

五款藥茶緩解咽喉病

編者的話：飲食、氣息都要經過咽喉，外邪也多從咽喉進入人體。它上連口腔，下通肺胃，與臟腑關係密切：臟腑出現病變，也多引起咽喉不適。所以咽喉失和，可致諸病叢生，危害極大。在此，推薦五款藥茶，針對不同咽喉病狀效果較佳，讀者朋友不妨一試。

咽喉痛，泡金銀菊花茶

咽喉作為咽喉部常見癥狀，主要由咽部疾病引起，也可能是咽部疾病或全身性疾病的表現。其疼痛性質可為刺痛、頓痛、脹痛、燒灼痛等，程度輕重不一。

咽喉痛患者可用下方泡茶：金銀花15克、菊花15克、射幹10克、薄荷5克、桔梗10克、甘草10克，用沸水衝泡，代茶飲。方中，金銀花、菊花、射幹均入肺經，具清熱解毒、疏散風熱的功效。薄荷、桔梗可宣肺、清利咽喉，且二藥質地較輕，上行頭目，緩解咽喉癥狀。桔梗作為引經藥，還能讓諸藥直達病所。甘草蜜制可調和諸藥。本方適用於咽喉部本身疾病所引起的疼痛，以熱性癥狀為主，多見於流感、肺炎、咽喉炎等疾病。

咽喉痛患者應注意抵禦外邪，鍛煉身體，忌烟酒及辛辣食物。可配合中醫導引法六字訣中的“咽”字訣，改善肺功能，能更好地緩解癥狀。

咳嗽痰多，泡桑葉枇杷

咳嗽痰多作為呼吸系統常見癥狀，與肺密切相關。其病因可分為外感和內傷，外感可見於寒熱及燥邪，內傷多與肺脾有關。“肺為生痰之源，脾為貯痰之器”，二臟為患，此癥多發。

患者可取桑葉15克、枇杷葉15克、龍眼葉15克、陳皮5克、羅漢果15克、甘草5克，沸水衝泡，代茶飲用。方中，桑葉味甘苦，性寒，可疏散風熱、清肺潤燥。枇杷葉味苦，性微寒，歸肺、胃經，可清肺和胃、降氣化痰，多用於治療肺熱咳嗽。龍眼葉性平味淡，具有清肺止咳、化痰平喘、消炎殺菌、清熱解毒的功效。陳皮歸脾、肺經，理氣健脾、燥濕化痰。羅漢果味甘性涼，歸肺、大腸經，清熱潤肺、止咳利咽。諸藥合用，既清熱潤燥，又化痰平喘，對於咳嗽痰



多，證屬肺熱者非常適宜。

咳嗽痰多者平時應注意防外寒，流感季節出門戴口罩；固護脾胃，飲食清淡；適當加強體育鍛煉，強身健體，如導引法六字訣中的“呼”字訣可調理脾胃功能；五禽戲的鳥戲可以調節呼吸，改善肺臟功能。

梅核氣，喝柴胡薄荷紫蘇茶

梅核氣是指患者自覺咽中有物阻塞，吞之不下，吐之不出。本病多因情志所傷，導致肝氣鬱結、肝鬱氣滯或氣滯血瘀而形成。治療則以疏肝理氣、除痰散結為原則。

推薦一款緩解梅核氣的藥茶：柴胡10克、薄荷5克、紫蘇梗10克、合歡花10克、桔梗10克、甘草5克，沸水衝泡，代茶飲。

方中，柴胡味辛苦，性微寒，入肝、膽、肺經，具疏肝解鬱的功效。薄荷味辛性涼，歸肺、肝經，可宣肺利咽、疏肝行氣。紫蘇梗、合歡花均可理氣和胃。桔梗宣肺化痰、利咽，可作為引經藥，載諸藥上行，使藥力直達病所。甘草調和諸藥。諸藥合用，宣肺利咽與行氣疏肝并舉，使肝氣條達，痰去結散，癥狀減輕。

患者生活中應保持心情舒暢。八段錦中的“調理脾胃需單舉”，可調理脾胃，增強其運化功能，水液運行正常，痰得以少生。

聲音嘶啞，泡胖大海木蝴蝶

聲音嘶啞多由喉部病變所致，也可因全身性

疾病引起。輕者僅見音調變低、變粗，重者甚至祇能發出耳語聲或失音。其病因多見於風寒侵襲、風熱襲肺、脾胃蘊熱、肺脾氣虛、肝氣鬱滯等導致的痰滯血瘀。

這樣的患者可用胖大海10克、木蝴蝶10克、麥冬10克、菊花10克、咸竹蜂3祇，甘草10克，沸水衝泡，代茶飲。方中，胖大海味甘性寒，歸肺、大腸經，可清肺化痰、利咽開音。木蝴蝶味苦甘，性涼，歸肺、肝、胃經，可清肺利咽、疏肝和胃，常用於肺熱咳嗽、喉癢、音啞、肝胃氣痛。菊花疏散風熱、清熱解毒。麥冬味甘、微苦，性微寒，歸肺、心、胃經，能够養陰潤肺、益胃生津。咸竹蜂味甘酸，性寒，清熱化痰、利咽止痛，常用來治療咽喉腫痛、口瘡。甘草清熱解毒。本方適宜聲音嘶啞屬熱癥的患者。

