领作用。在确定中医药交叉学科名单的基础上,不断凝练交叉学科研究方向。在研究当前学科建设发展趋势和规律的基础上,做好调查研究,提高科研方向的敏锐性,合理设计研究方向,瞄准学科前沿,突出交叉特色,满足社会需求,紧贴国家战略,处理好理论创新和应用转化、传统特色和最新发展之间的关系,使交叉学科研究方向引领学科创新发展。

理顺管理体制 提升中医药交叉学科的制度性

一是要做好体制机制建设。要做好中医药交叉学科制度建设,明确建设目标、建设途径、建设内容,为交叉学科建设制定科学的专业管理体制。要明晰交叉学科中高校、企业、医院等相关方面的定位、职责,制定战略规划、任务分解、人员配置、科研转化等方面的管理制度。

二是要建立良好的竞争机制。推进中医药交叉学科科研管理改革,赋予交叉学科更多的科研自主权,赋予学科团队更大的技术路线决定权、经费支配权和资源调度权。在交叉学科重大科技项目申报时,实行“揭榜挂帅”制度,形成中医药交叉学科之间以科研项目

和科研成果为导向的良性竞争机制。三是要形成良好的学科文化。要加强中医药交叉学科文化建设,为学科建设营造良好的氛围。学科文化是学科共同的价值追求,要结合交叉学科的研究方向、研究方法和科研成果,形成交叉学科新的文化特色,凝聚学科团队意识,倡导积极的学术文化氛围。

加强平台建设 促进中医交叉学科的创新性

一是要建设一流创新平台。要围绕国家战略需求、人民生命健康和中医药重大科学问题,建立多学科融合的科研平台,从多学科交叉的角度,争取在国家重点实验室建设上有所突破,在此基础上实现国家级、省部级等各层级科研平台联动化、一体化发展。

二是要申报一流科研课题。不断创新的科学研究是交叉学科产生和发展的内驱力,而科研课题是科学研究载体,没有一流的科研课题,交叉学科就失去了发展动力。中医药交叉学科要充分利用国家交叉学科项目和科研与卫生主管部门的多学科交叉团队建设专项,积极参与国家和省市关于未来科技发展的重大科技专项、前沿技术和基础科学专项、重大科学研究计划,缩小学科发展差距。

三是要加强成果转化。要促进中医交叉学科的产学研一体化建设,不断创新产学研合作体制机制,促进校企合作、校地合作,搭建区域性服务平台,服务行业、服务社会、服务基层。要成立专门的交叉学科科技成果转化机构,加强科技成果转化体制机制和平台建设,探索开展多种形式、多层次的科技成果转化,提高科技成果转化水平,以科技成果转化的效益为中医药交叉学科建设提供优质资源和原始创新的动力。

四是要加强学术组织建设。政府、高校、企业、科研院所等要加强中医药交叉学科科研创新发展战略学术组织建设,成立交叉学科学术委员会、研究委员会或专家咨询委员会等咨询机构和决策机构,建立一批跨学科的实体研究院和研究中心,就交叉学科核心问题进行深入研究,制定交叉学科配套政策,促进中医药交叉学科学术组织健康有序发展。

综上所述,要及时研究中医学交叉学科的优势,也要及时总结中医药交叉学科评估之中出现的共性问题,建立公开、透明的学科评估查询平台;公布交叉学科评估的总结报告和建设性意见,促进不同地区 and 不同院校之间的交叉学科评估交流;找出学科建设短板,改进学科建设策略,从而促进中医药事业传承创新与发展。

(作者供职于河南中医药大学)

加强交叉学科建设 促进中医药创新发展

□朱剑飞 辛凯

冠心病患者如何进行自我调养

□张丽丽

冠心病是冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,是一种由于冠状动脉壁上形成粥样斑块,导致管腔狭窄或阻塞,引起冠状动脉供血不足,心肌缺血缺氧甚至坏死的一类疾病。冠心病的常见症状包括胸前区疼痛、胸闷、胸骨后压榨感,以及胸部压迫感或紧绷感。

在中医学理论中,冠心病属于胸痹范畴。日常自我调养,对于冠心病患者来说尤为重要。做好日常自我调养,可以对患者病情的控制和身体康复起到促进作用。

基本病因

冠心病多因寒邪内侵、饮食不节、情志不畅、劳倦内伤等因素,导

致心阳不振、痰浊内阻而形成的。

寒邪内侵 中医认为,寒性具有收引的作用,会遏制阳气,使得血脉凝滞,导致心脉痹阻,发为胸痹。饮食不节 过食肥甘厚味或嗜烟酒可能导致脾胃损伤,进而聚湿生痰,阻遏心阳,引发胸痹。情志不畅 忧思伤脾,脾失健运,聚湿成痰;而郁怒伤肝,肝气瘀滞。气滞和痰阻均可导致气血不畅、心脉痹阻,发为胸痹。

