

上火了別吃姜糖 胃不好莫碰話梅

# 中藥零食不是人人能吃

薄荷糖、龜苓膏、茯苓餅……日常生活中，含有中藥食材的零食廣受歡迎。但東南大學附屬中大醫院健康管理中心主任、中醫專家朱欣佚提醒大家，中藥零食雖有一定的保健作用，但并非人人適合。

**薄荷糖。**其中含有少量薄荷提取物，有一定的發散風熱、清利咽喉等功效，有助於緩解感冒發熱、頭痛、咽喉腫痛等病癥。但薄荷糖不適合消化不良、體弱、經常腹瀉的人，當出現盜汗、幹咳等癥狀時也應謹慎食用，以免加重癥狀。需要說明的是，薄荷糖中所含薄荷成分很少，含幾粒潤喉可以，不要期待它產生明顯的藥物作用。

**姜糖。**中醫認為，姜有暖胃、驅寒的作用，患有風寒感冒或容易暈車的人，吃些姜糖能起到很好的緩解作用。但正因為姜的溫性大，嗓子不適、眼睛幹、大便幹、愛上火的人就不適合吃了。人參糖也是如此，雖然人參補氣效果好，但由於溫性大，不適合體質熱、愛上火的人食用。

**話梅、烏梅、山楂條等酸性零食。**它們口感較酸，具有生津止渴、促消化、解油膩的作用，特別適合消化不良的人。胃酸過多、胃潰瘍的人則要少吃，否則會加重不適。話梅等還具有潤腸的作用，因而大便不成形的人也不適合大量食用。

**龜苓膏。**正宗的龜苓膏主要以名貴的鷹嘴龜和土茯苓為原料，再配以生地黃、蒲公英、金銀花、菊花等藥物精制而成，具有清熱解毒、滋陰補腎、消除暗瘡、潤腸通便的功效。龜



苓膏偏寒涼，脾胃虛弱、大便溏瀉的人還是少吃為好。

**茯苓餅。**它由茯苓（打成細粉）加大米（粉）、白糖制作而成。具有健脾和胃、利尿除濕、寧心安神等功效。一般來說，茯苓餅適用較廣，男女老少皆宜，但出現大便幹結、舌

紅、苔黃膩等癥狀的人應慎用，感冒發熱、血糖過高的患者也不宜吃。

**阿膠棗。**中醫認為，阿膠具有一定的滋陰、養血、補血等作用，阿膠棗添加了桂花、陳皮，某種程度上能改善氣虛或血虛者出現的面色蒼白、渾身沒勁、經常犯困等癥狀。在通常

情況下，多數人是可以服食的，但每次也不宜吃得過多，更不宜長期吃。每次吃的量最好別超過10顆，尤其是消化不良的人。而有痰濕咳嗽、感冒發燒、腹脹腹滿、牙齒疼痛等癥狀的患者不宜食用。

**桂圓幹。**桂圓幹甘溫味濃，能補益心脾、養血安神，是一味性質較平和的滋補良品。氣血不足的人每次可選3~5顆，剝皮後直接放入保溫杯泡開水代茶飲即可。但感冒、發熱、咳嗽有痰等體內有痰濕及熱病患者不宜食用桂圓幹。

**涼茶。**目前，市面上的涼茶大多含有菊花、金銀花、夏枯草、甘草等中草藥，有一定的清熱除濕、滋陰去火等功效，有助於緩解牙齦腫痛、口腔潰瘍、大便幹結等癥狀，但是手脚容易冰涼、胃寒、大便經常偏稀的人盡量少喝涼茶，以免加重原有癥狀。涼茶不能拿來當水喝，否則會損耗人體陽氣。

**酸梅湯。**酸梅湯中烏梅可生津止渴，山楂能健胃消食，甘草可補脾益氣、清熱解毒。但烏梅含酸性成分較多，故胃酸過多的人不宜多飲；手脚冰涼、胃寒、大便經常偏稀的人應當慎用；酸梅湯含糖較多，糖尿病及肥胖超重的人也不宜喝。

**陳皮茶。**陳皮具有消食解膩、行氣、祛痰、理脾的功效，對於消化不良、胃脹，吃了大魚大肉的人來說，陳皮茶是一味“良藥”。但陳皮茶性味偏溫，如果伴有口苦等“上火”癥狀，以及陰虛火旺者不宜飲用，否則會加重不適。

## 耳尖放血可降壓



耳尖放血降壓？沒錯！在中醫理論中，通過針灸治療，也可以實現降低血壓。廣州醫科大學附屬第一醫院中醫針灸科副主任醫師陳建雄介紹，在針灸治療中，的確可通過耳尖放血降壓，也可通過懸灸百會穴緩解頭暈頭痛癥狀，這些方法都可以起到一定的控制血壓、預防并發癥的作用。但他也提醒，長期服用降壓藥的患者，針灸治療期間不可突然停藥。

