

葱白、生姜敷脚可治支气管哮喘

8



柴小妹著
浙江大学出版社友情提供

【内容简介】

本书作者柴小妹是医学博士,现就职于广东省中医院。从医十余年来,柴小妹对小孩肠胃、感冒、五官、皮肤等常见疾病的诊治积累了丰富的临床经验。本书所辑,是作者多年精心收集的最古老、最齐全、最安全巧治小孩小病的经典老偏方。

【上期回顾】

发烧“捂汗”究竟有没有效果,一直存在着争议。其实,这种方法的确有一定科学性。但对三岁以下的孩子来说,就不合适了。因为婴儿的体温调节中枢不完善,且自主神经的调节功能比较差,捂汗会导致体温急剧上升,甚至引发高热惊厥。

健康养生

支气管炎要好好呵护,喝三仙饮助恢复

症状:小孩支气管炎缓解期,伴有咽喉红肿、反复咳嗽、大便干结

偏方:三仙饮:生萝卜250克,鲜藕250克,梨2个,切碎榨汁加蜂蜜适量,于饭后半个小时后分次服用。最好别空腹喝,胃虚寒的孩子不宜多喝。

今年立春刚过没几天,气温还在10℃以下,一个妈妈顶着严寒带着5岁的儿子来找我看病。这个小男孩叫东东,前几天又咳嗽又发烧,咽喉肿痛。孩子的妈妈专门带东东去儿童医院看病,排了好长的队,终于看上病了,儿科医生诊断为支气管炎。东东自然少不了打针、吃药,哭得很厉害,可过了三天,东东的症状还没完全消失,使得父母手足无措。

这次,东东的妈妈听了朋友的介绍,专门来找我找中医。我给东东检查了肺呼吸音,又做了相关检查,发现东东咽喉部仍有红肿,还有轻微低烧。经过检查和询问得知,东东的病情已经过了急性期,进入缓解期。我建议孩子的妈妈别再给孩子用太多抗生素治疗,抗生素只能应急,缓解期最好用中药或食疗调理。

我见东东手足心微热、舌质黄腻,还有咽干咳嗽的症状,于是建议孩子的妈妈回去给孩子喝三仙饮。具体做法:生萝卜250克,鲜藕250克,梨2个,切碎榨汁加蜂蜜适量,于饭后半个小时后分次服用。最好别空腹喝,胃虚寒的孩子可加热温服。

三仙饮中的萝卜性平,味辛、甘,入脾、胃经,具有消积滞、化痰定

喘、清热顺气等功效。明代医家李时珍在《本草纲目》中提到:萝卜能“大下气、消谷和中、去邪热气”。现代药理学表明,萝卜含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素,可增强机体免疫力。近来有研究表明,萝卜所含的纤维木质素有较强的抗癌作用,生吃效果更好。小孩怕辣,最好选择色绿、水分多、辣味轻、甜味重的萝卜。

藕含有淀粉、蛋白质、天门冬素、维生素以及氧化酶成分。生藕味甘、性寒,生吃鲜藕能清热解烦,解渴止呕。将鲜藕压榨取汁,功效更好,可清热润肺。煮熟的藕性味甘温,能健脾开胃,益血补心,有消食、止渴的功效。而梨呢,同样具有止咳化痰、生津止渴的功效。

药理研究成分,梨所含的配糖体和鞣酸等成分,能祛痰止咳,对咽喉有养护作用;梨性凉并能清热镇静,经常食用能使血压恢复正常,改善头晕等症。因此,民间常用冰糖蒸梨治疗哮喘。

另外,我还嘱咐孩子的妈妈,孩子的脾胃较弱,这个方子虽然是纯食材,但仍然比较寒凉,不要连服太长时间。一旦喉咙肿痛好转,还有余咳,可转用其他食疗方,比如杏仁粥:将去皮甜杏仁10克研成泥状,加入淘洗干净的50克粳米中,加入适量水煮粥,再以慢火煮烂即可。宜温热时服食,每日两次,具止咳平喘之功效。

