

# 汗多疲惫 来碗桂枝汤

千年小药方安全有效又便宜,不妨一试

夏天,您是不是常觉得大汗淋漓,疲累不堪,那么煮一碗“桂枝汤”就能消除这种感觉。昨天,南京中医药大学基础学院名誉院长黄煌教授,走进南京科协大讲堂做了《走进大众的经方》科普讲座。“这些历经千年考验的古代经典药方,安全有效又价廉,但现在却很少有人用。流传下的有一千多种,其实家庭一般使用20张方子就足够了。”黄煌说,现在由于

利益等各种原因,大医院已经很少开小经方了,动辄就是12味药以上组成的大方子。比如“桂枝汤”是古代的补益剂,凡是经过饥饿、极度疲劳、精神紧张以后,患者出现自汗、心悸、腹痛、脉弱等情况下,均可使用。东汉末年兵荒马乱,从战场上下来的士兵,疲于奔命的难民,就是桂枝汤的最佳适应者。

实习生 施磊 现代快报记者 刘峻

## 6个经典家庭小药方

### 理虚强壮的桂枝汤

桂枝15克、芍药15克、生甘草5克、生姜5片、大枣10枚。以水1200毫升,煮沸后调文火再煎煮30~40分钟,取汤液450毫升,分3次温服。药后喝碗热稀粥,并注意避风保暖。

**适用人群:** 经过手术、化疗、出血、创伤、剧烈运动、寒冷、饥饿等刺激以后,体质虚弱,消瘦、食欲不振者;消瘦、食欲不振、自汗、恶风等。

### 理虚止痛的小建中汤

桂枝15克、芍药30克、炙甘草5克、生姜5片、大枣12枚、饴糖两大汤匙。以水1200毫升,煮取500毫升,去滓,放入饴糖,再放火上使之消融。一日三次。儿童酌减。

**适用人群:** 儿童瘦弱营养不良;瘦弱女子的便秘;白瘦女子的乳房疼痛;幼儿便秘腹痛;瘦弱青年男子的调补。

### 退热和解的小柴胡汤

柴胡30克、黄芩15克、制半夏15克、党参15克、生甘草10克、生姜5大片、大枣10枚。以水1100毫升,煮沸后调文火再煎煮40分钟,取汤液300毫升,分2~3次温服。

**适用人群:** 感冒发烧不退;恶心呕吐者,服药量不易过大。如果有咽喉疼痛,汗出而热不退,可以

加连翘30克。

### 除胀消满的大柴胡汤

柴胡20克、黄芩10克、制半夏15克、枳壳20克、芍药20克、制大黄10克、生姜5片、大枣10枚。以水1200毫升,煮沸后调文火再煎煮30~40分钟,取汤液300毫升,分2~3次温服。

**适用人群:** 进食后腹胀暖气吐酸水;舌苔厚,按压上腹部疼痛;腹胀腹痛,大便不通;体重上升,腹型肥胖;支气管哮喘,饭后更难受;胰腺炎、胆石症发作期。

### 解酒毒保肝五苓散

白术2、茯苓2、泽泻3、猪苓2、肉桂1,按比例打成细末,每服5~10克,开水冲服或米粥调服。一天2~3次。

**适用人群:** 小儿腹泻;夏秋季腹泻;单纯性肥胖(水胖);脂肪肝、高血脂症的腹泻、浮肿、痛风;醉酒、湿疹、多汗症。酒后必服。

### 当归芍药散

当归1、芍药4、川芎2、泽泻2、白术1、茯苓1,按此比例粉碎,每次3~5克,每天1~2次,用酒或米汤、酸奶调服。

**适用人群:** 痛经、闭经、不孕症;缺血性贫血;女性黄褐斑;免疫性肝病、干燥综合征、类风湿性关节炎等。一般合用小柴胡汤。

## 今天夏至 端午雨至

今天7时,我们迎来夏至节气,这也意味着最热的夏天已经离我们越来越近了。

今天是晴转多云,最高气温继续维持在32℃左右。今天大概也是近期唯一的晴好天气,大家还是趁着好天气洗洗晒晒。根据预报,端午节小长假

期间,南京多阵雨天气。明天南京南部地区会有阵雨,后天的降水区域会扩大,大家外出游玩时,要记得随身携带好雨具。受阴雨天气影响,端午节期间南京不会出现高温天气,最高气温也在32℃左右。

现代快报记者 刘伟伟

## 南京三日天气预报

今天 晴转多云,东到东南风4级左右,21~32℃  
 明天 多云到阴,南部地区阴有阵雨,22~32℃左右  
 后天 多云转阴有阵雨或雷雨,23~31℃

## 赤兔赠英雄! 海马普力马尊享体验招募中!

现在的你是否还在为运送货物而感叹空间不够而头疼;是否还在为面包车的外形而感到丢面子;是否还在为寻找一款宜家宜商的汽车而烦恼?三国吕布驾驭赤兔所向披靡,如今征战在商业沙场上的我们,能否获得一匹神驹作为臂助,更显得尤为关键。去哪里找寻属于我们的赤兔?那么请注意了,海马普力马尊享体验季已经正式拉开帷幕,在这里你可以找到属于你想要的一切,赶快来报名吧!

