

基层适宜技术

抽搐的诊断与治疗

抽搐属于不随意运动范畴，指的是全身或局部成群的骨骼肌非自主地抽动或强烈收缩，这一过程常常会引发关节运动，以及强直现象。当肌群收缩呈现强直性和阵挛性特征时，此情况被称为惊厥。惊厥所表现出的抽搐一般为全身性、对称性，可能伴有意识丧失。

常见病因

抽搐的病因可以划分为特发性与症状性两类。特发性抽搐通常源于先天性脑部不稳定状态。症状性病因如下：

脑部疾病

感染：包含脑炎、脑膜炎、脑脓肿、脑结核、脑灰质炎等。
外伤：例如产伤、颅脑外伤等。
肿瘤：涵盖原发性肿瘤，以及脑转移瘤。

血管疾病：像脑出血、蛛网膜下腔出血、高血压脑病、脑梗死、脑血栓、脑血管畸形等。

寄生虫病：比如脑型疟疾、脑血吸虫病、脑棘球蚴病、脑囊虫病等。

其他：先天性脑发育障碍；原因不明的大脑变性，如结节性硬化、播散性硬化、核黄疸等。此外，惊厥主要由急性感染引发。

全身性疾病

感染：例如急性胃肠炎、中毒型细菌性痢疾、链球菌败血症、中

耳炎、百日咳、狂犬病、破伤风等。小儿高热惊厥大多由急性感染所致。

中毒：内源性中毒，如尿毒症、肝性脑病等；外源性中毒，如酒精、苯、铅、砷、汞、氯隆、阿托品、樟脑、白果、有机磷等。

心血管疾病：如高血压脑病或阿-斯综合征等。

代谢障碍：包括低血糖、低钙血症、低镁血症、急性间歇性血卟啉病、维生素B₆缺乏等。其中，低钙血症可表现为典型的手足搐搦。风湿病：例如系统性红斑狼疮、脑血管炎等。

其他：例如突然停用镇静药物、催眠药物、抗癫痫药物，或热射病、溺水、窒息、触电等情况都可以引发抽搐。

神经症 癔症性抽搐属于此类。

临床特点及意义

分类

全身性抽搐：主要表现为全身骨骼肌痉挛，多数伴有意识丧失。典型的癫痫大发作（惊厥）症状为：患者突然出现意识模糊或丧失，全身呈现强直状态，呼吸暂停，紧接着四肢发生阵挛性抽搐，呼吸变得不规则，可能出现大小便失禁、发绀现象，发作一般持续1分钟~2分钟后自行停止，也可能反复发作或呈持续状态。发作

时，患者可能出现瞳孔散大、对光反射消失或迟钝、病理反射阳性等体征。发作停止后不久，患者意识逐渐恢复。若是肌阵挛性抽搐，一般仅表现为意识障碍。由破伤风引起的抽搐，呈现为持续性强直性痉挛，同时伴有肌肉剧烈疼痛。

局限性抽搐：主要以身体某一部连续性肌肉收缩为表现，多见于口角、眼睑、手足等部位。而手足搐搦症表现为间歇性双侧强直性肌痉挛，以上肢手部最为典型，呈现出“助产士手”特征。

发作特点

病程特点：对于反复抽搐发作且病程较长的患者，需要考虑特发性癫痫的可能。若抽搐症状是新近出现且病程较短，则要考虑由脑血管病、中枢神经系统感染、外伤、肿瘤、寄生虫病、中毒、心血管疾病、代谢障碍等原因引起的症状性癫痫。

