

巧用生薑 治好5種夏病

編者的話：俗話說：“冬吃蘿蔔夏吃薑，不勞醫生開處方”。中醫認為，夏季陽氣蒸騰，向上向外散發，故天氣往往十分炎熱。與此同時，體內陽熱反而虛少，因而容易生冷生寒。也就是說，夏季陽氣在表，胃中虛冷，這時吃生薑可以溫胃健脾。不僅如此，薑與其他食物配伍，還有治療和緩解一些常見疾病的功效。



陽氣不足薑水泡腳
 偏方：生薑切片，大火煮開後，加水泡腳。一定要泡過小腿部位三裏穴(小腿前外側，外膝眼下3寸的位置)。或者用1~2兩生薑，煮20~30分鐘成生薑水飲用，如果嫌口感不好，可適當加點糖。
 點評：陽氣不足的人一般手脚冰涼，容易怕冷，經常腹瀉，消化不良，常常精神不振，舌體淡紅，舌苔薄白，脈象沉細。中醫主張，春夏養陽，秋冬補陰。春夏是陽長陰消的階段，順應這一趨勢養陽，效果比其他季節要好得多。脾陽不足，易食欲不佳，畏寒怕冷，此時可吃生薑或用生薑泡腳。
 夏季補陽，還應該保證良好的睡眠，忌熬夜；不要怕熱、怕陽光，適當曬曬太陽，少吹涼風；保

持心情愉悅，不要常發怒；適當多行房事，調和陰陽。
關節痛熱敷薑片
 偏方：將生薑切成1厘米厚的薑片，放在濃鹽水中煮熟，然後用熱的生薑片外敷腰部和膝關節。
 點評：此方是對付陰天下雨、天氣驟冷導致的腰、關節痛的有力武器。腎主骨生髓，腰椎及骨關節疾病和腎精損耗、化生不足有關。使用生薑，鹹味入腎，熱助陽氣，辛散氣結，所以對這類寒瘀凝滯的疼痛有效。
 除了把生薑煮熟，也可以用鮮薑搗爛取汁，乾淨棉花浸入薑汁中再曬幹，依此法反復進行多次，以浸完薑汁為止。然後將曬幹的藥棉攤上紗布，包敷關節疼痛處，或者在生薑汁中加入適量白酒，有活血散

寒、舒筋通絡的作用。
受涼喝生薑蔥白湯
 偏方：生薑30克切細，蔥白10克，加紅糖，以開水沖泡，或煮至沸騰，趁熱飲後，蓋被臥床。
 點評：這是一個老方子，生薑味辛性溫，長於發散風寒、溫胃止嘔、解毒三大功效。凡屬此類都可以用生薑，如吹空調已經外感風寒的人，喝一杯紅糖薑茶可驅寒解表，或者用薑湯泡足；肩膀和腰背遭受空調涼風侵襲的人，可以熬點熱薑湯，加少許鹽和醋，然後用毛巾浸水擰幹，敷於患處，反復數次，能使肌肉由張變弛、舒筋活血，可大大緩解疼痛；腹部受涼而腹痛、腹瀉的人，生薑能起到某些抗菌素的作用，尤其對抗擊沙門氏菌效果明顯，因此可多喝幾杯薑茶。淋雨受涼則以蔥白熬薑水效果更佳，蔥白氣味辛辣、性溫，有發汗解熱、散寒通陽的功效。
生薑橘皮水治嘔吐
 偏方：生薑、橘子皮各12克，水煎，一日2~3次分服，有止痛止嘔之效。
 點評：夏天人們常吃些冷飲和涼性的水果，造成寒涼侵胃，當出現嘔吐等症狀時，此方有一定效

果。
 橘皮中含有大量的維生素C和香精油，有理氣化痰、健胃除濕、止吐、降壓等功效。生薑有散寒發汗、溫胃止吐、殺菌鎮痛、抗炎之用，臨床上常用於治療外感風寒及胃寒嘔逆等證，前人稱之為“嘔家聖藥”。但生薑屬辛熱燥烈之品，故陰虛有熱、內熱偏重及舌苔黃而幹的人應少用，另外還有一個簡單的辦法就是，感覺要嘔吐時，嚼幾口鮮橘子皮，也可止嘔或惡心。
老薑蔥頭緩解肩周炎
 偏方：老薑、蔥頭搗爛，用文火炒熱後加白酒再炒片刻。睡前趁熱敷在疼痛處，以能忍受為度，用毛巾包緊。次日取下，一劑藥可用3~4次。
 點評：肩周炎，又名漏肩風、五十肩等，與受風寒濕有關，屬“痹證”範疇。老薑也就是幹薑，溫經散寒；蔥頭辛溫，能散寒解表，溫通陽氣；白酒大辛大熱，能夠散寒活血通經。三者混合，加用文火，更助熱性，發揮溫陽散寒、活血通經、止痛消腫的功效。外用此方的同時，應適當加強肩部的按摩和活動，可增強溫陽散寒、活血止痛的功效。



最費眼睛的10件事

眼睛是人身上最脆弱的器官。生活中，有很多事情會對它造成極大的傷害。了解這些危險有助於防患於未然，更好地保護雙眼。美國《好管家》雜誌最新載文，刊出多位眼科專家總結出的“毀眼10件事”。

出門不戴太陽鏡。美國伊利諾伊大學眼科學教授維奈伊·阿卡魯博士表示，過多的紫外線照射容易灼傷眼角膜，甚至導致白內障等多種眼部疾病。因此，在戶外時，戴上太陽鏡、寬沿帽等都能很好地保護眼睛。