劳倦内伤 劳倦伤脾可导致气血不足、心失滋养,形成胸痹;积劳伤阳,则可引起心肾阳微,阴寒内侵,血行涩滞,发为胸痹。年迈体虚 随着年龄的增长,肾

气渐衰,精血不足,导致心气不足或心阳不振,痹阻不畅,发为胸痹。

日常调养

起居调养 冠心病患者适宜居住在温暖、干燥的地方,尽量避免待在寒冷、潮湿的环境。冬季,患者要注意保暖,避免受寒。夏季,患者要注意防暑降温,避免在高温、高湿的环境中长时间停留。患者保持规律的作息时

间,早睡早起,不要熬夜。每天保证充足的睡眠,有利于心脏的功能恢复。

饮食有节 《黄帝内经·素问·生气通天论》记载:“阴之所生,本在五味,阴之五官,伤在五味。”冠心病患者应该避免大量食用高脂

肪、高胆固醇的食物,如动物内脏、蛋黄等;适量摄入新鲜的水果、蔬菜、全谷类食物,如黄瓜、西红柿、卷心菜、燕麦等;控制盐的摄入量,合理膳食,保持营养均衡。

调畅情志 《黄帝内经·素问·上古天真论》记载:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”冠心病患者应该保持心情舒畅,情绪稳定;避免紧张、焦虑、发怒等不良情绪;通过听音乐、阅读、旅游等方式来放松心情,缓解压力。

适度运动 冠心病患者病情稳定后,可以进行适度锻炼和劳动,如慢跑、快走、打太极拳等。每天运动30分钟左右,每周运动5天左右。

活气、宣肺降气、开窍等立法,兼顾气阴。风寒袭肺者,常用中成药通宣理肺丸、杏苏止咳颗粒治疗;外寒内饮者,常用中成药风寒咳嗽颗粒(冲剂)、小青龙颗粒治疗;痰热壅肺者,常用中成药蛇胆川贝液治疗;痰浊阻肺者,常用中成药苏子降气丸、苓桂咳喘宁胶囊;痰蒙神窍者,可用苏合香丸治疗;偏痰热蒙窍者,可用安宫牛黄丸治疗。

在疾病稳定期,以益气、温阳、养阴为主,兼顾祛痰活血。肺气虚者,常用中成药玉屏风冲剂、黄芪颗粒治疗;脾肺气虚者,可用玉屏风冲剂、金咳息胶囊治疗;肺肾气虚者,常用中成药固肾定喘丸、百令胶囊治疗;肺肾气阴两虚者,可用生脉饮口服液、养阴清肺丸、蛤蚧定喘丸等治疗。

中医外治法 运用中医外治法,有助于扶正祛邪、疏肝理气、活血祛瘀,以及提高抵抗力,促进身体康复。

度运动 冠心病患者病情稳定后,可以进行适度锻炼和劳动,如慢跑、快走、打太极拳等。每天运动30分钟左右,每周运动5天左右。

活气、宣肺降气、开窍等立法,兼顾气阴。风寒袭肺者,常用中成药通宣理肺丸、杏苏止咳颗粒治疗;外寒内饮者,常用中成药风寒咳嗽颗粒(冲剂)、小青龙颗粒治疗;痰热壅肺者,常用中成药蛇胆川贝液治疗;痰浊阻肺者,常用中成药苏子降气丸、苓桂咳喘宁胶囊;痰蒙神窍者,可用苏合香丸治疗;偏痰热蒙窍者,可用安宫牛黄丸治疗。

在疾病稳定期,以益气、温阳、养阴为主,兼顾祛痰活血。肺气虚者,常用中成药玉屏风冲剂、黄芪颗粒治疗;脾肺气虚者,可用玉屏风冲剂、金咳息胶囊治疗;肺肾气虚者,常用中成药固肾定喘丸、百令胶囊治疗;肺肾气阴两虚者,可用生脉饮口服液、养阴清肺丸、蛤蚧定喘丸等治疗。

中医外治法 运用中医外治法,有助于扶正祛邪、疏肝理气、活血祛瘀,以及提高抵抗力,促进身体康复。

活气、宣肺降气、开窍等立法,兼顾气阴。风寒袭肺者,常用中成药通宣理肺丸、杏苏止咳颗粒治疗;外寒内饮者,常用中成药风寒咳嗽颗粒(冲剂)、小青龙颗粒治疗;痰热壅肺者,常用中成药蛇胆川贝液治疗;痰浊阻肺者,常用中成药苏子降气丸、苓桂咳喘宁胶囊;痰蒙神窍者,可用苏合香丸治疗;偏痰热蒙窍者,可用安宫牛黄丸治疗。

在疾病稳定期,以益气、温阳、养阴为主,兼顾祛痰活血。肺气虚者,常用中成药玉屏风冲剂、黄芪颗粒治疗;脾肺气虚者,可用玉屏风冲剂、金咳息胶囊治疗;肺肾气虚者,常用中成药固肾定喘丸、百令胶囊治疗;肺肾气阴两虚者,可用生脉饮口服液、养阴清肺丸、蛤蚧定喘丸等治疗。

