

二黄地骨皮炭治疗口腔溃疡

★ 莱州市慢性病防治院 郭旭光



创面微循环,促进肉芽生长和加速伤口愈合。另外,黄柏能增强单核巨噬细胞的吞噬功能,提高机体的非特异性免疫力,从而使患者及早恢复健康。大黄色味苦,有泻热毒、行瘀血、破积滞的作用,外用敛疮生肌。《医学衷中参西录》曰,大黄“善解疮疡热毒,以治疗毒,尤为特效之药”。地骨皮性寒味甘,凉血退热、滋阴降火,善治咽喉肿痛、口舌生疮,并能抑菌镇痛、去腐生肌、促进创面愈合,我国古代医家及民间百姓常用地骨皮外治疮疡。三味合用,共奏清热泻火、解毒敛疮之功效,外用药末直达病所,能促使溃疡愈合。

口腔溃疡俗称“口疮”,是一种常见的口腔黏膜病。本病属中医“口疳”“口糜”“口舌生疮”等范畴,多因脾胃积热、心火上炎,或素体阴虚、虚火上浮所致。复发性口腔溃疡属虚证,治疗以清热泻火、解毒敛疮为主。临床采用自制二黄地骨皮炭治疗,往往可获得满意疗效。

方法:取黄柏20克,大黄、地骨皮各15克。将黄柏、大黄炒炭,地骨皮炒焦,共研细末,装瓶备用。使用时取药末适量撒于患处,每天2~3次,一般连用3~5天可痊愈。

方解:方中黄柏性味苦寒,具有清热燥湿、泻火杀菌之功效。现代药理研究表明,黄柏有治疗疮疡、溃疡的作用。黄柏在发挥抗菌解毒作用的同时尚能促进血管新生,迅速消除炎症水肿,改善

值得注意的,患者治疗期间应保持口腔清洁卫生,忌食辛辣刺激食物,多吃新鲜蔬菜水果及含锌丰富的食物,如牡蛎、动物肝脏、瘦肉、豆类、花生、核桃等,戒烟酒。保持心情舒畅,劳逸结合,适当休息。

芍药木瓜汤治疗小腿抽筋

★ 成都中医药大学 蒲昭和



腓肠肌痉挛,俗称小腿抽筋,中医称为“足挛急”。其主要表现为发作时小腿疼痛剧烈,足不可伸,伸则疼痛更剧,数分钟后可自动缓解,缓解后多数如常人。小腿抽筋以中老年人发病居多(女性更多),发作多在半夜。现介绍一则治疗小腿抽筋的简效方——芍药木瓜汤。

方法:白芍45~60克,炙甘草15克,木瓜30克,加水1000毫升,煎汁至300毫升,分2次服,早、晚各1次,每日1剂。可连续3~8剂,一般服药5剂后,痉挛全部缓解,而且复发率低。

方解:中医有“肝主筋”“脾主肌

肉及四肢”之说,故本病主要与肝、脾二脏相关。本方中芍药(白芍)味酸,入肝、脾经,能养血柔肝、缓中止痛;甘草味甘,入脾、胃、心、肺经,具有缓急止痛、补脾益气作用。研究证明,芍药、甘草合用对横纹肌、平滑肌的挛急有解痉、止痛作用。木瓜性温味酸,入肝、脾经,能舒筋活络、化湿和胃,可治风湿痹痛、筋脉拘挛等。三味合用,具有柔肝解痉、缓急止痛之效,适用于任何体质者的下肢痉挛性疼痛或腹部疼痛等。据报道,有人采用本方治疗42例足抽筋患者,一般服

药2~8剂,均能获得治愈,患者愈后如复发,再服本方也同样有效。

上方可随症加减:如只寒不热、四肢欠温者,可加制附片18克;身体困倦、短气乏力者,可加黄芪30克、人参9克;若四肢麻木或有针刺痛,加当归15克。服药期间禁接触冷水,并忌食辛辣香燥之物。

少白头不妨试试桑椹芝麻膏

★ 北京西城区民政中医门诊部 曹淑芬



少白头是指青少年时期出现白头发,属于一种后天性白发。后天性少白头,原因可能与精神因素、内分泌障碍、营养不良、全身性慢性疾病有关。倘若幼儿出生后,就有数片或

满头白发,称为先天性白发,多与遗传有关,一般来说难以治疗。中医认为,后天性少白头主要是肝肾不足所致,治疗时应以补肝肾为主。

肝藏血,发为血之余;肾藏精,其华在发,肝肾精血亏虚,头发就会失去滋养而无光泽,甚至于早白、脱落。因此,头发好不好与肝肾密切相关,如果肝肾精血充足,则头发浓密黑亮,否则头发稀疏花白。建议少白头者平常可使用桑椹芝麻膏,以保养头发、减少