伴随症状：患者伴随发热症状，多见于小儿的急性感染，也可见于胃肠功能紊乱、重度失水等情况。需要注意的是，惊厥本身也可能导致发热。

伴随血压增高，可见于高血压病、肾炎、子痫、铅中毒等病症。

伴随脑膜刺激征，常见于脑膜炎、假性脑膜炎、蛛网膜下腔出血等疾病。

伴随瞳孔扩大与舌咬伤，多见于癫痫大发作。

在惊厥发作前，患者会出现剧烈头痛，可见于高血压病、急性感染、蛛网膜下腔出血、颅脑外伤、颅内占位性病变等。

伴随意识丧失，常见于癫痫大发作、重症颅脑疾病等。

处理和转诊

处理 当抽搐发作时，应迅速帮助患者卧倒在安全的平地上或床上，避免受到碰伤或坠落伤。在抽搐发作过程中，不要强行按压患者肢体，以免造成骨折。及时擦去患者口鼻处的分泌物，确保呼吸道通畅。若患者有呕吐症状，应将其头部转向一侧，防止误吸，必要时可给予吸氧。抽搐发作停止后，将患者头部再次转向一侧，使分泌物流出，并擦拭干净，防止窒息。可给予20%甘露醇静脉滴注，以达到脱水降低颅内压的目的。若患者伴有高热等症

状，应进行物理降温。若并发肺炎，则需要给予抗感染治疗。抽搐停止后，要积极探寻抽搐发作的原因，并给予相应治疗。

癫痫持续状态的判断和处理原则：目前普遍认为，癫痫全身性发作在两次发作间期意识尚未完全恢复又频繁再发，或者全面强直阵挛性发作持续5分钟以上仍未自行停止，这种情况被称为癫

痫持续状态。

处理原则：首先要确保生命体征稳定，包括保持呼吸道通畅、吸氧、进行心电监护、动脉血气分析以及血生化分析，保证水、电解质平衡。

首选地西洋10毫克~20毫克缓慢进行静脉注射，注射速度每分钟不超过2毫克，以控制病情发展。需要注意，地西洋对呼吸有抑制作用，若注射有效，再将60毫克~100毫克的地西洋溶于5%葡萄糖生理盐水中，在12小时内缓慢进行静脉滴注。患者癫痫得到控制后，可使用苯巴比妥0.1克~0.2克进行肌内注射，每12小时1次，以维持疗效，同时逐渐加用口服抗癫痫药，待达到稳定的血药浓度后，逐渐停用苯巴比妥。

积极寻找病因和诱因，并处理并发症。

转诊 所有抽搐发作的患者，应立即进行指尖血糖检查和床旁心电图检查，在排除低血糖抽搐和严重心律失常后，若病因仍不明确，均需转诊。

癫痫持续状态的患者应及时转诊至上级医院进行治疗。在转诊前，要给予患者相应的检查和处理，待生命体征基本稳定后，在急救人员监护下进行转诊。

（河南省卫生健康委基层卫生处供稿）

治疗消化不良：每天饮用甘蔗汁1次，每次50毫升~100毫升。对于消化功能差、便秘、宿便有效，还能清除体内的毒素和废物，缓解腹胀、口干、口臭等。

治疗微量元素缺乏症：每天饮用甘蔗汁2次，每次50毫升~100毫升。甘蔗中含有钙、铁、锌等微量元素，对儿童、青少年、老年人补充矿物质很有帮助。

注意事项

血糖异常人群与糖尿病患者：甘蔗含有大量糖分，会导致血糖升高，加重病情。

口腔疾病患者：甘蔗有清热作用，会刺激口腔黏膜。

胃寒人群：甘蔗属于寒性食物，会加重胃痛、腹泻。

甘蔗不宜和酒类同食：易产生化学反应，生成毒素，对身体不宜。

甘蔗霉变：出现“红心”的甘蔗，以及削皮后呈深灰色有酸味的甘蔗，都是霉变的表现，不要食用，以免食物中毒。

（作者供职于河南省潢川县妇幼保健院）

毒素，让肝脏保持良好的工作状态。无论是清炒、凉拌还是煲汤，这些蔬菜都能以其独特的方式为肝脏的健康保驾护航。

惊蛰时节，天气变化多端，乍暖还寒。早晨出门时，阳光明媚，让人感受到春日的温暖；然而，到了傍晚，气温却可能骤降，寒意袭人。中医有云：“寒从脚起”。双脚，如同人体的“第二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