需注意的是，聲音嘶啞者平時應清淡飲食，忌辛辣刺激性食物，可多吃涼性水果蔬菜，如西瓜、白菜、菠菜等。多飲水，切勿用嗓過度。加強鍛煉，提高自身免疫力。

咽喉：喝二參麥冬茶

咽喉是指咽部有乾燥感，或感覺灼熱發癢、微脹微痛。其病因多因外感風熱之邪或風寒之邪鬱結體內，化為熱氣所致；或燥熱之邪損傷津液；或情緒不暢，肝氣鬱結而化熱等。中醫認為，咽喉主要原因是臟腑陰虛。咽喉是慢性咽炎癥狀之一，常在用嗓過度、氣候突變、環境溫度及濕度變化時加重。治療原則為滋陰降火。

患者可用下方泡茶：玄參15克、沙參15克、麥冬15克、蘆根30克、甘草10克，沸水衝泡，代茶飲。方中，玄參歸肺、胃、腎經，具清熱瀉火、涼血滋陰的功效。沙參歸肺、胃經，可養陰清熱、潤肺化痰、益胃生津，多用於治療陰虛久咳、燥咳痰少、津傷口渴等癥狀。麥冬歸心、肺、胃經，可養陰潤肺，用於燥咳痰黏、肺陰虧損勞嗽咳血，還可益胃生津。三味藥均味甘苦，性微寒，相互配伍可增強清熱滋陰的功效。蘆根性寒味甘，入肺、胃經，可清熱瀉火、生津止渴。甘草調和諸藥。

患者平時應注意適量飲水，清淡飲食，忌烟酒及辛辣食物；加強身體鍛煉；保持良好的情緒，可配合二十四節氣導引法的“秋分掩耳側傾式”，通過對脅肋部的牽伸使得肝氣舒暢，也可以自行按摩三陰交、合谷、照海等穴位。

老人邁不動步要小心

你有没有發現，曾經健步如飛的父母，如今變得步履蹣跚？

首都醫科大學宣武醫院神經內科醫師梅珊珊提醒大家，要注意老人出現“凍結步態”的現象：腿越來越重，步子越來越小，甚至腳像粘在地上一樣——這種現象常出現在邁第一步或從坐到起身，或轉彎的時候，甚至在走路的過程中，也會無緣無故在原地邁不動步。

梅珊珊表示，大腦就像一個工廠，有一個“運動自動化管理部門”，主要負責一些不需要大腦思考就能完成的任務和行為；例如，正常人走路時不用思考下一步該邁左腳還是右腳，而當“自動化管理部門”出現問題時，老年人就會出現反復糾結怎麼走路，于是就被“凍住”了。

“引起凍結步態的常見疾病，一般是腦血管病、帕金森、腦積水等。如果看到父母走路不利索，要及時帶其就醫，尋找病因。”梅珊珊介紹，視覺刺激法、聽覺刺激法、足底震動和腦深部電刺激手術等方法，都可以幫助解決凍結步態。

五種簡單方法降血壓

臨床上，醫生們越來越關注降低收縮壓對挽救患者生命的效果。減重、少吃鹽、多運動和戒烟都是能持續降低收縮壓的非藥物好方法。如果你想實現更好的降壓目標，可以參考美國“讀者文摘雜誌網站”總結的5種簡單方法。

1. 坐姿應正確。坐着時雙腳晃動或交叉，是介于坐和站之間的姿勢，會影響血壓讀數，因為兩種姿勢的血壓是不同的。正確做法是：端坐在椅子上，後背平靠椅背，雙腳平放在地板上，雙腿不要交叉，否則會影響血液流動。

2. 手臂有支撐。如果你的手臂在測量血壓過程中位置太高或太低，心臟泵血就會更費力，導致血壓讀數偏高。正確做法是：把手臂平放在桌子上，與心臟的位置持平。

3. 呼吸要緩慢。壓力大時，血壓就會上升。深呼吸可以緩解壓力，降低血壓。正確做法是：用鼻子深吸氣，充滿胸腔和腹部，然後慢慢通過嘴呼氣，重複上述過程。

4. 吃黑巧克力。一項對35項相關研究進行的文獻回顧發現，身體健康的成年人吃富含黃烷醇的食物，如可可和黑巧克力，能將血壓降低2毫米汞柱。但這並不意味著你應該在測量血壓前吃它，日常生活中養成健康的飲食習慣才是正道。

5. 做握力練習。研究發現，健康成年人每周做3次簡單的握力練習，每次15分鐘，持續10周後，收縮壓就可降低約10毫米汞柱。不過要注意，避免在測血壓前1小時做握力練習，以免影響結果。

