

春节将至,这酒到底该怎样喝?



文/苏粟

对于患有心脏病、高血压、糖尿病的病人,医生常常会告诉他们:要戒酒,酒不能喝了。

但是,酒这个东西,真的是好还是坏呢?

至少对最早的中医来说,用对了,真是一味很好的药,因为最早的中医就是用酒来给人治病的。

比如,迄今为止,我们发现最早的医书,是成书于战国时期的《五十二病方》,在它里面,全书 283 个病方里,用酒的就有 40 多个,但遗憾的时,那时的药酒并没有具体名字……

于是,给酒方取名的重担,就落到了后来的《黄帝内经》。

在中医首经《黄帝内经》诞生时,最早的药酒名出现了,比如里面有鸡屎和酒制成的“鸡矢醴”,差不多就叫鸡屎酒,虽然名字听着有点难以描述……

但后人一直都在遵循这个用成分给酒命名的方法啊,比如雄黄酒……

其次,内经里还出现了不少用酒治病的描述,比如“自古圣人之作汤液醴醴,以为备耳”,说的就是上古医生制作药酒,就是为了以防不时之需,给人治病啊。

再然后,就到了神农尝百草的年代,在那本《神农本草经》里就写到“药性有宜丸者,

宜散者,宜水煮者,宜酒渍者。”

这就说明,那时,古人就开始分类对中药进行泡制、酒制,他们知道有些适合用水煮,有些适合用酒浸渍,中药泡在酒里就能放大药性。

这里插一句,从上面的时间轴就能看出,不管中医也好,中药也罢,任何的突破性进展,都需要度过一个漫长的历史长河,所以否定中医中药,就是在否定我们上下几千年的历史文化的一部分。

好了,扯回来,紧接着就到了我们最熟悉的,辉煌的张仲景伤寒论时代,张先生又是怎么用酒呢?

第一,他把酒泡制大黄,伤寒论里好几个方子中的大黄都是用酒来洗,来泡制,当大黄经过酒制后,相应的大黄也醉了,就具有酒性,会借酒力走窜,向上,向外,从头顶到肌肤四肢,去宣行药势,活血痛络……这样酒洗过的大黄就可以做到去邪而不伤正气。

第二,他把酒作为方子的辅料,用酒来煎药。比如在祛寒剂一当归四逆加吴茱萸生姜汤里,用水和清酒各六升来煎之……再比如

在补阴剂——炙甘草汤中以清酒七升,水八升煎之……还有瓜蒌薤白白酒汤里,继续用白酒煎药……

酒在这里,张仲景就是取它味辛甘,性温热,有通血脉、祛寒气、芳香走窜行药性的功效。

说到这,大家要说了,你说的用酒治病都是过去了,现在哪里还有用酒来治病的?

错,现在依然是有的,上海有医院就有开设专门的酒方,原理就是先中医辨证论治,然后开中药方,再用酒浸渍工艺把方子里的药性渗出来,然后稀释调和成 35 度的酒每日饮用治病。

关于什么病适合吃酒方,还有酒方疗效,中医认为酒方最大的特性就是活血,不仅对风湿病,类风湿关节炎有益,对冠心病、高血压(血压控制稳定的情况下),中风后遗症,还有色素斑等都很有益处。

所以喝酒一定伤身吗?至少在中医眼里,这取决于你什么体质,你怎么喝,喝多少,喝什么酒,如果你在医生指导下,喝对了,也是可以治病的,也是可以对你有益的。

为啥孩子感冒好了,咳嗽却不停?

文/米博

今天,我们就来聊聊,为什么孩子病好了,咳嗽却不好?我们到底该用什么办法去应对?

先从一个小小的医案里,我们可以一窥现在小儿感冒后咳嗽不止的原因,真的太典型了。

男娃娃,姓钟,2岁半,家长主诉是:感冒后引起的咳嗽,时间长达半年,孩子咳嗽时喉咙里总有痰音,但咳又咳不出……尤其是晚上睡觉时,咳嗽会加重,在半年时间家长里中西药都试了一遍,西药用过抗生素,镇咳剂,中药用过小儿清肺、蛇胆川贝、止咳枇杷等,市面上该试的药都试了,后来又吃了中药汤剂益气健脾等等……

结果最近孩子咳嗽变本加厉,更加严重了,胃口也变得很差,脸色暗沉……

看小儿指纹色红(有热象),脉象滑数(有痰饮,所以孩子会咳嗽有痰音),可以断定孩子肺有郁热,又吃了太多寒凉药物,导致郁热被遏,直接导致肺失宣降,肺气该降不降,反而上逆变为咳嗽。

怎么治?宣肺气,让郁热散掉;降肺气化痰。做到这两点,咳嗽自然而然会停止。

知道了原因后就要对症下药了,请上医院请专业医生把脉开方把。

医案里的孩子,感冒咳嗽本来可以一剂药下去就搞定的,现在为什么会辗转迁延半年之久?

主要三个原因。

第一,被所谓的消炎给整出来的,用药上频频使用大苦大寒之药;

第二,滥用西药抗生素;

第三,家长溺爱孩子,爷爷奶奶偷偷给孩子吃冷饮,冷酸奶,水果甜瓜。

这三个原因直接导致孩子感冒后身体里的余邪未清,肺里的郁热又被寒凉遏制,就像用一块冰块(寒凉药)罩住肺里的郁热,火透不出去,郁热得不到宣散,最后导致久咳难愈……

咳嗽这个病,跟肺是脱不了干系的,所以咳嗽之人,最不可受寒,受冷刺激,不要吃生冷食物,更不要服用寒凉药物……治咳嗽,应当以宣散为主,中医称为宣肺止咳,这才是治外感咳嗽真正的办法。

那么,家长可以做哪些呢?

