



无忧简介:

吴俊巧(无忧)是河北省中医院中医养生老师,曾获河北省文明办和燕赵都市报共同主办的“感动河北”2015年度人物奖,被粉丝们尊称为“最美女医生”。

## 九种咳嗽的辨证调理(上)

无忧/文

三九寒冬,罹患咳嗽的朋友逐渐增多,无忧问问大家:咳嗽了应该怎么办?

有人回答,吃止咳药啊。可是,药房里止咳药多种多样,究竟该吃哪种呢?这个问题貌似简单,其实一两句话根本说不清楚,不能脉诊的话,误诊概率会很大,疗效也会大打折扣,万一药用反了,就会越吃越重。那么,这可如何是好呢?无忧只好借助笨拙的文字,把咳嗽的根源、症状、诊断以及用药、食疗等问题写出来,教会大家给自己辨证施治。记住一句话:最好的医生是你们自己。

### 第一,风寒咳嗽的调理。

风寒咳嗽的产生及主要症状:因秋冬两季天气寒冷或骤受风寒引起,咳嗽日久不愈、白天轻夜晚重,喉咙痒,干咳(或有清白稀痰),流清鼻涕,怕冷,浑身疼,舌苔白色。

先说说食疗:远离寒凉瓜果,尤其是香蕉、西瓜、梨等,不宜吃冷饮、冷冻食品。中医认为“形寒饮冷则伤肺”,就是说,身体一旦受了寒,饮入寒凉食品,可伤及人体的肺脏。而咳嗽多由肺部疾患引发的肺气不宣、肺气上逆所致。受寒后饮食过凉或因穿着过少受寒,都容易造成肺气闭塞,咳嗽的症状加重且日久不愈。

那么,吃什么呢? 1.烤橘子。将橘子直接放在小火上烤,并不断地翻动,烤到橘皮发黑并冒出热气为止。待橘子稍凉一会儿,剥去橘皮,让患者吃温热的橘瓣。如果是大橘子,患者一次吃2瓣或3瓣就可以了,如果是小贡橘,患者一次可以吃一只,一天2次—3次。橘子性温,有化痰止咳的作用。吃了烤橘子后,痰液的量会明显减少,镇咳作用非常明显,而

且人们(尤其是小孩)一般都愿意吃。2.香油姜末炒鸡蛋。将一小勺香油放入炒锅内,油热后放入姜末,稍在油中过一下,随即打入一个鸡蛋,炒匀。儿童风寒咳嗽及体虚咳嗽时,每晚在临睡前趁热吃一次,坚持吃上几天,就能收到明显效果。

除了吃,还要坚持做以下两件事:1.在肺俞穴和风门穴拔罐。2.用热水袋热敷后背。

与此同时,药物调理必不可少。适宜的中成药物有两样:通宣理肺丸,小青龙合剂。通宣理肺丸来源于《全国中药成药处方集》,是由古方三拗汤、合参苏饮加减而成。在咳嗽、发热恶寒、头痛无汗、鼻塞流涕、四肢酸痛等风寒感冒初期,这是首选用药。它的主要成分有:紫苏叶、桔梗、麻黄、陈皮、前胡、黄芩、枳壳、茯苓、制半夏、甘草、杏仁。把这些研为细末,炼蜜为丸,每丸重6克,每次服1丸,每日2丸—3丸,用温开水送服。如果是水蜜丸或浓缩丸,需用炙麻黄、炙甘草。其主要功效是:解表散寒,宣肺止咳,在感寒咳嗽之初用效果更加显著。生活在北方寒冷地区,遇到很多因感寒而咳嗽的

病人,包括亲朋好友,无忧经常推荐此药,效果比较显著。

感冒咳嗽后期,很多内热和外寒并存的患者,可以参考小柴胡颗粒,再结合临床症状选一样止咳药。血象高咳嗽严重者,应加抗生素阿奇或欧意。

### 第二,风热咳嗽的调理。

风热咳嗽的主要表现:咳嗽气粗,咳声嘶哑,痰液黏稠或黄稠,咯痰不爽,常伴有发热、口干、舌苔黄、咽喉疼痛等。如有这种症候,患者可做以下三点:首先饮食方面要清淡,譬如可以煮萝卜水,煮梨水,喝牛蒡茶等。其次,用热水泡脚,引火下行。其三,在肺腧穴、风池穴、大椎穴拔罐。

药物调理:应选用疏风清热、宣肺化痰类中成药。1.桑菊感冒片:主要用于风热感冒初期头痛、咳嗽、口干、咽痛的症状。2.川贝枇杷糖浆:用于风热犯肺,内郁化火所致的咳嗽痰黄或吐痰不爽、咽喉肿痛、胸闷胀痛、感冒咳嗽及慢性支气管炎。它集化痰、清热、宣肺于一体。