**針刺、推拿及中藥調理助老伯降血壓**

今年60歲的蔡伯已有十年的高血壓病史，他堅持服用西藥治療，血壓一直都還控制得不錯，最高時為160/95mmhg。幾天前，他因為家庭瑣事跟家人發生爭吵，情緒一激動，感覺到自己頭暈腦脹，同時還有眼花、心悸胸悶等癥狀。他自己量了一下血壓，發現已到160/90mmhg。

蔡伯在家人的陪同下來到廣州醫科大學附屬第一醫院中醫針灸專科就診，測量血壓還有155/92mmhg。醫生發現他舌苔白膩、脈滑，診斷為痰濕壅盛型的高血壓眩暈。醫生開了針灸治療，用三棱針點刺耳尖放血，一側放血3~5滴，每滴1~2ml，放血後測血壓為150/90mmhg。隨後，用間接灸法，懸灸百會、風池、大椎，在可以忍受的範圍內，每個穴位3~5分鐘，灸後，蔡伯的頭痛、頭暈癥狀得到明顯改善，心悸胸悶的癥狀也基本消失，再次測量血壓為140/88mmhg。

陳建雄介紹，蔡伯的高血壓證型屬於痰濕壅盛，這與遺傳、飲食、精神緊張等因素相關，大多因情志失

調、飲食失節、內傷虛損等導致肝腎陰陽失調所致，主要癥狀就是頭痛、頭暈、頭脹、眼花、耳鳴、心悸、失眠、健忘等。醫生因此給予其針刺、推拿及中藥調理，以達到祛痰化濕的目的。復診的時候，蔡伯的血壓已經控制良好，伴隨癥狀基本消失。

**針灸可調和陰陽 提高臟腑正氣**

針灸真的能治療高血壓？陳建雄介紹，從中醫角度來說，人體的正氣受損了，病邪則外侵。而針灸，可以調和陰陽，提高臟腑正氣，也就是增加人體的修復調整能力，使機體自愈，疾病乃去。“在中醫，針灸臨證都有驗效。”他說，針灸治療的範圍甚廣，內外婦兒各科均可應用，操作簡單，許多疾病療效顯著。

陳建雄介紹，由於針灸簡便有效，世界衛生組織從1980年代開始，曾幾次公布針灸治療的優勢病種。1996年世界衛生組織在米蘭會議提出了三類64種針灸適應病癥，其中就有高血壓。

“我們醫院中醫針灸專科在針灸推拿治療高血壓和相關癥狀方面，擁有一些特色療法。”陳建雄說，其中包括耳尖放血降壓、懸灸百會穴緩解頭暈頭痛癥狀，以及耳穴貼壓、背俞穴針刺推拿以理氣血、調陰陽、通經絡等等，這些都可以達到控制血壓、預防并發癥的作用。“而且，針藥結合，可避免不少因服用西藥而引起的不良反應。”

**提醒：針灸期間不可突然停藥**

陳建雄說，作為中醫外治療法的主要手段，針灸有較好的降壓效果，配合降壓藥物治療，可有效改善癥狀。但是，長期服用降壓藥的患者，針灸治療期間不可突然停藥，必須要等血壓降至正常或接近正常，自覺癥狀明顯好轉或基本消失後，才可在醫生的指導下，逐漸調整藥量。