少量跑步也有助于健康

研究表明，跑步與死亡率顯著降低存在相關關係。如果開始跑步，并不需要跑太長距離或者跑太快，也有助于健康。

這項研究共涉及23萬多名研究對象。與從不跑步的人相比，跑步者的全因死亡率要低27%，跑步者死于心血管疾病的概率要低30%，死于癌症的概率要低23%。哪怕祇是一周跑步一次，每

次持續時間不足50分鐘、速度低于每小時8公里，都與人們健康狀況改善和壽命提升相關。但如果是在世界衛生組織推薦的每周體育鍛煉時長基礎上，進一步加大跑步量，與全因死亡率進一步降低并無關聯。世界衛生組織建議成年人每周至少累積進行150分鐘的中等強度運動或75分鐘的劇烈運動。

練眼睛視力好 愛說話閱讀強 常爬行，強身又健腦

爬行是寶寶生長發育過程中的一個重要階段，也是大運動發育中非常重要的裏程碑。首都醫科大學附屬北京兒童醫院保健中心副主任醫師馬揚說，臨床工作中發現，有的寶寶還不會爬就已經會走了，因此父母就認為沒有必要再讓寶寶練習爬了；還有些父母過度疼愛孩子，經常將寶寶抱在懷中，或擔心地板臟，不願讓他們在地上活動。其實，這些做法都是錯誤的。爬行對於寶寶來說好處很多，能讓他們更健康聰明。即便已經會站立，或處於站立和行走的過渡階段，也應該鼓勵寶寶再多爬一爬。

肌肉強防肥胖。爬行時，四肢要支撐身體，還要協調配合，保持身體平衡，這樣可以增強軀幹、四肢肌肉力量。另外，爬行作為一種運動鍛煉，能讓寶寶挺直腰背，坐得更穩，還能消耗熱量，增加食欲。

愛說話閱讀強。爬行是寶寶擴大“領地”，探索未知領域的過程，可以加強大腦各個神經元的聯繫，刺激語言中樞，為學習說話做好準備。研究發現，兒童期有閱讀困難的孩子，很多是由于嬰兒期缺少爬行訓練造成的。

有利“感統”發育。充分爬行是全方位的感覺綜合訓練，能促進全身動作協調發展，使注意力更集中。有研究表明，不會爬行的寶寶更容易發生感覺統合失調，長大後容易出現學習困難。而且，寶寶爬行過程中，手脚需要接觸地面，經過不同材質的地面時，可獲得不同的觸覺刺激，有助適應不同環境，增加觸覺敏感性，對於日後精細動作發展有利。

練眼睛視力好。嬰兒出生後視力發育尚不健全，爬行過程中，寶寶的眼睛開始練習往不同方向和距離看，眼睛調整遠近焦距的能力開始快速發展，眼部肌肉也會得到鍛煉，進而促進視覺追蹤能力發育。

多探索更自信。爬行是寶寶獨立探索世界的過程，有助培養獨立意識和自信心。寶寶由坐到爬，這是第一次靠自己的努力去想去的地方，享受空間的自由和自己做主的愉悅感。就算嬰幼兒沒有經過爬就會走路了，再回過頭來多爬也會受益，年齡稍大的兒童可做一些以爬為主的活動，來彌補嬰兒期



的爬行不足。

想讓孩子多爬，家長一定要創造有利條件。

1. 選對地點。床上雖然乾淨，但寶寶可能會不小心掉下來摔傷。家長可在客廳或臥室鋪上爬行墊，讓寶寶勤加練習。

2. 服裝適宜。家長最好給寶寶穿着輕便的衣物，胸前不要有較大飾物及扣子，以免磨擦寶寶。爬行時，肘、膝部分容易磨破，可穿上護肘、護膝。

3. 保證安全。寶寶爬行時一定要有大人看護，不要讓其拉拽被單及桌布等不穩定物品；把所有帶棱角的家具包上防撞條；將熱水、藥品、插線板等放到寶寶够不到的地方。

4. 循序漸進。寶寶能獨坐之前應該多練習俯臥支撐能力，多趴一趴。家長可利用玩具或面部表情、聲音與肢體動作吸引寶寶的目光，引導其維持頭部抬起與手臂支撐的動作。等到寶寶能維持坐位但還不能順利地由坐位轉換為俯臥位時，可以在寶寶腳邊放上他感興趣的玩具，當他伸手够取玩具時，逐漸拿遠玩具，引導寶寶嘗試由坐位轉換為俯臥位，再開始爬行。學爬時，最困擾家長的可能是寶寶趴着一動不動或者四肢不能協調一致地運動。有些家長看着着急，就使勁地推寶寶雙腳，甚至拉拽寶寶的雙上肢，這樣祇會揠苗助長。正確的做法是：家長跪坐在寶寶身後，一祇手握住寶寶腳踝，另一祇手握住其一側手臂，雙手同時給寶寶助力。完成一側的移動後馬上換另一側（注意是左手右腿或者右手左腿）。需爬行過程中，前面最好放置一些玩具來吸引寶寶的注意力，增加爬行樂趣。