

# 有知无识不能为健康护身

“知识就是力量”“知识改变命运”这些格言几乎无人不知,无人不晓。但在真实世界中,知识并不总是这样有力量。

A先生,35岁,MBA,青年发福,与“腰缠万贯”匹配的还有腰围和体重直线上升。单位组织的体检,结果大大出乎他本人预

料,高血压、高血糖、高血脂全都找上了门,还有重度脂肪肝。

在医院里,这样的例子太多了。很多患者有知识、有学问、有成绩,但没有健康。原因是什么?是他们缺乏专业的健康知识吗?非也!这些患了病的有知识的人,有些是无法抗

拒的原因,如衰老、环境污染、职业暴露等,但有些原因是可以避免的:

**不关注健康** 疾病的到来很多时候是悄无声息的,健康的身体只是无私地给你充沛的精力和体力,从不索取,因此最容易被忽视和冷落。

**健康观错误** 健康是

财富,但它需要持续投资及合理使用,良好的生活方式就是最好的健康投资。

**信息不等于知识** 对于很多人而言,知识充其量只是记忆了更多信息而已。这些信息未经加工,没有开阔记忆者的眼界,更没有启迪其智慧。

**误信伪科学** 有一种

“科学”很适合人的本性。它告诉你,辟谷可以清除一切毒素;它告诉你,吃了保健品,可以甩掉一切药物……这些伪科学,打着科学的幌子,做着骗人的勾当。

**自我麻痹** “唯爱和美食不能辜负”,这句话听起来很美,如果你真信了,要么被健康抛弃,要么被

生活嫌弃,放任吃喝只会导致健康不保。

**没有执行力** 没有执行力,空想误终生。学习知识的最终目的是增长智慧,从而能正确应对和解决生活中的问题和困难。有知无识、不求甚解、只感动不行动的人,该醒醒了! (据《大河健康报》)

## 病症不同中药服用时间各异

历代文献均注重择时服药,对于不同病症,应选择合适的时间服用药物,而不是无论什么病都早中晚分服。

一般来说,上午9时和下午4时左右是吸收药物的最佳时机,此时服用中药效果最好。《神农本草经》中有记载:“病在胸膈以上者,先食后服药;病在心腹以下者,先服药而后食;病在四肢血脉者,宜空腹而在旦;病在骨髓者,宜饱食而在夜。”意思是要按疾病所在部位,分饭前、饭后、清晨或睡前服药。

病在胸膈以上者饭后服药。如眩晕、头痛、目疾、咽痛等宜饭后服药,能使药性上行。对胃肠道存在刺激作用的药物适合饭后服,可减轻药物对胃肠道黏膜造成的损害。

病在胸腹以下者饭前服药。胃、肝、肾等脏器疾病,宜饭前服药,这样有利药物消化吸收。例如肠道疾病、肝肾虚损或腰以下疾病,饭前服药可促使药物下达,因为空腹状态下,药液直接接触消化道黏膜,迅速顺着胃进入肠道,更多药物被吸收而发挥作用,而且不会受到胃内食物稀释影响,保证药效。

病在四肢者空腹服药。清晨空腹状态下,适合服用有滋补作用的中药,尤其是滋补肾阳药物,早晨人



体阳气随自然界阳气而升发,在阳气推荡下,可使药力速行至发病的地方,发挥作用。治疗四肢血脉病的药物也建议空腹服用,有助药物迅速进入胃肠道,保持较高浓度,迅速发挥作用。利水湿药以及催吐药也适合清晨空腹状态

下服用。

安神药睡前服。镇静安神药、涩精止遗药、缓下药等宜睡前服用,入夜后是脏腑功能最低的时候,此时若服用滋阴中药,犹如雪中送炭,药效加倍,有利于次日清晨吸收。

(据《北京晚报》)

## 肝火过旺不宜服用逍遥丸

逍遥丸可以说是家喻户晓的中成药,有些人认为它是女性专用药物,尤其是爱生气的人,可以在生气时吃逍遥丸。其实,这些观点是不正确的。

### 逍遥丸并非女性专用药

逍遥丸广泛应用在情志抑郁、焦虑等状态的人群中。生活中,女性往往生气后出现乳房胀痛、胸闷胁胀、乏力、失眠、头晕、头痛等症状,服用逍遥丸后

很快就会得到缓解,渐渐地,逍遥丸似乎变成了女性专用药。

其实逍遥丸具有疏肝、补血、健脾和胃等作用,适用于男女老少,不仅仅是女性。为了更好地使用逍遥丸,中医师总结了适用该药的特征性质体,命名为“逍遥体质”。一般形体瘦弱者多为,也有少部分虚胖者,多见面色发黄、肤色暗淡无光泽,或有痤疮;多愁善感、敏感细腻、多疑、易惊吓;常感胸

胁胀痛、胸闷不舒、头晕头痛、无故叹气;易心慌、心悸,咽喉有堵塞或异物感;易失眠、便秘、消化功能差、女性月经不调或痛经。这些人群的心理特征为性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑,或爱发脾气、情绪波动大,对环境、刺激的适应能力较差。