此外，陳建雄還提醒，預防高血壓，要注意日常生活的調護，包括控制體重、減少鈉鹽攝入、適當補充鉀鹽、減少脂肪攝入、增加運動、戒煙限酒、減輕精神壓力、保持心理平衡等。

## 高血壓這兩個時間最易犯暈

高血壓患者與頭暈有不解之緣，那麼，哪種類型的頭暈是高血壓引起的呢？

南方醫科大學中西醫結合醫院心血管科主任歐陽平表示，頭暈是高血壓最常見的癥狀，高血壓患者要擺脫頭暈的困擾，關鍵是服用降壓藥來保持血壓的平穩，而中藥的茶飲也有幫助。

頭暈容易纏上高血壓患者，而一天當中，高血壓引起的頭暈其實也有集中出沒的時間。歐陽平表示，因為高血壓有兩個峰值，分別是早上6~10點和下午的16~18點，在這兩個時間段內，血壓會升高，因此在這期間發生頭暈的幾率也會大大增加，高血壓患者在這兩個時間段內要特別注意。

除了在血壓的兩個峰值容易加重或出現頭暈外，一些其他因素也會引起高血壓患者出現頭暈等不適，如天氣寒冷、情緒緊張、睡眠不好、工作壓力大等。此外，過度勞累和過度安逸都會使血壓波動而出現頭暈等不適，因此，高血壓患者要勞逸結合。

高血壓患者日常還可以使用一

些具有降壓作用的中草藥泡茶喝，推薦兩款茶飲：

**蓮子心茶：**蓮子心12克，每日2次；

**首烏茶：**首烏20~30克，每日1次。

此外，經常頭暈可以按按臍下耻骨——廣東省中醫院治未病中心朱曉平醫生介紹，由肚臍從上往下推，會觸摸到一個拱形的骨頭，這塊骨頭就是耻骨了。耻骨上緣的中心處有一個穴位叫做曲骨穴，越過曲骨穴，繼續往下方，在耻骨下緣處按壓，一般可找到一個敏感的壓痛點，在此進行按壓。

按壓時，先用力一下一下深按，每次均要求深按至骨面，要按壓有脹痛感為宜，一般連按10下後，就能感到頭昏感減輕，頭腦清醒。

反應敏感的人一次就可使頭昏感消失，效果不佳者也可增加按摩次數，或一天內進行多次。

不過頭暈頭痛往往是心臟病、腦血管意外等重大疾病的癥狀，使用這個方法時，要注意明確疾病診斷。

## 常感四肢無力可能患皮膚炎

近日，香港影視演員魯芬因皮膚炎導致肺部衰竭離世，終年63歲。魯芬曾參演周星馳喜劇電影《九品芝麻官》，憑借“烈火奶奶”一角被觀眾們熟知。那麼，皮膚炎到底是一種什麼樣的疾病呢？

皮膚炎既有皮膚的問題，又有肌肉的問題。皮膚炎的皮膚問題表現在皮疹，同時又出現四肢無力，舉手費勁，甚至走路、翻身起床都很困難的情況。

皮膚炎是一種伴隨近端肌無力、各種皮膚損害，及肺臟等多個內臟受累的自身免疫性疾病。皮膚炎的表現有：

**皮膚損害：**包括常見于關節伸面紫紅色丘疹（指關節、肘部、踝等）。“V”字徵：頸前及上胸部皮疹呈“V”形分布。“披肩”徵：前臂伸側、頸部及肩胛區皮疹等。

**肌肉表現：**常見主訴包括：上下臺階困難，從座椅上站起困難，抬臂困難。當咽部或食管上段橫紋肌受累時，可出現吞嚥困難和誤吸口咽內容物，導致肺炎的發生。

**其他系統受累：**中國約50%的皮膚炎患者可出現間質性肺炎或快速進展的間質性肺炎，為影響預後的主要危險因素之一。此外還可出現關節炎，心臟受累、腎臟等內臟受累。

當出現典型丘疹等皮膚炎皮疹時，同時伴或不伴有乏力、肌肉酸痛、上樓困難，下蹲後起立困難，梳頭困難等，需要警惕有無皮膚炎。不明原因咳嗽、咳痰，進行性憋氣、喘息等呼吸困難時，需要懷疑有無皮膚炎。出現這些癥狀應及早到風濕免疫科就診，完善皮膚炎相關檢查，及時藥物治療。

皮膚炎患者要避免日曬。注意保暖，當心受涼，保持呼吸道通暢。肌力緩解後應適當進行功能鍛煉，最大限度地保持肌肉及神經功能。飲食要富有營養，多食高蛋白、高熱量食物。避免海魚、蝦、蟹等容易引起過敏的食物。忌煙、酒。不用脣膏、化妝品、染髮劑等。避免接觸農藥、某些化學裝修材料。