

中医养生俱乐部

如果你爱好中医,期望学习、交流中医中药的各种知识,参与形式多样、以中医中药为主题的线下活动,欢迎加入现代快报中医粉丝会(新浪微博:现代快报-健康周刊,微信公众号:现代快报中医粉丝会)



叫“参”的中药材不少,并非都具有补的作用 补益身体 要分清各种参的特点



说起“参”,第一反应就是这是补的东西,是好东西,特别是冬季有进补习惯的人在这个时候或多或少都会选择一些添加在日常的饮食中。但是面对琳琅满目的“参”,该如何选择呢?知名养生专家、南京市中医院主任医师谢英彪教授说,并不是所有的参对任何人都有补益的作用,弄清楚不同“参”的功地区别,才能健康养生。

现代快报记者 金宁

人参是中国古代抢救的要药

人参自古以来是补气的佳品,属于名贵药材,我国以吉林抚顺产量最大,称道地药材,所以人参又叫吉林参。谢教授介绍,人参品种很多,按照出产来分,分为野生和栽培两种,野生的又叫野山参,栽培的叫园参。由于加工的方法不同,又分出了不同的品种,譬如采集和直接洗净晒干或烘干的,称为生晒参;经过沸水清烫后再浸入糖汁中,取出晒干的称为糖参,又称为白参,白参性平;蒸熟晒干或烘干的,称为红参,红参性温。加工时断下的细根称为参须。

“我国用人参的历史有4000年,因为过度的采挖,天然分布区域缩小,东北的野山人参十分罕见。现在使用的人参大多是园参”。谢教授说,中医认为,人参主要用于大补元气,适合大汗、大出血、大泻,或者久

病大病引起的元气虚脱症或者危重症。过去没有西医抢救时,中国古代就有个“独参汤”的方子,用于治疗虚脱休克危重病人。人参第二个作用为补脾益肺,可以改善气短、气喘、懒言气微等肺气虚症状。可改善神疲乏力,大便稀溏等脾气虚弱症,它还能补心气,改善心慌气短、心率不齐等心气虚弱症。谢教授认为,可以炖服,碾末吞服,做成药膳,譬如炖乌骨鸡,炖鸭子。还能合服、泡酒服或泡茶用。

感冒时吃参容易闭门留寇

一直以来,西洋参也是人们熟悉的滋补品,用西洋参泡茶最为常见。谢英彪教授对记者说,到了夏秋季,气虚的人主张吃一点西洋参。西洋参又叫洋参,也叫花旗参。原来产地是北美洲,我国也有栽培,西洋参性偏凉,属于补气养阴的药,主要用

于气阴两虚所造成的少气、懒言、干咳少痰、神疲乏力、自汗盗汗、口渴多饮等病症。第二个作用则是清火生津,用于阴亏火旺所引起的咳嗽、痰血、虚热烦倦、内热消渴、口干舌燥等病症。服用方法和人参相同。

“实症的、体质不虚的人不主张吃人参或西洋参。免疫功能差的,疲劳综合征的,容易感冒的,年老体弱的人,可以适当吃一点西洋参和人参”,谢教授提出,注意感冒期间不要吃“参”,中医认为感冒时有外邪侵犯,吃参容易闭门留寇,导致感冒难愈。此外,阴虚有火的人不能用人参,尤其不能吃红参。并且,吃人参和西洋参要掌握剂量,如果长期服用,建议每天不超过1克,如果短期服用,最好每日不超过3克,剂量过多时容易得“人参综合征”,表现为吃了参以后胸闷胃胀,不想吃饭,这个时候就要用莱菔子煎水帮助消化。

小贴士

叫“参”的中药材并非都能补

除了人参和西洋参外,叫“参”的中药材还有不少,譬如太子参、党参、丹参、苦参等,谢教授解释说,党参和太子参可以作为人参的代用品,但是其补气的效果不及人参。

尽管叫参的中药材很多,但它们不属于人参和西洋参的范围,作用功效也截然不同,比如说,沙参有南沙参、北沙参之分,二者一个补阴生津,一个清肺化痰。还有丹参,老人年常用,它的功效是活血化瘀,可以治疗冠心病。而苦参则是清热化湿,它一点补的作用也没有。