### 生气后切莫自行用药

逍遥丸并非生气后服用的专用药,还要结合个人

情况,辨证、合理用药。部分人群生气后,不宜用该药,如肝火过旺、肝肾阴虚者,暴怒后服用该药不仅无效,还可能导致口舌生疮等。

逍遥丸虽然适用于上述“逍遥体质”或肝郁脾虚的人群,但它也有使用禁忌,如哺乳期和孕期妇女不宜使用,肝肾阴虚、年老体弱及有出血倾向的人禁服,高血压病、心脏病、肝病、糖尿病、肾病等慢性病患者慎用,且忌长期(超1个月)服用。(据《大河健康报》)

## 心脾两虚喝归脾麦片粥

**材料:**党参、黄芪各15克,当归、酸枣仁、甘草各10克,桂枝5克,麦片60克,桂圆肉20克,大枣5枚。

**做法:**党参、黄芪、当

归、酸枣仁、甘草、桂枝置清水内浸泡1小时后捞出,加水1000毫升,煎煮后取汁去渣;将麦片、桂圆肉、大枣(劈开)入药汁中,共

煮成粥,每日服2次。

**功效:**党参味甘,性平,有补中益气、养血生津之效;黄芪补气固表;当归味甘,性温,归肝、心、脾

经。常食此粥可益气补脾,养心血,安心神。适用于疲乏无力、心悸健忘、饮食无味、面色少华等症。

(据《广州晚报》)

## 菊花品种多功效各不同

《神农本草经》将菊花列为上品,其功用为“主诸风,头眩肿痛,目欲脱,泪出,皮肤死肌,恶风湿痹。久服利血气,轻身耐老延年”。菊花味辛、苦、甘,性寒,具有疏风、明目、解毒的功效。

晋代傅玄《菊赋》有云:“服之者长寿,食之者通神”。菊花也有“延龄客”的美誉,菊花品种繁多,药用上分“野菊”“滁菊”“贡菊”“杭菊”“亳菊”等。细分不同品种,其功效也有所不同。

**降火用滁菊** 滁菊又名“白菊”“甘菊”,是菊花中花瓣最紧密的一种。它花蕊金黄,花瓣晶莹玉白,素有“金心五瓣”之美誉。滁菊疏散风热的效果最强。出现嗓子发干、头发昏等“热伤风”症状时,喝一些滁菊茶就能缓解。

**明目用贡菊** 贡菊也称“黄山贡菊”,因在古代被作为贡品献给皇帝,故名“贡菊”。贡菊花朵雪白,蒂呈绿色。如果冲泡的时间过长,连茶汤也会变成绿色。贡菊的寒性缓和一些,清肝明目、养肝养眼的作用更突出。贡菊泡茶再加一些枸杞,是电脑族的护眼良方。

**清咽用杭菊** 杭菊花朵较大,分为杭白菊和杭黄菊两种,杭白菊味道更甘美一些。与贡菊相比,杭菊的深色花心更明显,泡开后花瓣也容易脱落。杭菊清热利咽的效果最强,咽喉肿痛时,喝点杭菊茶最好。

**消炎用野菊花** 与以上几种家菊相比,野菊花的花朵更小更黄,花形也不是很好看,苦寒性更重一些。野菊花解毒清热消肿的作用最强,对缓解生疮、牙痛、口臭都有效。不过,一般情况下不要喝野菊花,以免损伤脾胃阳气,造成胃部不适、肠鸣、大便稀溏等不良反应。(据《广州日报》)

## 夏季脾胃弱常按三个穴位

夏季是脾胃最脆弱的时候。一个人脾胃功能的强弱,直接关系着其生命活动的盛衰。生活中,有很多人在脾胃出现不适时会选择按摩穴位来缓解,广为人知的穴位包括神阙穴、中脘穴、天枢穴、足三里穴等。其实,除了这些常见穴位,人体还有三个健脾益胃的“特效穴”常被忽略。

**腹哀穴** 腹哀穴位于腹部中线旁开四指,肋骨下缘处,触摸肋骨下缘会摸到明显的颗粒感,这是足太阴脾经的穴位。

**具体方法:**把手掌放在肋骨下缘,手掌凸起来,用掌指关节骨头位置,放到肋骨的边上,沿着肋骨的边缘擦。此法有加速胃肠蠕动、缓解胃肠不适的作用。

**鸠尾穴** 鸠尾穴位于胸腱联合的下方,是横膈肌韧带的附着点。按一按,可以松懈腹直肌,养心又暖胃。

**具体方法:**用刮痧板圆润部分从上往下刮拭,松解腹直肌,改善胃肠功能。一般刮5~10分钟,有酸胀感为宜。此法对同时有心慌、气短、胸闷及胃部症状的人也适用。

**章门穴** 章门穴是脾的募穴,屈肘,双手夹住两肋,肘尖平行,和肋骨交界的部位,十一游离肋(吸气时摸到肋骨,往下捋会动,这就是十一游离肋)端就是章门穴。

**具体方法:**双手放在髂骨和肋骨之间,有节奏地扭腰,稍微用一些力,左右两边交替进行,力度以出现酸痛或刺痛的感觉为宜,可经常按一按,没有时间限制。(据《北京晚报》)