中医外治法 运用中医外治法,有助于扶正祛邪、疏肝理气、活血祛瘀,以及提高抵抗力,促进身体康复。

活气、宣肺降气、开窍等立法,兼顾气阴。风寒袭肺者,常用中成药通宣理肺丸、杏苏止咳颗粒治疗;外寒内饮者,常用中成药风寒咳嗽颗粒(冲剂)、小青龙颗粒治疗;痰热壅肺者,常用中成药蛇胆川贝液治疗;痰浊阻肺者,常用中成药苏子降气丸、苓桂咳喘宁胶囊;痰蒙神窍者,可用苏合香丸治疗;偏痰热蒙窍者,可用安宫牛黄丸治疗。

在疾病稳定期,以益气、温阳、养阴为主,兼顾祛痰活血。肺气虚者,常用中成药玉屏风冲剂、黄芪颗粒治疗;脾肺气虚者,可用玉屏风冲剂、金咳息胶囊治疗;肺肾气虚者,常用中成药固肾定喘丸、百令胶囊治疗;肺肾气阴两虚者,可用生脉饮口服液、养阴清肺丸、蛤蚧定喘丸等治疗。

中医外治法 运用中医外治法,有助于扶正祛邪、疏肝理气、活血祛瘀,以及提高抵抗力,促进身体康复。

防治慢性肺部疾病 中医有妙方

□李 萍

寒冬已至,慢性肺部疾病高发。本文主要介绍慢性肺部疾病的中医药防治方法。

慢性肺部疾病是长期存在并持续发展的以气道或肺结构病变为主的一系列肺部疾病,包括慢性阻塞性肺疾病(慢性支气管炎、肺气肿)、支气管哮喘、支气管扩张、间质性肺疾病、肺癌等。这些疾病会导致气道狭窄、肺功能减退,出现咳嗽、咯痰、喘息、呼吸困难等症状,严重影响患者的身体健康。在防治慢性肺部疾病过程中,中医药具有独特的优势。

《黄帝内经》提出“正气内存,邪不可干”的观点,中医防病重在“养护正气”,尤其重视养护人体的脾胃,增强人体的抗病能力。同时,选用适当的中医药方法,可以有效防治慢性肺部疾病。

饮食疗法

中医强调根据个体体质类型,

通过改变饮食方式,选择合适的食物,以促进身体阴阳平衡。患者要避免食用寒凉食物和刺激性食物,适当增加温补食材,如姜、蒜等;饮食要清淡,多摄入富含蛋白质、维生素和纤维的食物,如鱼类、蔬菜、水果等;中医讲究药食同源,可进补药食两用中药,如黄芪、石斛、山药、莲子、大枣等,也可以制成中药茶饮、药膳等。

中医养生疗法

情志养生 适时调节情绪,可以达到身心安宁、心情愉快。

运动养生 坚持练习太极拳、八段锦、五禽戏等,可以促进身体健康,增强体质,延缓衰老,以及延长寿命。

时令养生 按照春夏秋冬四时节令的变化,采用相应的养生方式,比如春夏养阳、秋冬养阴。

经穴养生 根据中医经络理论,按照中医经络和腧穴的功效,

采取针灸、推拿、按摩、运动等方式,可以达到疏通经络、调和阴阳的疗效,比如推拿肺经穴位、拍打背部等。

膏方养生 膏方是通过中医辨证以后,根据患者的具体病证和体质所开具的中医处方。该方中除中药饮片外,还含有调理体质的膏方(如阿胶、鹿角胶、龟板胶),补益药(如人参、西洋参、冬虫夏草),以及糖类、黄酒等共同制成,具有控制疾病兼调补体质的功效。每年冬至前后是人们进补防病的最佳时节,慢性肺部疾病患者若在此时进行膏方调理,可以明显减少当前疾病和来年疾病的急性发作次数和控制病情的发展,疗效显著。

中医药疗法

根据“急则治其标、缓则治其本”的治疗原则,中医结合辨证分型选择相应的中成药内服。

在急性加重期,以清热、涤痰、

艾灸 该法具有温阳益气、温通经脉之功效,其以温达补、以温促通、通补结合、温暖舒适的特点,患者容易接受,如隔蒜灸、隔姜灸。

穴位贴敷 将特定的中药在穴位上贴敷,从而刺激穴位对药物进行吸收,以达到治疗目的。根据不同的辨证类型,予以相应的中药贴敷,一般取天突穴、膻中穴、肺俞穴、中腕穴、阴陵泉穴、足三里穴等穴位。我们常见的三伏贴即为此法,三伏期间每10天1次,共3次,可以达到冬病夏治之目的。

耳穴埋豆 一般选用质硬而光滑的中药药种子或药丸等贴压耳穴,给予适度按压,使其产生麻、胀、痛等刺激感应,通过经络传导以达到调节神经平衡、宣肺、平喘、止咳的疗效;一般取耳部的穴位给予适度按压,可取良效。

(作者供职于赣州市赣县区大埠乡卫生院)