惊蛰，这个古老而又充满魅力的节气，它不仅是大自然神奇变化的见证者，更是我们生活智慧的源泉。不论是那充满生机的自然景象，或者丰富多彩的民间习俗，还是蕴含着科学道理的养生之道，都值得我们去深入探索、传承与发扬。让我们在惊蛰的时节里，与大自然和谐共生，汲取生活的智慧，开启美好的一年。

（作者供职于河南省南阳市宛城区中医院）

每周练

（解热镇痛抗炎药、钙拮抗药、抗心律失常药）

一、解热镇痛药的解热作用机制是
A.抑制中枢PG(前列腺素)合成

B.抑制外周PG合成
C.抑制中枢PG降解
D.抑制外周PG降解
E.增加中枢PG释放

二、阿司匹林影响血栓形成的原因是

A.抑制血小板中TXA(血栓素)生成
B.抑制血管内皮细胞中TXA生成

C.促进血小板中TXA生成
D.促进血管内皮细胞中PGI(胃蛋白酶原1)生成

E.促进血中凝血酶原生成

三、阿司匹林的不良反应有

A.胃肠道反应和凝血障碍

B.凝血障碍和骨骼系统损害
C.过敏反应和二重感染
D.肝损害和致畸胎作用

E.凝血障碍和二重感染
四、阿司匹林在临床上可用于

A.解热镇痛和抗过敏
B.抗过敏和抗血栓形成
C.抗血栓形成和人工冬眠

D.人工冬眠和解热镇痛
E.解热镇痛和抗血栓形成

五、主要用于解热镇痛无抗炎作用的药物是

A.阿司匹林
B.布洛芬

C.吗啡美辛
D.保泰松
E.对乙酰氨基酚
六、具有抗血栓作用的药物是

A.阿司匹林
B.布洛芬
C.吗啡美辛
D.保泰松
E.对乙酰氨基酚

七、类风湿关节炎兼胃溃疡的患者，宜用下列哪种药物

A.布洛芬
B.非那西丁
C.阿司匹林
D.对乙酰氨基酚
E.吗啡美辛

八、临床常制成缓释制剂使用的是

A.布洛芬
B.对乙酰氨基酚
C.阿司匹林
D.吡罗昔康
E.保泰松

九、临床常用于抗血栓治疗的是

A.布洛芬
B.对乙酰氨基酚
C.阿司匹林
D.吡罗昔康
E.保泰松

十、钙拮抗药对血管作用描述正确的是

A.扩张脑血管，收缩冠状动脉血管
B.收缩脑血管，收缩冠状动脉血管
C.扩张脑血管，扩张冠状动脉血管
D.收缩脑血管，扩张冠状动脉血管

E.对脑血管和冠状动脉血管没有明显影响

本期答案

一、A	二、A	三、A	四、E
五、E	六、A	七、A	八、A
九、C	十、C		

经验交流

针灸治疗面瘫

□杨晓峰

面肌瘫痪（以下简称面瘫）是以口眼向一侧歪斜为主要症状的疾病，可发生于任何年龄，无明显的季节性。面瘫的主要临床表现为病侧面部肌肉运动障碍，口眼歪斜。

面瘫之证，前人多列入中风口眼歪斜，属中经与中脏腑之分；风中经络，则见口眼歪斜；风中脏腑，则口眼歪斜，多伴有突然昏倒、不省人事等症

状。

中医认为，面瘫多由正气不足、脉络空虚、卫外不固、风邪乘虚侵入经络，导致气血痹阻，面部少阳经络、阳明经络失于濡养，导致肌肉纵缓不收而发。

患者为女性，53岁，嘴歪眼斜已有1周，住院输液治疗，想配合针灸一起治疗。检查：右眼闭合不全，人中向左歪，右二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