即日起至6月30日,只要您是一名大市场的业主,并且拥有5年的驾龄,那么就有机会亲身感受海马普

力马给您带来的宜商宜家的功能,7天的时间让您真切切切的感受普力马让您的事业生活每天都有新惊喜!报名地点设在南京义乌小商品城大市场内,每周将从报名参加的业主中抽取2名幸运者,参与到此次亲身体验活动,并且在6月30日当天,所有参加报名的业主都有资格参与到最终神秘大奖的角逐!大奖之丰厚绝对让您意想不到!您还犹豫什么呢?近在咫尺的幸运儿就是你了!现在立刻前往义乌小商品城,立刻报名吧!热线垂询:13914717041

普力马2012款是基于“多成员家庭、休旅一族、自主创业群体、中

小型企业“四类用户中”自主创业群体”和“中小型企业”的用车需求而丰富产品序列、优化产品配置的全新系列产品,更加强化普力马的全能核心产品优势,其“多组合空间、全功能配置、跨领域应用”的三大核心优势,表现的更为充分。2012款普力马和现款车型在雾灯处有些不同。车身长宽高同样为4384mm×1718mm×1609mm,轴距长达2670mm,最大载物长度为2040mm,拥有可移动座椅,后备箱空间最大可达2055升。多座椅组合可提供灵活的空间组合,可以适应消费者拉人、载物的多重需求。

## 光明绿色生活 就要天天优倍

生活,是一门艺术,需要用新思维的生活心经营。你的用心,可以让它在时间的洗礼中不被人遗忘和忽视;你的用心,可以让它更加悦活,每一天都散发着迷人的新鲜与清新;你的用心,还可以让它在岁月的沉淀中,积累出如陈酿般的诱人魅力,深深吸引着更多热爱生活的人追随,让更多的人与你,一同将生活这门艺术践行得更丰富更丰满!

### 生活就是每时每刻的新鲜

很多人说,两个人的生活就是一场四季奏鸣曲,从春的期待,到夏的灼热,经过秋的温暖,变成冬的平淡。每一季,都有别样的风景,每一季,都有最新鲜的感受。这种“别样”与“新鲜”,有时是风景自身的变幻而致,有时是两个人主动去营造与感受。

与生活相处,更多时候就如同与恋人相处一般。千变万化的生活,随时会给我们惊喜,而日复一日重复的生活程式,也会让我们偶尔有些麻木和茫然。每天为生活注入点不同,感觉会不会好一些?比如,换一条路线去上班,走不同的路,看不同的风景;清晨给自己一杯光明鲜奶,

放心于自然绿色的生态环境,在浓浓的奶香中闻得牧场青草的芬芳,优倍生活如此简单而已。

### 生活的味道就是浓、醇、香

五味杂全的人生旅程就是一部加长版的生活电影。这电影中,有酸甜苦辣,有起承转合。如此想来,每个人的生活都大抵如此。可是作为21世纪的时尚派,怎能还忍受自己的生活如90年代似的描述,就是一部酸酸甜甜苦辣剧呢?

“我可以改变世界,改变自己”,王力宏撕扯着喉咙,这样唱道,“一点点改变,有很大的差别”。时代在变,生活在变,“浓、醇、香”才应该是现代都市族的新追求。

“浓、醇、香”不仅是生活的新鲜味儿,更是属于优倍高品质鲜牛奶的味道:优倍高品质鲜牛奶采用先进低温浓缩工艺,鲜牛奶中的乳蛋白含量高达3.3%!

### 生活就是要高品质

“快工作、慢生活”是工作与生活的最新平衡理念。工作要有效率,生活则要如喝茶一般,等得了泡茶的时间,忍得住牛饮的冲动,在一兹一啜中,细细体会茶香在口中的回味悠长。简而言之,高品质的生活就



是要学会放松自己,放慢追赶的脚步,适时地给自己一份高质量的优倍享受,停下来对身心说一声:“加油!”

清晨,为自己和家人递上一杯优倍,纯香的奶味带来一早的清新;下午,给自己来一杯优倍,任由醇正奶香将你置身于茫茫草原,聆听“咩、咩”声,感受蓝天、白云、绿草、山坡的原生态;晚间,再来一杯优倍,安神养颜,祝自己一夜好梦……

绿色生活,就要天天优倍。原生态的好奶源保障,舌尖上的“浓、醇、香”。就从现在开始,每天一点优倍改变,高品质、鲜生活,这样的欢喜,你会爱上!

主办单位:现代家居 南京电视台《南京家装》  
 协办单位:金沙丽淋浴房

# 告市民书

## 关于全市征集1000户淋浴房以旧换新的重要通知

广大市民:

大家好!您是在1985-2008年期间装修的最早一批业主吗?您还在为洗完澡后卫生间满地是水而烦恼吗?您还为老式淋浴隔断门拉不动、能漏水、不密封、玻璃破裂发霉等问题困扰吗?您还在为老式淋浴房门关不紧、玻璃擦不干净、底座开裂、漏水而大发雷霆吗?我们来帮您解决!