中医养生

冬雪很美,你可知道它其实也是一味药



上周雪姑娘光临了全国的大部分城市,大雪虽然给交通带来了不便,但也带来了别有情调的景致。不过冬雪的作用并不限于此,根据古籍的记载,冬雪其实还是一味传统的中药——《本草纲目》有云:“腊雪,甘冷无毒。宜煎伤寒火喝之药,抹痒亦良。”

现代快报记者 李鑫芳

南京明基医院中医科尤虎介绍,腊雪被收录在《本草纲目》中的水部。古人取雪,是用鸡毛扫取,装入瓶中,密封保存于阴凉处。注意,古人取雪可是有时间讲究的,他们一般取腊雪,因为腊雪即便化成了水,也能历久不坏。而如果是春雪,他们通常不取。《本草拾遗》记载:“春雪有虫,水亦易败,所以不收。”

古人认为腊雪为寒凉之品,所以有清热解毒、生津止渴之效,外用可以治痱子。《本草纲目》里就记载了利用腊雪治疗小儿痱子的经方。不过如今使用这一方子的人并不多,它只是偶尔被当作民间偏方在

使用。事实上,腊雪治疗小儿痱子确有奇效。之前河南就有医生将这一方子运用到临床,经过观察,他们发现不仅疗效可靠,而且对局部无刺激,也无经济负担,值得临床推广应用。他们的治疗方式如下:收集刚下的腊雪,装入小口玻璃瓶内,密封储存,等其自然融化。夏季用双层纱布滤取澄清后即可使用。如果放在冰箱中,保持在5℃—15℃之间,疗效更佳。临床使用时,用棉签蘸取涂抹患处,搓敷数遍,一天3—5次,一般1—3天就可好转或痊愈。

冬雪虽有妙用,不过尤虎提醒,雪入药用,必须取其洁净无污染者。但现在城市空气污染较为严重,要

慎重,尤其是初雪,其附着的大气污染物较多,不宜食用,通常不入药。此后连续下的雪应相对洁净,微生物与细菌休眠。

如果冬雪都能入药,那秋露、冬霜呢?其实,它们也被收录在《本草纲目》的水部里。书中记载,露水要在秋露重的时候,早晨去花草间收取。用露水煎煮润肺杀虫的药剂,或把治疗疥癣、虫癞的散剂调成外敷药,可以增强疗效。而冬霜,要用鸡毛扫取,装入瓶中,密封保存于阴凉处。饮冬霜可解酒热,凡酒后面热耳赤者,饮之立消。暑天长痱子及腋下红肿,用冬霜和蚌粉涂敷,可改善。

2月6日来快报品尝铁皮石斛鲜汁 还有少量名额,拨打96060预约,现场可获神秘好礼

上周,铁皮石斛的专场活动一公布,一天名额就爆满。没报上名的市民不停致电读者热线,询问下次活动的时间。为此,活动主办方又临时增加了一些名额,感兴趣的读者不要错过。2月6日,来自雁荡山铁皮石斛生产基地的工作人员将现场为大家制作铁皮石斛鲜汁,同时亲手教大家如何辨别优劣铁皮石斛。根据大部分读者的提议,现场还增加了雁荡山优质铁皮石斛的团购。名额有限,参加活动请先拨打96060报名预约。只有电话预约的读者才有机会获得神秘新年好礼哦。

过去,新年送健康,不少会选择购买虫草赠亲友。而如今,铁皮石斛却成了最热门的单品。但很多人对铁皮石斛的了解并不多,从辨别挑选,到食用方法,再口味效果,几乎都是一无所知。铁皮石斛喝起来有股淡淡的青草味道,并不是所有人都能接受。你是否也喜欢这样的味道?不要想象了,2月6日到我们的现场来,直接品尝。雁荡山铁皮石斛基地的工作人员会为大家现做现尝,绝对新鲜。

石斛类植物有1200多种,真正有滋补价值的有80多种,其中铁皮石斛的滋补价值更高。另外,铁皮石斛生长的条件非常苛刻,野生铁皮石斛只有在悬崖峭壁上才能生长,所以铁皮石斛比较稀缺,价格很高。这种背景下,市面上就出现了不少用石斛假冒铁皮石斛的商家。

对铁皮石斛稍稍有所了解的人都知道,雁荡山是国内著名的铁皮石斛生产基地之一,真正的雁荡山铁皮石斛历来都是市场上的稀缺产品。所以这次活动,我们特意从浙江邀请到了雁荡山铁皮石斛基地的工作人员,他们将现场教大家如何辨别铁皮石斛真伪优劣的经验,千万别错过。