惊蛰，这个古老而又充满魅力的节气，它不仅是大自然神奇变化的见证者，更是我们生活智慧的源泉。不论是那充满生机的自然景象，或者丰富多彩的民间习俗，还是蕴含着科学道理的养生之道，都值得我们去深入探索、传承与发扬。让我们在惊蛰的时节里，与大自然和谐共生，汲取生活的智慧，开启美好的一年。

惊蛰时节，天气变化多端，乍暖还寒。早晨出门时，阳光明媚，让人感受到春日的温暖；然而，到了傍晚，气温却可能骤降，寒意袭人。中医有云：“寒从脚起”。双脚，如同人体的“第二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

惊蛰时节，天气变化多端，乍暖还寒。早晨出门时，阳光明媚，让人感受到春日的温暖；然而，到了傍晚，气温却可能骤降，寒意袭人。中医有云：“寒从脚起”。双脚，如同人体的“第二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

惊蛰时节，天气变化多端，乍暖还寒。早晨出门时，阳光明媚，让人感受到春日的温暖；然而，到了傍晚，气温却可能骤降，寒意袭人。中医有云：“寒从脚起”。双脚，如同人体的“第二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

惊蛰时节，天气变化多端，乍暖还寒。早晨出门时，阳光明媚，让人感受到春日的温暖；然而，到了傍晚，气温却可能骤降，寒意袭人。中医有云：“寒从脚起”。双脚，如同人体的“第二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

惊蛰时节，天气变化多端，乍暖还寒。早晨出门时，阳光明媚，让人感受到春日的温暖；然而，到了傍晚，气温却可能骤降，寒意袭人。中医有云：“寒从脚起”。双脚，如同人体的“第二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

惊蛰时节，天气变化多端，乍暖还寒。早晨出门时，阳光明媚，让人感受到春日的温暖；然而，到了傍晚，气温却可能骤降，寒意袭人。中医有云：“寒从脚起”。双脚，如同人体的“第二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

惊蛰时节，天气变化多端，乍暖还寒。早晨出门时，阳光明媚，让人感受到春日的温暖；然而，到了傍晚，气温却可能骤降，寒意袭人。中医有云：“寒从脚起”。双脚，如同人体的“第二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

惊蛰时节，天气变化多端，乍暖还寒。早晨出门时，阳光明媚，让人感受到春日的温暖；然而，到了傍晚，气温却可能骤降，寒意袭人。中医有云：“寒从脚起”。双脚，如同人体的“第二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

惊蛰时节，天气变化多端，乍暖还寒。早晨出门时，阳光明媚，让人感受到春日的温暖；然而，到了傍晚，气温却可能骤降，寒意袭人。中医有云：“寒从脚起”。双脚，如同人体的“第二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

惊蛰时节，天气变化多端，乍暖还寒。早晨出门时，阳光明媚，让人感受到春日的温暖；然而，到了傍晚，气温却可能骤降，寒意袭人。中医有云：“寒从脚起”。双脚，如同人体的“第二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

惊蛰时节，天气变化多端，乍暖还寒。早晨出门时，阳光明媚，让人感受到春日的温暖；然而，到了傍晚，气温却可能骤降，寒意袭人。中医有云：“寒从脚起”。双脚，如同人体的“第二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

惊蛰时节，天气变化多端，乍暖还寒。早晨出门时，阳光明媚，让人感受到春日的温暖；然而，到了傍晚，气温却可能骤降，寒意袭人。中医有云：“寒从脚起”。双脚，如同人体的“第二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

惊蛰时节，天气变化多端，乍暖还寒。早晨出门时，阳光明媚，让人感受到春日的温暖；然而，到了傍晚，气温却可能骤降，寒意袭人。中医有云：“寒从脚起”。双脚，如同人体的“第二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

惊蛰时节，天气变化多端，乍暖还寒。早晨出门时，阳光明媚，让人感受到春日的温暖；然而，到了傍晚，气温却可能骤降，寒意袭人。中医有云：“寒从脚起”。双脚，如同人体的“第二心脏”，众多经络汇聚于此。在这个时节，保暖一定要从脚做起，只有双脚温暖了，全身的血液循环才能畅通无阻。想象一下，血液如同欢快的溪流，在身体的各个角落奔腾流淌，为身体的各个器官输送着养分和能量。当血液循环顺畅时，人体抵抗疾病的能力也会显著增强。因此，在惊蛰时节，不妨穿上一双保暖性能良好的鞋子，在睡前用热水泡泡脚，让双脚在温暖中感受春日的美好，为身体健康筑牢防线。