重度、中度发烧病人,白细胞和中性粒细胞高的患者,应加抗生素阿奇或欧意,再加鲜竹沥。



## 养生俱乐部

### 按摩治耳鸣效果显著

王树森/文

三年前,我患有耳鸣症,耳边总是有蝉鸣声,扰得我心神不宁。到医院检查,医生说我是神经性耳鸣,不好治愈。我吃了好多药都没有效果。从订阅的《燕赵都市报》上,我看到按摩可以治疗耳鸣,达到疏通经气、活血化瘀、调节神经的效果,就开始有针对性地按摩相关穴位,坚持天天做,现在耳鸣的症状大大减轻了,方法如下:

- 1.先用双手食指和中指夹住耳朵,然后上下反复推擦120次,两耳出现热感为好。
- 2.两掌搓热,用两掌心掩耳,十个手指按在脑后,再将食指叠压在中指上,快速下滑敲击枕骨下方,击60次,这时,耳内

可以听到类似击鼓的声音。

3.用已搓热的两手掌心捂住两耳,捂严,然后两掌突然松开,这样重复捂耳60次。

4.用食指和大拇指掐双耳,先从上至下按捏耳廓,然后从下至上按捏,这样反复按捏至双耳有发热感,按捏耳廓120次。

5.两手搓热捂住左右耳,然后上下搓,搓120次,用力适当,有热感为好。

6.用拇指按摩左右手的合谷穴120次。

以上动作需要每天早晚各做一次,重在坚持。平时要注意四点:有一个良好的心态,注意营养均衡,适当运动,忌烟限酒。长期坚持可见成效。

## 花百科

### 让朱顶红在春节绽放

丁进校/文



朱顶红又名柱顶红、孤挺花或者华青兰,是石蒜科球根植物。我和老伴酷爱这种花,同时莳养了好几个品种,一养就是好多年。它惹人喜欢的原因主要是:

- 1.开花容易。我家面南的窗台外,左右都有空调护栏阻挡阳光,植物享受光照的时间不足,加之我家在13层楼,不接“地气”,种的花很难开,而养的朱顶红都能开花。
- 2.花朵硕大,色彩艳丽。华北的朱顶红常见的有大红和橙红两种颜色,都十分漂亮,花瓣上闪耀着金属般的光泽。
- 3.稍微讲点技巧就能够让它春节开花,为我们的传统节日增加吉祥、喜庆的气氛。

我家养的朱顶红有一种叫“红狮”,通体大红无一丝杂色,花瓣极宽,一看就是花中贵族;有一种叫“橙色飞燕”,是俏丽的橙黄色,姿态秀丽优雅;还有

一种叫“白百合”,洁白无瑕,但不是真的百合哟。

下面还是重点讲一下如何让它春节开花吧。霜降的时候,把朱顶红的叶子剪短,只留一寸长,连盆放到阴凉的地方(不能冻伤),停止浇水,让它休眠。算算离春节还剩两个月时,搬到温度较高(二十多度)而又向阳的地方,浇水时一次浇透,然后等到土壤快干透时再浇第二次水。春节时,您就能看到美丽的朱顶红在绽放了。

补充两点。刚才说的离春节两个月开始浇水,是指大红色的品种。若是橙色的品种(橙色飞燕),则要改成提前40天左右。具体时间根据各家条件的不同有所变化,摸索几年就能找到最佳值;另一点,如果我们不需要春节观赏,可以让它继续休眠,来年春天暖和时开始浇水,那么它美丽的花朵就会陪伴我们度过万象更新的春天。

## 生活通 猪大骨炖莲藕

刘学英/文

主料:猪大骨1500克,莲藕500克

配料:葱段、蒜片、姜片、白醋、食盐

做法:1.猪大骨洗净后斩成小块放入冷水锅中加热,水开后煮约5分钟,捞出后洗净控水;2.莲藕洗净去皮后用刀拍扁掰成小块;3.锅内放入清水,倒入处理好的猪大骨并加入葱段、蒜片、姜片,滴入少许白醋(使骨头

里的钙、磷溶解到汤内),大火烧开后转小火炖约1小时,加入藕块、食盐再炖约30分钟即可。

特点:肉香藕糯、汤鲜味美

这道菜营养丰富,具有清热祛痰、补血增钙的作用,特别适合老年人冬季食用。炖制过程中不要过早加盐,防止加快蛋白质的凝固,影响汤的味道。