睡前不洗臉。經過一天的奔波，臉上會沾染許多灰塵、病菌，如果睡前不洗臉，容易導致眼部感染。此外，美國眼科協會建議，為避免病菌感染，睫毛膏等眼部化妝品最好3個月更換一次。

空氣太乾燥。風吹、空氣乾燥等，會加速眼睛水分流失，容易造成眼乾眼澀，建議此時盡量避免用手揉眼睛，適當使用加濕器，可以滴人工淚液潤眼。美國斯坦福大學眼科博士阿迪斯·蒙泰格提醒，人工淚液每天使用要少於4次，如果眼部瘙癢，可以將人工淚液放入冰箱冷藏後再用，能更好地緩解眼部瘙癢感。

忽視畏光症狀。美國眼科協會專家安妮·蘇默爾博士表示，很多人覺得，眼前有閃光、畏光、疼痛、視物模糊或紅腫的現象都會自然消退。然而，這些都可能是身體發出的眼疾信號，如果置之不理，很容易加重眼疾，使視力難以恢復，甚至出現更嚴重的後果。

總滴眼藥水。美國眼科學會眼科專家斯蒂芬妮·馬裏奧尼克斯博士表示，一些眼藥水可暫時使血管收縮，消除紅眼症狀，但是炎症依然存在。反復使用此類眼藥水會導致眼睛更紅。因此，眼睛紅腫時最好及時看醫生，才能標本兼治。

盯著電腦看。馬裏奧尼克斯



博士表示，正常情況下，一分鐘的眨眼次數為12~15次。如果長時間盯著屏幕看，眨眼的次數會明顯減少，極容易導致眼睛幹澀、疲勞、近視等多種眼疾。因此，使用電腦、看電視及看手機時都應該經常抬頭眺望遠方，讓眼睛得到休息。

洗澡戴著隱形眼鏡。馬裏奧尼克斯博士表示，淋浴、泡澡時，不要戴隱形眼鏡，否則洗髮水、沐浴液等浸入眼睛，會污染鏡片，造成眼睛不適。此外，在天氣炎熱的夏季以及風沙較多的春季，最好少戴隱形眼鏡。

游泳不戴護目鏡。游泳或修理家具時，最好戴上護目鏡保護眼睛。否則髒水、快速飛動的細小物體都可能傷到眼角膜。

吸菸。美國匹茨堡大學醫學院眼科教授伊恩·科納博士表示，每天吸菸20支，白內障危險增2倍。吸菸還會增加老年黃斑退化及近視的發病率。這是因為吸菸時人體吸入的氧氣被消耗，導致血氧含量下降，而視網膜對缺氧格外敏感，長此以往必然造成視力大減，嚴重時甚至會失明。

不定期檢查眼睛。蒙泰格博士表示，即使沒有近視或老花眼，也應該養成定期看眼科的好習慣。尤其是高血壓及糖尿病患者，更應該經常檢查眼睛。

最適合夏至養胃的蔬菜： 紅薯可養胃去積食

夏季養胃，最忌諱涼的、刺激的食物，不妨試試紅薯、南瓜和圓白菜，這三種蔬菜是最好的養胃菜。

紅薯可養胃去積食

紅薯本身養胃，其富含的膳食纖維能消化化積，增加食欲。但紅薯能促進胃酸分泌，所以平時胃酸過多，常感覺反酸、燒心的人不宜吃。平時吃點紅薯粥、蒸紅薯都是不錯的選擇。最好不要吃路邊攤上的烤紅薯，容易糊，衛生條件得不到保證。

南瓜細軟易吸收

很多人都非常喜歡吃南瓜，尤其是老人和孩子特別喜歡這看起來黃澄澄，吃起來軟軟糯糯的南瓜。南瓜有很好的養胃功效，它富含的碳水化合物、果膠可以保護胃部免受刺激，其含有的膳食纖維非常細軟，易吸收。南瓜粥、炒南瓜、蒸南瓜都是很多家庭餐桌上常見的養胃美食。血糖高的人群可以選擇食用蒸南瓜，每餐吃一塊正合適。

圓白菜保護胃黏膜

圓白菜被譽為天然“胃菜”，生津止渴助消化，能夠促進胃液分泌，保護胃黏膜。胃不好的人，尤其是患有胃潰瘍、十二指腸潰瘍的人，可以將圓白菜榨汁飲用，每天一杯，還可以加入少量蜂蜜食用，對促進潰瘍愈合有非常好的幫助。

另外，胃最怕寒，平時可以多做些如打太極、步行、慢跑等舒緩的運動，這些運動能促進血液循環，使全身處於溫暖的狀態，對養胃很有好處。

甘藍保持胃部細胞活躍旺盛

甘藍是世界衛生組織推薦的最佳蔬菜之一，也被譽為天然的“胃菜”。其所含的維生素K1及維生素U，不僅能抵抗胃部潰瘍、保護並修復胃黏膜組織，還可以保持胃部細胞活躍旺盛，降低病變的幾率。

菠菜益腸胃助蠕動

味甘性涼，能潤燥養肝，益腸胃，通便秘。《食療本草》載：“利五臟，通腸胃，解酒毒。”菠菜可促進胃和胰腺分泌，增食欲，助消化；豐富的纖維素還能幫助腸道蠕動，有利排便。不過，菠菜草酸含量高，妨礙鈣質吸收，應避免與豆腐、紫菜等高鈣食物同吃，或在烹煮前輕焯，除去草酸。