2012年6月起,金沙丽淋浴房在全国开展卫生间淋浴房以旧换新的活动,得到了政府有关部门的大力肯定和支持,并受到了广大市民的一致欢迎和好评。

2012年6月22日起,金沙丽淋浴房向南京全市征集1000户淋浴房以旧换新,工厂汇集百万现金补贴您家换新淋浴房,打造您家的好邻居新生活。

金沙丽淋浴房是中国淋浴房十大知名品牌、央视上榜品牌,同时也是广东省著名商标及中国淋浴房行业标准主要起草单位;金沙丽淋浴房是对社会负责任的一家民营企业,认真践行“您的需要,就是金沙丽的梦想”的营销理念,企业拥有十多年的生产、销售经验;本次以旧换新活动特推出**免费测量、免费拆除、免费设计、免费安装、免费送货**等五大贴心服务,广大市民可以放心安全使用金沙丽淋浴房。

**参与方式:** 电话报名、短信报名或店面下定,先定先得

**参与条件:** 1985年—2008年期间装修的城区市民

**活动特惠:** 凡需安装金沙丽淋浴房、淋浴隔断的业主,金沙丽将以300元-600元回收您的老式淋浴房、淋浴隔断并免费帮您拆除;凡需改善老式卫生间环境,安装金沙丽淋浴房、淋浴隔断的业主,金沙丽将以200元每户补贴给您。

**活动款式:** 普及型 单价720元/平米 尊贵型 单价1100元/平米  
 成昌淋浴房(900X900X1850mm) 2200元/套

**特别提示:** 金沙丽大浴巾系列产品推广期间开发,凡选购金沙丽淋浴房大浴巾系列产品均可享受在最低零售价基础上**再降8%**。国家专利产品,轮滑质保十年。

**咨询热线: 025-85577161**

**短信报名: 13337717077 (姓名+小区名称)**

**活动时间: 2012年6月22日-7月10日**

**金沙丽淋浴房地址: 江东门金盛国际家居一楼B15号**

凭此广告参加优惠活动  
 可获赠打车费15元  
 (以实际打车费用为准)

# 五星端午特惠全线盛放 50'3D电视 3500

五星电器端午小长假特惠活动今日全线盛放。据悉,今年五星端午节整体促销力度堪比“五一”,全品类家电整体降幅最高达35%,50英寸3D等离子彩电(家电下乡)仅售3500元等千万特价商品海量供应掀抢购热潮,更有数亿节能补贴代垫发放,iPad2/冰箱/水槽等百万豪礼奉送。

五星电器表示,随着夏季的来临和欧洲杯的火热进行,空调、冰箱、彩电等大家电成为推广重点,而暑假的到来也使手机、数码等3C类产品迎来销售高峰。五星将五星联合各大品

牌端午重磅让利,借助价格和品质优势冲刺节日销售,让消费者得到最大的实惠。其中,千万商品特价惠卖是本次活动的亮点之一:名牌大1P变频空调跌破2300元,海信32英寸LED彩电一款家电下乡价1890元,长虹50英寸3D等离子彩电家电下乡价3500元,博世冰箱KKV25128TI特价3633元。消费者购彩电/空调/冰箱洗衣机/油烟机灶具热水器累计满10000元送水槽,满30000元送小冰箱,满50000元送iPad2。

3C方面,摩托罗拉手机XT390

跌破1200元佳能数码相机A3400仅售1149元,惠普笔记本电脑G4-1305TX跌破3600元,尼康微单J1 10-30特价3990元。端午期间,消费者购3C产品满一定金额可获直降50-200元不等,学生凭准考证/学生证购买数码相机产品满999元即送4G U盘。更多特价机型可满足消费者的不同需求。在国家推行节能补贴惠民的阶段,五星表示,消费者来购买节能补贴中标型号家电可享:一重国家能效补贴,五星让利补贴:优惠200元-2000元,厂家优惠补贴:最高

让利25%和购节能产品满1999元送杯勺礼盒共计四重超值特惠。活动期间每晚18点后来五星购物还可参与“夜市特别优惠”活动:购指定家电满1000元送10-30元打车费(每天限前50名顾客)。持中国银行信用卡单笔交易满1000元,可享受6期或12期分期付款0首付、0利息、0手续费。

同时,五星还携手百大明星品牌开展联合团购活动:夏暑彩电最高让利10000元;长虹/海信彩电最高让利3000元;美的空调直降200-1000元;海尔冰箱洗衣

机直降100-1500元;海信、容声冰箱洗衣机直降100-1000元;消费者购奥克斯空调指定机型送豆浆机;手机全场5.5折起;小家电7.6折起;方太厨电套餐补贴500-2000元,加送小厨房/电磁炉。消费者购冰箱洗衣机满额送小冰箱/小洗衣机/电压力锅等超值好礼。小家电方面,购物满99元送精美洗手液,满一定金额更有双旗刀具八件套/日式蒸锅等实用礼品相赠。以上活动详情请至五星各门店咨询。(王小唯)