

浔阳晚报汇生活



中医周刊

2019年9月4日 星期三 责编 张勇 校对 卢英 版面统筹 朱守敏 13979214481

投稿邮箱:386216915@qq.com

总第176期

浔阳晚报

历届名老中医展示

晚报咨询电话:

13979214481(朱先生)

协办:



余平

擅长领域:骨伤科

李俊

擅长领域:骨伤科、内外科、儿科

朱修志

擅长领域:内科、急慢性前列腺炎、颈肩腰腿痛

廖晓恒

擅长领域:新医正骨疗法治疗颈椎病和腰椎间盘突出

匡耀祖

擅长领域:肝炎、哮喘、前列腺疾病、男性病、妇科病

内外兼治小儿腹泻

□ 名老中医 黄问森

秋天来了,天气也一天天地转凉,宝宝常有腹泻的问题。那么小儿腹泻家长应该如何是好呢?对于腹泻,中医主要根据粪便的形状和伴随的临床表现,分辨寒热与虚实。治疗腹泻的手段主要包括中药、针灸、推拿按摩三个方面。

脐疗法

肚脐是个很重要的穴位,即神阙穴,是人体任脉上的要穴。中医外治方法中有一个脐疗法,即是利用药物作用于脐部,具有很好的防治疾病的作用。例如小儿腹泻,采用脐疗法有很好疗效。脐疗是中医外治法的重要内容之一,使不同性味的药物作用于脐部,通过对脐部穴位的刺激作用,经过皮肤渗透、经络传导,激发经气,协调人体各脏腑之间的功能,疏通经络,促进脏腑气血运行,以调节人体气血阴阳,扶正祛邪,达到预防和治疗疾病的目的。

针灸推拿法

针灸治疗腹泻以腹部穴位配合四肢的穴位为主,还可进行耳穴贴豆,每日自行按压、刺激穴位,能够有效缓解腹泻引发的各种症状。选用足三里、天枢、中脘、上巨虚、

内庭、丰隆等。还可以选用上述穴位,每日按摩治疗。

药粥疗法

豆粥 取鲜山药30克去皮洗净,白扁豆15克,粳米30克。先将粳米、扁豆放入锅中加水适量煮八成熟,再将山药捣成泥状加入一起煮成稀粥,加白糖适量调味,每天2次温食。豆粥具有消暑化湿,健脾止泻之功效,适用于患儿湿热并重型腹泻。

丝瓜叶粥 取鲜丝瓜叶30克,粳米30克。先将丝瓜叶洗净放入锅中加水适量煎煮15分钟,再滤取煎汁煮粳米为粥,粥成加白糖适量调味,每天分2次食用。丝瓜叶粥具有清热解毒,消暑利湿之功效,适用于患儿感受外邪,热重于湿型腹泻。

茯苓前仁粥 取茯苓粉30克,车前子30克,粳米30克。先将车前子布包放入锅中加水500毫升,煎半小时后取出布包,再将茯苓粉、粳米一起放入煎汁中煮成稀粥,加白糖适量调味,每天早晚各服食1次。茯苓前仁粥具有清热健脾,利湿止泻之功效,适用于患儿湿重于热型腹泻。

山楂神曲粥 取山楂50克,神曲15

克,粳米30克。先用纱布将山楂、神曲包好放入锅中加水适量,煎煮半小时后去掉药渣,再加入粳米煮成稀粥,加适量白糖调味食用,每天2次。山楂神曲粥具有健脾和胃,消食导滞之功效,适用于饮食不节或喂养不当,而致消化不良的患儿。

茯苓大枣粥 取茯苓粉30克,大枣15克,粳米30克。先将大枣去核切碎,放入锅中加水浸泡20分钟,然后把粳米、茯苓粉一起加入煮成粥,服时加适量白糖,每天2次。茯苓大枣粥具有健脾补中,利湿止泻之功效,适用于患儿脾虚久泻者。

参莲大枣粥 取党参10克,莲子10克,大枣15克,粳米30克。先将党参、莲子研成细末,把大枣去核切碎,再将粳米与党参末、莲子末、枣肉一起加水适量煮成粥,加白糖少许,即可食用,每天2次。参莲大枣粥具有益气健脾止泻之功效,适用于脾胃虚弱之患儿。

糯米固肠粥 取糯米30克,山药15克。先将糯米炒微黄,山药研成细末,然后把二者放入锅中加水适量共煮成粥,熟后加胡椒面少许,白糖适量调味,每天2次。糯米固肠粥具有健脾暖胃,温中止泻之功效,适用于小儿脾胃虚寒型腹泻。

人体7大器官的“小爱好”

我们的身体是个有机的整体,需要每个“零件”正常工作,才能保证人体的健康,任何一个“零件”出了问题都可能危害健康。而人体中的器官都有一些“小爱好”,只有遵照“喜好”养生,我们才能有好身体。

