

传说古时因气候炎热,当地居民多发疮痍(感染引起的皮肤溃疡),医圣张仲景创立了“五味消毒饮”为村民治病。由于疗效明显,此方在民间广为流传,并收录于《医宗金鉴·外科心法要诀》。时至今日,该方仍被临床广泛应用。

“五味消毒饮”由金银花、紫花地丁、野菊花、蒲公英、天葵子5味药组成,别看组成少,方中的每味药都大有来头。金银花清热解毒、疏散风热,既解上焦热毒,又解血分(血液)热毒,为主药;蒲公英利尿通淋,可泻下焦湿热,配伍紫花地丁,清血分热毒;野菊花清肝胆之火、中焦之热、气分热结(一般以实热为多);天葵子入三焦,清三焦之火。中医认为,疮疖毒多由脏腑蕴热、火毒结聚所致,金银花清气血热毒为主,紫花地丁、天葵子、蒲公英、野菊花各有清热解毒之功,配合使用,

五味药组合而成 清热解毒功效强

一个古方能消很多炎

首都医科大学附属北京中医医院主任药师 陈占功 □药师 翟琪

清解之力非常强。

现代药理研究证实,“五味消毒饮”中的金银花、蒲公英、紫花地丁等具有较强的抗炎作用,可直接抑制金黄色葡萄球菌等。从抗菌范围及相应强度结果分析,野菊花作用最佳、紫花地丁作用最次、其余三味各有侧重。现代中医临床常将此方应用于急性乳腺炎、急性腮腺炎、肺炎、急性中耳炎、急性扁桃体炎等疾病的治疗中。

急性乳腺炎。中医称为“乳痈”,是哺乳期妇女常见病。多由乳汁瘀滞所致。早期乳腺炎多有乳汁淤积结块



现象,乳房局部胀痛和硬结,皮肤微红或不红,恶寒发热等症。可用五味消毒饮加皂刺、路路通、柴胡。五味消毒饮中蒲公英为治乳痈首选药物,路路通通乳散结、柴胡疏肝理气。

急性腮腺炎。中医称“痄腮”,是一种病毒所致的急性传染病。多由外感风热温毒所致,儿童多见,表现为腮部肿大与疼痛,伴有怕冷、发热、咀嚼不便等症状,如睾丸有红肿疼痛,应注意并发睾丸炎。可用五味消毒饮加菊花、大青叶、板蓝根以清热解毒、消痈散结。若腮腺漫肿而迟迟不消可加昆布、海藻;

若睾丸肿痛可加龙胆草、荔枝核。

肺炎。中医称为“风温”,多由外邪侵袭肺卫、肺失清宣所致。表现为咳嗽、发热、痰多质黏色黄、咯吐不爽。可用五味消毒饮加红藤、鱼腥草以清热解毒,加牡丹皮、桔梗宣肺化痰,加玄参、瓜蒌清热泻火。

急性中耳炎。中医称“耳湿”“耳疳”,多由外感风热,郁而化火,聚于耳膜所致。临床表现为耳内疼痛、耳鸣、听力减退,常伴有发热、头痛、食欲不振等。可用五味消毒饮加生地、牡丹皮以清热解毒、凉血散瘀。

急性扁桃体炎。中医称“乳蛾”,是儿科常见病、多发病,表现为发热、咳嗽、咽喉肿痛、吞咽不利、扁桃体红肿。可直接使用五味消毒饮,或加牛蒡子、山豆根、浙贝母、桔梗,以起清化热痰、祛痰排脓的功效。▲

传统医学认为,春季养生宜顺应生发之气,早睡早起,舒畅肝气,宣解郁结。如何才能让自己由内而外散发春日的光彩呢?答案是,巧用玫瑰。

玫瑰花作为春季主打的“明星花”,其入药记载最早见于明代的《食物本草》,称其“主利肺脾,益肝胆,辟邪恶之气,食之芳香甘美,令人神爽”。中医认为,玫瑰花味甘、微苦,入肝脾二经,其性偏温,具有疏肝解郁、理气醒脾、活血止痛的功效,常用于治疗肝胃气痛、月经不调、经前乳房胀痛、跌打伤痛等疾病。有医家认为,玫瑰花药性平和,温而不燥,疏不伤阴,适合妇人柔弱之体,血脉不通,气机郁滞之证,是理气药中最有效又最为温和者。除了广泛用于临床,玫瑰花还可入膳,在食物中放入玫瑰制成食疗方,不仅可以满足口腹之欲,又可预防疾病。

玫瑰花茶。干玫瑰花蕾或花瓣5克,用开水冲泡5~10分钟后代茶饮,可加糖或蜂蜜。春天,人体阳气逐渐升发,肝气旺盛,如果阳气过旺,易出现头晕耳鸣、急躁易怒、眼睛干涩等肝火旺的表现,常喝玫瑰花茶可以缓解以上问题。