1、除了咳,如果还有痰,可以用蜂蜜渍萝卜水兑温水喝,萝卜的辛可以散,可以下气,用蜂蜜的甜来养脾胃,润肺。

2、学会给孩子拍背祛痰缓解咳嗽+儿推。

3、遇见半夜或晚上咳嗽厉害的孩子,多是脾湿痰盛,痰多又不会把痰咳出来,孩子的呼吸声比较粗或痰声重,尤其是上床平躺之后,痰液堆积会刺激气道,引发剧烈咳嗽,影响睡眠。

这时候家长可以叠一块毛巾呈坡形,放在孩子上半身下面,把孩子头、肩、背部抬高,就像医院把床头稍稍摇起一样,这样可以缓解痰液对气道的刺激,让孩子睡得安稳些。

最后说一句掏心窝的话:比起乱给孩子吃药,不如好好用上面三个方法去给孩子恢复正气,等孩子身体正气慢慢恢复了,咳嗽会慢慢自愈的。

驱寒保暖,腊月养生之关键

文/宗贺

元旦以后,农历已是腊月,有小寒大寒两个节气。天气寒冷,保健应以防寒保暖为主题。如果不慎受寒,抵抗力减弱,感冒病毒便会乘虚而入,侵袭人们的呼吸系统。要特别注意预防感冒、咳嗽、支气管炎、肺炎等呼吸系统病症。



【养生关键】

冬季,由于自然界阴盛阳衰,寒气袭人,极易损伤人体的阳气,所以冬季养生应从敛阴护阳出发。中医认为,寒为冬季的主气,寒为阴邪,易伤人体阳气。因此,养生关键是“养肾防寒”。锻炼时要注意保暖,防止呼吸道疾病的发生。在饮食上宜“滋补”,既可及时补充气血津液,抵御严寒侵袭,又能使来年少生疾病,达到事半功倍的养生目的。

在冬季,人们习惯把房子的门窗关得紧紧的,如此会造成室内二氧化碳浓度过高,若再加上汗水的分解产物,消化道排除的不良气体等,将使室内空气受到严重污染。人在这样环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象。另外,冬季是一氧化碳中毒事件的好

发季节,因此一定要保持室内空气流通、新鲜。

腊月期间,要尽量早睡晚起。冬季早睡晚起,保持较长的休息时间,可使意志安静,人体潜伏的阳气不受干扰。

冬季要十分注意背部的保暖。背部是阳中之阳,风寒等邪气极易透过人体的背部侵入,准妈妈要注意背部保暖,避免阳气受到伤害。接着要避寒就暖。冬天气候较冷,人们要注意尽量待在温度室中的房间,减少外出次数。如要外出,就要穿上保暖的衣服和鞋袜。冬天洗澡,稍有不慎就会引起伤风感冒,并诱发呼吸道疾病等。应减少洗澡次数,及注意洗澡过程的保暖。

【饮食要点】

为了增强防寒能力和免疫力,腊月期间要根据自己的体质(可以先咨询医生)适当多吃以下食物。

肉类:多吃羊肉、狗肉、鸡肉、甲鱼。

蔬菜:山药、西葫芦、西兰花、胡萝卜、白菜、南瓜、芹菜等。

水果:草莓、马蹄、甘蔗、柿子、猕猴桃。

其他:莲子、百合、栗子、核桃仁、大枣、龙眼肉。

以上食物均有补脾胃、温肾阳、健脾化痰、止咳补肺的功效。当然体质偏热、偏实易上火的人士应注意缓补、少食为好。

腊月里应少吃海鲜、冷饮等寒凉性食物,因为天气寒冷,内外皆寒易伤脾胃,进而损伤

正气。

另外,还应注意调养肾气,民间自古有“大寒大寒,防风御寒,早喝人参、黄芪酒,晚服杞菊地黄丸”之说。人们常在此节气应用六味地黄丸滋补肝肾以补充肾气。因为肾气充足,能抵御寒邪,提高人体的免疫力,达到健体防病的作用。

时下,各种药膳火锅成了人们消寒壮热的美味佳肴,但很多人忽略了合理进补的问题,特别是青年人,更应根据自身情况有选择地进补,切不可贪恋醇厚、辛辣的食品,否则,很容易上火。平常食品应以高热量、富含维生素食物为主。除谷类制品外,还应选用红心甘薯、红豆、芝麻、花生、核桃等。

【推荐食谱】

当归枸杞炖羊肉

功用:羊肉温热,含蛋白质、脂肪、糖、钙、磷、铁、维生素(A、B)等,有补阴壮阳、补虚劳益气血的作用。桂圆补益心脾,可去羊肉膻味。当归补血养血、活血化痰。当归枸杞炖羊肉可补阴壮阳,补益心脾。

食材:当归 15 克,桂圆 10 克,枸杞 15 克,羊肉 500 克。

做法:羊肉切块,加生姜用开水稍煮,水漂沥干,加入各药、上汤,隔水炖熟,饮汤吃肉。



纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”

为提高报纸出版质量,本报特开通纠错渠道。如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言,将您发现的差错发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。

如果您纠错正确,就可获得一份由报社特别准备的小礼品。另外,每月纠错最多、正确率最高的“啄木鸟”,还将获得最高 200 元的额外奖励。报纸纠错时限为正式出版后两周内(以出报日期为准)。

本期致谢名单:任庆捷、朱艳虹、张文校、严继良、杨保飞、沈振远、沈文成、唐金虎、周令上、马成中、杨兴华、星空彼岸(网名)



扫描二维码关注“上海社区发布”