脚底敷上姜葱,小孩夜间不哮喘

症状:小孩寒性支气管哮喘的

缓解期,夜间咳嗽,舌苔白腻

偏方:每晚睡前先用热水泡脚10~15分钟,取鲜葱白50克、鲜生姜15克,一起捣烂如泥,外敷足心,用纱布固定。第二天起床时除去,每晚一次。此方适合三岁以上的孩子。

林先生的女儿五岁时患上支气管炎哮喘,每次受凉就发作,每天睡觉时,咳得很让家长揪心。咳嗽最厉害的时间是晚上七点到九点,以及清晨六点到八点。用了不少药但没法根治,总是反复发作。有一次伤风后,女儿的哮喘又发了,林先生听朋友介绍中医不错,就带女儿来到我的门诊。

这孩子的哮喘确实比较厉害,一米开外都能听见喘息声。我戴上听诊器,让孩子端坐,尽量平稳呼吸,发现她呼吸急促,两肺可听到广泛性哮鸣音,呼气音延长;再看她舌苔白腻,脉搏快而浮,正是寒性的哮喘。

我开了一些特布他林和波尼松,这两种药物都是常用的哮喘药,但用量一定要严格控制,病情缓解后就不宜再服用,否则副作用不小。我嘱咐林先生,用药物控制病情后,可以给孩子用姜葱敷脚辅助治疗,减少反复发作。

方法很简单,就是每晚睡前先用热水泡脚10~15分钟,取鲜葱白50克、鲜生姜15克,一起捣烂如泥,敷在足心,范围约4厘米见方,不用太厚,用纱布包住固定,第二天起床时除去,每晚一次,两周为一个疗程,疗程间休息七日。一般治疗1~3个疗程。

支气管哮喘,是一种表现反复发作性咳嗽、喘鸣和呼吸困难,并伴

有气道高反应性的可逆性、梗阻性呼吸道疾病。儿童哮喘的病因,跟遗传和环境因素有很大关系。除了遗传因素,常见的有病毒感染,吸入花粉、尘埃、化学物质等。发达国家儿童哮喘反而比落后国家更多,城市比乡村要多,就是环境污染的因素。

中医一般将哮喘分为寒、热性两型。上述偏方主要治疗寒性哮喘,也就是风寒引起的哮喘。生姜性味辛温,含挥发油,主要是姜醇、姜烯、柠檬醛、芳香醇等,还含有姜辣素,有抗炎消肿的作用;姜醇提取物能兴奋血管运动中枢及呼吸中枢,且对伤寒杆菌、霍乱弧菌、肺炎双球菌均有不同程度的抑杀作用。葱性味辛温,入肺、胃二经,含挥发油,油中主要成分是蒜素,还含有二烯丙基硫醚、苹果酸、维生素B和C及铁盐等,有发汗解表、散寒通阳的功效,对白喉杆菌、结核杆菌、葡萄球菌、链球菌有抑制作用。

生姜和葱两者合用,有很好的协同作用,能促进血液循环,兴奋呼吸中枢、血管运动中枢,兴奋交感神经。两药所敷的地方包括足底肾上腺、肺部反射区及涌泉穴。涌泉穴是人的重要穴位,这个穴位刺激性较强,并有一定强壮身体的作用。药物、穴位、反射区相辅,可增强疗效。

回家后,林先生在给女儿用西药控制病情后,用我推荐的方法给女儿敷脚心,敷了两个星期,孩子的哮喘症状几乎全部消失了。往后孩子刚有咳嗽征兆时,他就用姜葱外敷治疗。

值得提醒的是,由于哮喘大多在夜间发作,特别是首次发作,较为严重,应及时去医院治疗。

梁羽生去世前邀请金庸去他家下棋

12



傅国涌著
浙江人民出版社友情提供

【内容简介】

有人说他是“文坛侠圣”,有人称他为香港“良知的灯塔”,也有人认为他一钱不值。其实,媒体和大众眼中的金庸都是神坛之上的金庸。而本书是一部以平视眼光写下的《金庸传》,作者以客观、理性的尺度,依据大量详实可信的史料,写出了一个人,一个出类拔萃的武侠小说家,一个报业巨子,一个备受争议的社会活动家。本书首次利用第一手档案,挖掘出不少鲜为人知的珍贵资料,纠正了有关金庸生平的许多讹误。