本版药方需要在专业医生指导下使用

甘蔗的功效与药用价值

□王济川

甘蔗，又名薯蔗、糖蔗、黄皮果蔗、接肠草等。甘蔗因清甜、多汁等特点，受到很多人喜爱。甘蔗最早名叫“柎”，汉代后改成“蔗”。到了现代，甘蔗不仅是食物，还是重要的战略物资、工业原料、制药材料等。现代营养研究发现，甘蔗所含糖分是由蔗糖、果糖、葡萄糖等构成，易被人体吸收。甘蔗多糖具有免疫性，可以抗癌、抗病毒，还可以抗高血脂。甘蔗含有大量的铁、钙、磷、钾、锌等微量元素，其中铁元素含量多，故有“补血果”的美誉。甘蔗全身都是宝。下面，笔者把甘蔗的功效与药用价值分别阐述一下，供大家参考使用。

甘蔗皮

甘蔗皮有紫色、青色、红色、黑色、黄色等颜色。取任何颜色的甘蔗均可，清洗干净后的甘蔗皮15克~20克，用沸水冲泡当茶饮，每天数次，连续冲服半个月，具有清郁热、消除淤滞的作用。

甘蔗渣

将收集后的甘蔗渣清洗干净后，晒干备用。将甘蔗渣上锅蒸后晒干直接研成粉末或煨烧后装瓶备用，用于各种疗疮等。

甘蔗芽

取甘蔗节上长出的嫩芽，晒干、泡茶饮用，能清热生津，用于日常口干、口渴的人士。

甘蔗霜

取甘蔗表皮上的白色霜状物，它是甘蔗糖分外溢形成的物质，收集起来制作成饮品或直接外用，适用于咽痛，口角长疮的人群。

药用价值

性味与归经：甘蔗味甘甘，性微寒，无毒，归肺经、脾经、胃经、大肠经、膀胱经。中医认为，甘蔗具有利咽喉、护脾胃、益肺阴、强筋骨、排酒毒等作用。

治疗乏力、倦怠

取甘蔗汁水30毫升~50毫升，每天2次~3次，连续饮用半个月左右，对于疲劳乏力倦怠的人有效果。甘蔗富含水分和糖分，可以提供能量、恢复体力，而且是纯天然食物，对人的身体有益处。

治疗面部色斑

采用口服和外用2种方式均可，也可以单独使用，每天2次~3次，每次30毫升~50毫升，取汁饮用；将面膜用甘蔗汁浸透后敷于面部，停留20分钟~30分钟，每天1次，连续用半个月，可使皮肤光滑细腻。甘蔗汁中富含含丰富的维生素C，这是一种抗氧化剂，具有美白肌肤的功效。

药师说药

本栏目由河南省卫生健康委药政处指导

惊蛰，作为二十四节气中的第三个节气，宛如大自然奏响的一曲激昂乐章，宣告着春之盛会的盛大启幕。在《月令七十二候集解》中记载：“二月节，万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”寥寥数语，却生动地勾勒出一幅惊蛰时节的神奇画面。

古人凭借着对自然细致入微的观察，总结出了惊蛰时节的独特物候现象，即“惊蛰有三候”。一候，桃花嫣红绽放。那粉嫩的花瓣，如少女娇羞的脸庞，在枝头浅笑，点缀着大地，为世界晕染出一抹浪漫的春之色彩。“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知”，诗人笔下的桃花，不仅是春日的明艳点缀，更是大自然传递春讯的使者。二候，黄鹂婉转啼鸣。这种小巧玲珑的鸟儿，身披金黄羽衣，在枝头欢快跳跃，用清脆悦耳的歌声，为春日奏响了一曲灵动的旋律，打破了冬日的寂寥。三候，古人认为老鹰会化为布谷鸟。当然，从现代科学的角度来看，这并非物种的神奇转变，而是因时节更替，老鹰与布谷鸟在自然界中的活