白发增多。

桑椹芝麻膏

材料:黑芝麻250克,鲜桑椹250克,蜂蜜少量。

做法:黑芝麻、鲜桑椹泡水洗净放入锅中,共同捣烂加入蜂蜜少许调匀,倒入瓶子里面,每次食用6克,用白开水送服。

此外,少白头者可以经常吃一些核桃、黑芝麻等。中医认为,核桃有助于补脑、益肾、固精;黑芝麻有助补血、润肠、增加黑发等。

更年期该如何调理?

★ 陆毅瑾



每个人都害怕衰老,特别是女性,到了中年,月经开始有点不按时、睡眠不足、爱出虚汗……就开始焦躁不安,担心自己是不是到了更年期。

我国女性绝经年龄大约在49岁,绝经前卵巢功能会逐渐下降,身体雌激素水平会降低,特别是雌激素下降明显的女性会出现潮热、失眠、烦躁、月经紊乱等症状,中医认为这是肾阴虚的表现。更年期来临的时间早晚、长短因人而异,有些女性可能会顺利度过这个阶段;有些女性则可能反复被这些症状困扰,这时候就需要好好调理身体了。

接下来,小编给大家介绍一些调理更年期综合症的好办法。

饮食均衡

更年期女性进行饮食调理并不意味着就是一味的进补,最重要的是饮食均衡。女性在这个阶段身体代谢率明显下降,肥胖、血脂、血糖异常的风险也同步增大,如长期不合理饮食,也会加剧更年期症状。我国大部分人群对谷物、豆类、奶类、鱼虾类及坚果类可能摄入不足,需要多补充;肉类和油脂摄入如果太多则容易超标,更年期阶段也需要克制,但是这并不意味着更年期女性就主张素食主义,只有多种营养才能保证健康的身体。

另外,由于更年期女性雌激素水平下降,容易引起骨质流

失,所以发生骨质疏松的概率增高,那么则需要多食用高钙食物,如奶类等,少吃草酸含量高的食物,如苋菜、菠菜等。同时也要减少咖啡、浓茶、酒精等摄入,因为这些都会加剧骨质的流失。

最好能多食用富含优质蛋白和高纤维的食物,如瘦肉、玉米、小米、燕麦等。这些食物都有利于缓解更年期焦虑、失眠等症状,也有利于补充体力。

在此,推荐几个简单的食疗方:①虾米粥,有利于补脾益肾,改善更年期经量过多的症状;②西洋参老鸭汤,可缓解胸闷心烦、脸色潮红;③龙岩红枣枸杞炖蛋,可补气血,缓解更年期头痛。

身心愉悦

更年期症状不仅和生理变化有关,也和心理因素有关。所以除了在饮食上调理外,保持愉悦的心情也很重要:①晚上提早休息,减少熬夜;②适量参加户外运动,活动四肢关节,舒展身心;③多参加兴趣活动,增加社交,丰富生活。这些都有利于提高围绝经期以及绝经后女性的生活质量,有利于促进健康水平。

药物调理

必要的时候,更年期女性也

需要药物调理,最容易想到的就是激素替代治疗,但一提到激素治疗很多人会本能的抗拒。其实,根据症状进行中成药调理也是不错的选择。

肝肾阴虚 表现为绝经前后月经出现紊乱,或多或少、经色鲜红,伴有五心烦热、口干咽燥、失眠盗汗、腰膝酸软、健忘、晕眩耳鸣、阴部干涩。治疗原则是滋肝养肾、育阴潜阳,可以使用左归丸联合乌鸡白凤丸进行调理。

肾虚肝郁 表现为绝经前后月经紊乱、精神抑郁,伴有胸闷

叹息、烦躁易怒、大便时干时溏等。治疗原则是滋肾养阴、疏肝解郁,可以使用左归丸联合逍遥丸进行调理。

心肾不交 表现为绝经前后月经紊乱,伴有心悸怔忡、心烦不宁、失眠健忘、多梦易惊、精神涣散等。治疗原则是滋肾降火、补肾宁心,可以使用宁心安神的药物进行调理。

其实,更年期是每位女性都需要经历的,不必太过担心,保持平常心,只要按照健康科学的方式进行调理就会顺利度过。



油脂类50克

奶类及奶制品100克
豆类及豆制品50克

畜禽肉类50-100克
鱼虾类50克,蛋类25-50克

蔬菜类400-500克
水果类100-200克

谷类300-500克