●小贴士

时间:2015年2月6日9:30—11:30

地点:现代快报八楼会议室(南京市洪武北路55号置地广场8楼,南京文化艺术中心旁)

●特别提醒:活动场地有限,请读者参加前拨打96060预约报名。只有电话预约的读者才有机会获得神秘新年好礼哦。

1—3岁的宝宝 每隔3个月就该看一次牙医

长牙是妈妈们较为关注的事情,尤其是第一次长出小牙,无疑是一个里程碑。南京市口腔医院牙髓病科主治医师朱敏提醒,牙齿健康与否,与宝宝的成长密切相关。从第一颗乳牙萌出时开始,就要带宝宝去做第一次牙齿的常规检查,最迟也要在一岁前检查。一般来说,1—3岁的宝宝每隔3个月就要做一次牙齿常规检查。

在常规的牙齿检查中,医生不光要看宝宝有没有龋齿,还要看牙齿是否有发育异常,牙齿的成长状况和咬合情况等。同时,还会询问家长孩子的喂养习惯,指导家长如何给宝宝清洁乳牙。当医生在询问中发现问题,就会提醒家长哪里做错了,如何采取补救措施,避免日后宝宝出现龋齿、虫齿等牙病。

宝宝2岁左右可使用清水刷牙,而到了3岁左右,就可以用专用的儿童牙膏刷牙。另外,婴幼儿时期是机体生长发育的初期阶段,由于乳牙牙釉质层比较薄弱,钙化程度较低,再加上口腔卫生难以维护,婴幼儿较成年人更容易患龋病。因而婴幼儿的口腔保健应引起家长重视,有条件的家庭不妨给孩子做窝沟封闭。窝沟封闭是指在磨除牙体组织的情况下,在牙齿的表面,特别是对容易发生龋病的窝、沟、点隙,用一些有机高分子材料进行封闭,保持牙齿不受细菌及其代谢产物的侵蚀,隔绝口腔致龋因素的作用,防止食物和牙菌斑的堆积,达到预防龋病发生而采用的一种有效防龋措施。 通讯员 周炳荣 史张丹

“名睛筑梦”公益项目 为超高度近视患者提供手术资助

上周,来自河南的22岁小伙小林在南京明基医院接受了微创透明晶体置换术,告别了1900度高度近视。他是“名睛筑梦”公益项目的受益人之一,而这个项目正是由明基友达公益基金启动。

小林说,超高度近视给他的学习和工作都带来了很大影响,自己一直希望能接受手术治疗,可是相对不菲的手术费用让这个出生农村家庭的孩子止步了。近日,在明基友达公益基金会的帮助下,小林终于有机会接受治疗。几天前,在明基友达公益基金会的帮助下,小林从老家来到南京明基医院,该院眼科刘文斌主任先为他的左眼做了手术,手术后

第二天,小林的左眼视力恢复到0.8。上周,右眼手术也顺利完成。

据了解,此次手术费用主要由明基友达公益基金会承担,该基金会理事长王黎明女士表示,超高度近视患者视物困难,在学习和工作中都遇到常人难以想象的挑战,很多患者心怀梦想,却由于视力问题无法实现。为此,明基友达公益基金会今年启动“明睛筑梦”超高度近视医疗救助公益项目,面向全国征集超高度近视患者(家庭经济条件困难者优先),第一年为50名符合条件的贫困患者提供手术费用资助,帮助更多患者重见光明,改变命运。 通讯员 王云

国医堂名中医迎新春送“福”字

“福”字代表了“福气”和“福运”,无论过去还是现在,都寄托了人们对幸福生活的向往,也是对美好未来的祝愿。民间为了更充分地体现这种向往和祝愿,在春节前夕,家家贴福字,祈福福到。人人希望有福气、有福运。

2月4日,正值农历立春,南京中医丰盛健康城特邀南京中医药大学国医堂的知名中医专家,为

当天门诊患者和家属现场书法、送“福”字,届时,凡到国医堂的朋友,均可获赠一幅由知名中医专家现场亲笔书写的福字,祝愿大家在新的一年里身体健康、幸福快乐。 李瑶

时间:2月4日9:00—11:00
地点:南京中医药大学国医堂一楼大堂(汉中路282号,地铁2号线汉中门站1号出口)