节气养生

河南省卫生健康委宣传处指导 | 河南省健康中原服务保障中心主办

惊蛰节气话养生

□刘世恩

动轨迹发生了变化，让人产生了这样富有诗意的联想。

惊蛰当日，民间习俗丰富多样，宛如一座蕴藏着深厚文化底蕴的宝库。其中，祭白虎这一习俗颇为独特。在传统观念中，白虎被视为挑拨是非的不祥之物。人们通过特定的祭祀活动，希望能堵住白虎这张惹是生非的嘴，以此祈求一年的健康平安。与之类似的“打小人”习俗，也是人们借由特定的仪式，以驱赶霉运、化解小人作祟。人们手持小物件，对着象征小人的纸偶或其他物品轻轻拍打，仿佛这样就能将生活中的不顺与烦恼一并驱离。摊煎饼、吃梨、炒豆子等习俗同样别具风情。摊煎饼时，那薄如蝉翼的面饼在热锅中逐渐成形，散发着诱人的香气，承载着人们对生活的热情。吃梨，蕴含着养生的智慧。而炒豆子，一颗颗豆子在锅中翻滚跳

跃，发出噼里啪啦的声响，仿佛是为春日奏响的欢乐乐章。从养生的角度来看，惊蛰时节有着独特的“健康密码”等待我们去解锁。此时，天气较为干燥，细菌如同活跃的“小恶魔”，频繁地在空气中、环境里肆虐。在这样的环境下，人们的呼吸道变得极为脆弱，极易遭受疾病的侵袭。而梨，就如同大自然赐予我们的天然良药。吃梨，一方面能够清热泻火，将体内因干燥天气而积攒的“火气”驱散；另一方面，它还能养阴润燥，为身体补充水分，润泽呼吸道，对于预防感冒有着不可小觑的作用。无论是生食，感受那清甜多汁的口感在舌尖蔓延；还是将梨炖成梨汤，在寒冷干燥的时节，喝上一碗热气腾腾的梨汤，都能让身体倍感舒适。

中医向来秉持“人与天地相参，与日月相应也”的理念。惊蛰之时，天地间阳气如同被点燃的火焰，迅速生发。然而，人体的阳气有时却难以跟上大自然这快速的节奏。一旦出现人体阳气不能与时俱进的情况，往往会出现肢体发凉、困倦、麻木、疼痛，以及恶寒怕冷等不适症状。为了顺应时节，补充阳

气，人们可以多食用一些偏于阳性的食物。

青椒，那翠绿的色泽中蕴含着勃勃生机，口感辛辣中带着清爽，能够有效地激发身体的阳气；韭菜，被誉为“春菜第一美食”，其独特的香气不仅能增添菜肴的风味，更是补阳的佳品；葱、姜、蒜苗、蒜瓣等，这些厨房中常见的调料，同样有着较强的补阳功效。在烹饪菜肴时，适当加入这些食材，既能让菜品更加美味，又能为身体注入阳气，可谓一举两得。

春天与人体的肝脏相互呼应，宛如一对默契的伙伴。惊蛰时节，肝脏的功能也随着季节的变化而愈发活跃。此时，多吃一些养肝、保肝的食物，无疑是给肝脏这个“人体化工厂”提供了优质的“保养品”。

木耳，其形似耳朵，质地柔软，富含多种营养成分，能够帮助肝脏清理体内的毒素；海带，那长长的叶片在海水中摇曳，含有丰富的矿物质和膳食纤维，对肝脏的健康大有益处；大白菜、包心菜、菠菜、芹菜等绿色蔬菜，它们如同大自然的绿色卫士，富含维生素、矿物质和膳食纤维，能够协助肝脏加速排出体内的