肾脏喜暖

肾喜暖恶寒,养肾注意防寒保暖。一旦寒气入侵就会大肆损害阳气,尤其是肾阳,就会导致肾虚,让人未老先衰。

背部保暖,以护肾阳膀胱经脉行于背部,因此冬天应重视背部保暖。或常按摩后腰,能起到温煦肾阳、畅达气血的作用。方法是:将手掌搓热,放于腰间,上下摩擦,直至腰部感觉发热为止。睡前泡脚,按揉脚心肾之经脉起于足部,足心涌泉穴为其主穴,冬天睡前最好用热水泡脚,并按揉脚心。足部的涌泉穴有补肝肾、清虚火的作用。

肠道喜净

肠道虽是一个排污器官,但它的卫生要求可不低。要减龄,平时就要在生活细节上记住“六要”。1、食物要煮熟;2、餐具要消毒;3、室内要保持通风;4、饮用水要烧开;5、瓜果要洗净;6、饭前便后要洗手。

肝脏喜卧

面色红润精神饱满,是一个人精气神足的表现,而这些就是靠肝来发挥作用的。肝的特点是喜静不喜动。卧则血归于肝,晚上11点是经络气血流经肝脏最多的时候,肝脏的解毒能力最强。使肝脏最大程度发挥解毒功效,要1点前入睡,并且要睡够7~8小时。

心脏喜淡

长期高盐饮食易增加心脏衰竭风险。《中国居民膳食指南》建议居民盐摄入量为每人每天不超过6克,差不多相当于1啤酒瓶盖的量。

胰腺喜素

研究显示,饮食健康者(饮食所含热量、盐分、糖分都比较低,少油炸,多蔬菜水果)的胰腺癌发病率比饮食不良者低15%。

研究人员分析发现,那些摄取某些健康食物最多的人,比如:深绿色、橙色蔬菜、豆类、全麦食品等粗粮和低脂牛奶,患胰腺癌的风险较低。

深绿色蔬菜:菠菜、卷心菜、西兰花、油菜等。

橙色蔬菜:胡萝卜、南瓜、红薯等。
豆类:红豆、绿豆、黄豆、黑豆、豌豆等。

胃部喜温

胃喜燥恶寒,除了冰的东西以外,其他寒凉的食物像绿豆沙等也都不宜多吃。可以选择多吃温暖湿润的食物、多喝温水等。

温性食物有强身益气,滋补肠胃的作用,太过热性的食物只会造成肝火、胃火旺盛,适得其反。

过寒性的食物易造成腹泻、肠胃炎等疾病,因此养胃需吃温性食物。例如:牛肉、瘦肉、鱼肉、龙眼、荔枝、石榴、大豆、牛奶等。

肺部喜润

肺是人体最娇嫩的器官,秋冬天气干燥,很容易伤肺,特别是老年人,到冬季就容易感染许多肺部疾病。

肺喜润而恶燥,在出现鼻燥唇干咽痛干咳时,除了要多喝水、多吃果蔬、避辛辣食品刺激外,一日三餐也可适当煮些滋阴养肺的粥来喝。

可视个人症状选滋补肺阴、清除燥热的银耳、百合、银杏、莲藕、莲子、菱角等药材或食物入粥。(良月山)

彭泽朱修志 中西医诊所专治

- 单纯性鼻炎、鼻窦炎、小儿多涕症、小儿腺体肥大(小儿鼾症)、鼻甲肥大、过敏性鼻炎。
- 颈椎病、肩周炎、网球肘腱鞘炎、腰肌劳损、腰间盘突出、习惯性扭伤。

地址:彭泽县城四中旁
电话:13755298955

老中医张火喜 专业治胃五十余载

专治 胃炎、胃溃疡、肠炎、十二指肠溃疡

电话:18172915933(微信同号)
地址:都昌县林业大厦一楼惠民堂
博客:http://blog.sina.com.cn/dchuimintang

东方医院 针灸康复

针灸康复一科主任 胡利平 针灸康复二科主任 陈尚银
凭居民医保、社保报销 90%
24小时 康复热线、微信:18907028210
地址:九江市十里大道8号(甘棠公园斜对面三中旁)

赵医生大药房
ZYS PHARMACY
关爱从未停顿·健康就在身边
为您的健康保驾护航!
健康咨询电话:15270288044

江西黄庆仁棧华氏
大药房有限公司九江分公司
传承百年 相伴健康
咨询电话:0792-8224776

中国医药集团
国药控股九江有限公司浔阳大药房
关爱生命 呵护健康
咨询电话:0792-8213227

昭辉大药房
用医药人士之专长、借祖国药苑之百草、除四海九州之病根
健康热线:13707929373、8261239