玫瑰膏。500克玫瑰花蕾加清水适量,煎煮后滤去花渣,再熬成浓汁,加入500~1000克红糖,熬成膏状即可。每天服用1~2茶匙,可补血养气、滋养容颜。

冰糖玫瑰。玫瑰花50克、冰糖适量,玫瑰花洗净,放入碗内,加入冰糖和适量水;放入锅内,用碟子盖好碗蒸15分钟,出锅即成。

玫瑰花粥。大米100克,加水煮粥,半熟时放入20克玫瑰花,煮熟即可。此方适用于春天保健食用,对慢性肝病患者伴胁痛、失眠等症状者,具有疏肝、健脾、和胃的功效。

肝火大喝花茶 常失眠吃花粥

玫瑰是春季“明星花”

北京中医药大学东方医院妇科主治医师 邢玉
□主任医师 刘艳霞



玫瑰花山楂红糖饮。玫瑰花15克、干山楂10克、红糖30克煎水取汁,每天1剂,月经前连续服用5~7天,能疏肝理气、活血化瘀,适用于气滞血瘀所致的痛经。

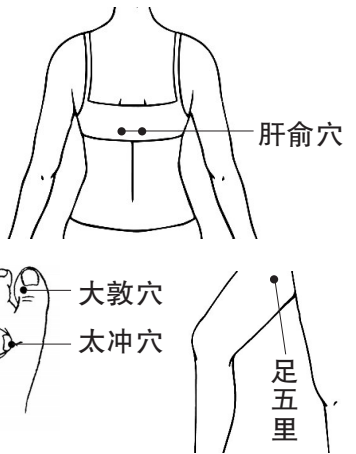
需要提醒的是,玫瑰花虽好,但有些人群需谨慎使用。比如月经过多的女性,可能会增大月经量;玫瑰花有活血作用,妊娠期女性不宜使用。文中提到的玫瑰花与花店中购买的观赏性玫瑰不一样,药用玫瑰和食用玫瑰是专门选育出的品种,观赏性的玫瑰是不可吃的。▲

常揉太冲养肝

北京中医药大学东直门医院推拿疼痛科 高冰涛 □主任医师 刘长信

生活中,有人“早生华发”,有人“怒发冲冠”,到底怎么回事?从中医角度看,无论长白头发还是情绪暴躁,都可能是肝火太旺所致。春天是养肝的好时节,有以上问题的人群不妨借着这个时机好好养养肝,给大家推荐一个简单的方法——揉太冲穴。

太冲是养肝的第一大穴,肝经的原穴,有脚上的“虎口”之称,既能消散肝火,又能缓解抑郁情绪。刺激太冲,能很好地调动肝经的元气,使肝脏功能正常。太冲穴位于足背侧,第1跖骨间隙的后方凹陷处。找此穴时,可采用正坐或仰卧姿势,先



找到第1、2趾的趾缝,然后以大拇指或其他手指沿趾缝向脚踝方向推,直到推到两块骨头,太冲穴就在这两块骨头前方的凹陷处。肝俞穴与太冲穴搭配,在中医学属于俞原配穴法,能够补肝阴、养肝柔肝。除此之外,再配合足五里、大敦穴每日按压10分钟,同时早睡早起、忌油腻辛辣,可调节情绪,使养肝效果加倍。▲

静脉曲张,桂枝木瓜泡脚

四川读者黄先生问:近半年来,我腿肚子经常肿胀、青筋突起,医生说是下肢静脉曲张。我在网上看到一个泡脚方,方法是:桂枝30克、宣木瓜80克,上药水煎,滤取药液,倒入盆内,待药温适宜时浸泡双脚,药液以淹没脚踝处为宜,每次足浴15~20分钟,每晚睡前足浴1次,每日1剂。请问这个方法有效果吗?

成都中医药大学副研究员蒲昭解答:静脉曲张属于中医“筋瘤”范畴,特征是下肢小腿有“垒垒青筋,盘曲甚者,结若蚯蚓”,临床表现为腿部肿胀、酸痛、瘙痒、溃疡等,此病与长久站立、妊娠、过度劳累、久坐少动等

有关,治疗应通经活络、解毒祛湿、散瘀止痛。桂枝性热,主要功效是助阳散寒、温通血脉、止痛等;宣木瓜性温,味酸涩,是治疗筋脉拘挛之要药。二味合用,可起到通经活血、祛湿止痛效果。上方煎汤泡脚,可借助水之热气,促使药性更好地渗透患处发挥作用,可缓解静脉曲张初起引起的肿胀、疼痛。每次在药液凉后可加热再次浸泡,7天为1个疗程,一剂药可连用2~3天。需要提醒的是,静脉曲张如果出现溃疡或溃烂时,不可用此方。▲