【上期回顾】

1976年10月,金庸在美国哥伦比亚大学读书的大儿子查传侠自缢身亡,这成为金庸心中永远无法弥合的伤痛。

人物传记

长子自杀的消息对金庸来说犹如晴天霹雳,他伤心得几乎自己也想跟着自杀,想跟着儿子去阴间,当面问儿子:“为什么要自杀?为什么忽然厌弃了生命?”

在突如其来的死亡面前,万贯家财、一切身外的虚名浮利都变得空空洞洞。这也许是他一生中遇到的最大打击,他自称:“在香港几十年都很开心,除了大儿子死亡、与前妻离婚,以及许多好朋友去世之外,其他都没有大的不开心。在小学、中学、大学读书时本来也挺开心的,只是抗战期间,物质生活艰苦些,但精神生活也很愉快。”儿子的死使他伤心欲绝,他拼命用《格林童话》里的一个故事安慰自己:

有一个妈妈死了儿子,她非常伤心,从早哭到晚。她去问神父,为什么她的儿子会死,他能否让她的儿子复活,神父说:“可以,你拿一只碗,一家一家去乞。如果有一家没死过人,就让他们给你一粒米,你够十粒米,你的儿子就会复活。”那个女人很开心,就去乞。但一路乞,竟发现没有一家没死过人,到最后,一粒米都没乞到。她就觉悟:亲人过世原来是任何人都避免不了的啊。于是,她开始感到安慰。

此后一年,金庸读了无数书,探究“生与死”的奥秘,详细研究英国出版的《对死亡的感情》,汤因比博士讨论死亡的文长有不少精湛的见解,却解答不了他心中对“人之生死”的大疑问。这个疑问,只有到宗教中去求解。他在高中时期曾从头至尾精读过《圣经》,回忆书中的要义,反复思考,他肯定基督教的教义不合他的想法,后来他忽然领悟到(或者是衷心希望)亡灵不灭的情

况,于是到佛教书籍中寻求答案。

金庸用了好几年时间,将钻研佛经的心得以及佛经中的故事、经义,编写成数百篇朗朗上口的诗歌,那几年他有三分之一的时光花在这事上面。倪匡见到他小心书写、校对过的一沓厚厚的原稿,却一直未见公开出版,不知是什么原因。

在那段时间里,金庸一直坚持的,还有下围棋。

自上世纪30年代初执棋以来,金庸对围棋的兴趣始终不减。那时江浙一带围棋之风很盛,“每一家比较大的茶馆里总有人在在下棋,中学、大学的学生宿舍中经常有一堆堆的人围着看棋”。他的家乡海宁是围棋之乡,清代曾出过棋圣范西屏、施定庵。

旧时他家有一小轩,是他祖父与客人弈棋处,挂了一副对联:“人心无算处,国手有输时。”他小时候看了不解其意。他读中学时正值抗日战争,烽火连天,课余常和同学下棋。他转学到衢州中学,就带了围棋。据说到重庆考大学时,一天考化学,他和两个同学在茶馆休息,偶与茶客摆下围棋,由他下场,两位同学观战,一回过神,开考已半小时,匆忙赶到考场,幸亏监考老师网开一面,破例准许进场。说他是棋迷并不过分。

在他笔下,棋如人生,人生如棋。他对围棋的酷爱流露在他的武侠小说中,从《书剑恩仇录》《碧血剑》到《天龙八部》《笑傲江湖》,都有关于围棋的描写。《天龙八部》中的“珍珑棋局”,不同的人在这个棋局面前,面对的都是自身的命运:

平生嗜棋如命的范百龄凝视棋局,眼前一黑,喷出一大口、一大口的鲜血。一心重温王朝旧梦的慕容复对棋局凝思已久,左冲右突,始终

杀不出重围,心中越来越焦急,拔剑便往颈中刎去。以大理国皇子之尊落魄江湖的“四大恶人”之首、“恶贯满盈”段延庆看着看着,隐伏在心底的自尽念头又冒了上来。只有心无旁骛、四大皆空的少林寺小和尚虚竹,一上来便闭了眼乱下一子,以致自己杀了一大块白子,大违根本棋理,任何稍懂下棋之人,都决不会去下这一着。

金庸曾拜围棋大师林海峰的高徒王立诚为师,也跟聂卫平等入学过棋,媒体报道过“聂棋圣”在他家吃螃蟹破纪录的事。1993年3月19日,金庸第三次成为中南海的座上客,丁关根在钓鱼台国宾馆宴请他,特地请聂卫平作陪。席间丁关根问聂卫平:“你有几个围棋弟子?”聂答:“最好的弟子是马晓春,但真正拜过师的只有查先生一位。”丁说:“你怎么叫徒弟为查先生?”聂回答:“我崇拜查先生的小说,他的年纪又比我大得多,我们是两头大。”丁关根又问:“查先生的围棋在香港是不是最好的?”聂沉吟半晌,才说:“在香港知名人士中第一。”众人大笑,金庸却说:“即使在香港知名人士中,我的围棋也绝非第一。”

金庸沉迷于黑白子的世界,不惜花钱、花时间,有人批评他“过分浪费”,他置之不理。他对推广围棋也很热心,出钱、出力。上世纪80年代,他在尖沙嘴金马伦道买了一层楼,作为香港围棋会的会址,每个月只是象征性地收取一元租金。其间他向围棋会的几位高手学艺,围棋会经常举办比赛,他都会去颁奖。

某夜闲谈,一位朋友忽然问金庸:“古今中外,你最佩服的人是谁?”他冲口而出:“古人是范蠡、张良、岳

飞。今人是吴清源、邓小平。”他说,这纯粹是个人喜好,自幼就对范蠡和吴清源这两个人感到亲切。今人他最佩服吴清源,这是因为他喜爱围棋,对吴清源的才华充满敬仰之情。他认为在两千年的围棋史上恐怕没有第二位棋士足以与其比肩,其毕生所求不是胜负,而是人生的境界。

吴清源常说,下棋要有平常心,心平气和,不以为意,境界方高,下出来的棋境界也就高了。“然我辈平常人又怎能做到?”

金庸与梁羽生晚年几次见面,下棋几乎成为必有的项目。1994年1月悉尼作家节时,他们已十年不见,难得的会面,两位古稀老人最有兴趣的就是下棋,一下两个小时,直到疲乏,有些头晕了才作罢。1999年春节,梁羽生回香港探亲,他们在跑马地的“雅谷”聚餐,饭后本来也约好下棋,因那天他感冒,感到身体不适,只好作罢。金庸向许多围棋高手拜师学棋,梁羽生下不过他,但每次对弈还是缠得不死不活。在悉尼梁家,梁羽生拿出一副很破旧的旧棋,开心地说:“这是你送给我的旧棋,一直要陪我到老了。”还有几本清代的棋书《弈理指归》、《桃花泉弈谱》也是金庸送的。

2009年初,梁羽生去世前夕,他们最后一次通话,电话里梁的声音很响亮:“是小查吗?好,好,你到雪梨(悉尼)来我家吃饭,吃饭后我们下两盘棋,你不要让我,我输好了,没有关系……身体还好,还好……好,你也保重,保重……”想不到没几天梁羽生就离世了,金庸原本还打算春节后去澳洲,跟相交六十年的老友下两盘棋,再送几套棋书给他。(完)