



家备生姜 小病不慌

中医教你几个生姜的常用方

眼下正是本地生姜收获的季节,很多市民买了很多新鲜生姜在家里备用。日前,有市民打来咨询电话,生姜除了作为一种烹调佐料,还有哪些作用?本期我们就邀请山川大药房常年应诊名中医项葛霖为大家详细讲解生姜的药用价值。

□记者 施美国

生姜功效不少 但不宜晚上吃

项葛霖表示,很多中医处方中都有生姜。生姜的功效有 散寒、发表、止呕、开痰,多用于治伤寒头痛、伤风鼻塞、咳逆呕啰、胸膈痰隔、寒痛湿泻等病症。正所谓,“行阳分而祛寒发表,宣肺气而解郁调中,畅胃口而开痰下食。”

俗话说:“夜食生姜抵砒霜。”项葛霖解释,晚上9点以后不宜食姜。因为晚上9点到11点是亥时,阴气最隆盛,阳气需要闭藏,人将进入睡眠状态。这个时候吃姜易生发扰动阳气,使得阳气不容易敛降闭藏,不利于体内阴阳的消长。此外,每次食用姜的数量不宜过多,否则容易产生口干、咽痛、便秘等‘上火’症状。

加工方法不同 功效也不同

项葛霖介绍,根据加工炮制方法的不同,生姜入药后又分为‘生姜、干姜、炮姜、姜汁、姜皮等,其性能、功效及应用也各不相同。

生姜是指姜的新鲜根茎,味辛、性微温,归肺、脾经,具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳的功效。可用于治疗风寒感冒、胃寒呕吐、腹痛泄泻、寒痰咳嗽等。

干姜为姜的干燥根茎,味辛、性热,归心、肺、脾、胃经。相对于生姜升阳发散,“走而不守”的性质,干姜则“能守能走”,具有温中散寒、温肺化饮的功效。由于干姜性热偏燥,又能入里守阳,故对治疗中焦寒邪偏盛而兼湿者以及寒饮伏肺的喘咳更加适宜,常用于脘腹冷痛、呕吐泄泻、肢冷脉微、痰饮喘咳等症。

炮姜炭,取干姜,炒至浓烟上冒,表面焦黑色,内部棕褐色,鼓起时,微喷水,灭尽火星,取出晾干,质松脆,略具焦气,味微苦,辛。具有化瘀止血,用于虚寒吐血,便血,产后瘀血,腹痛。

姜汁,可用于呕吐不止及晕厥急救。《本草从新》记载:“姜汁,开痰,治噎膈反胃,救暴卒,疗狐臭,搽冻耳。”

生姜皮,可用于小便不利、水肿等症。这里,项葛霖分享了几个常用小方:

- 1.姜枣同煎可以调营卫;
- 2.姜佐杏仁,治下胸膈冷气;
- 3.姜与茶叶同煎,可治下痢;
- 4.姜与半夏、陈皮同煎,可治吐;
- 5.姜与葱白同煎,可以解表;
- 6.姜与梨汁、萝卜汁同煎,可以开淤散结;
- 7.姜煎汁,加红糖、鸡蛋,有温经活血、补益的作用。

CT 常春藤

美容小教室

合理饮食适当运动可远离亚健康

□记者 应玲菲

据世界卫生组织一项全球性调查结果表明,全世界真正健康的人仅占5%,患病的也只占20%,而75%的人处于亚健康状态。但是,亚健康是一种动态过程,是可逆的,通过努力可回归健康。

本期《美容小教室》陈琚怡医疗美容诊所的陈医生将为大家讲解最近新起的一项改变人们亚健康的养生项目——BIO纳米养生仪。

问 什么是BIO纳米养生仪?

陈琚怡 BIO纳米养生仪是利用现代科技将中国古老的经络穴道、推拿、气功、拔罐、刮痧、针灸等养生医疗术集合设计而成的一款仪器。

问 BIO纳米养生仪的原理是什么?

陈琚怡 BIO纳米养生仪主要采用了负压、活罐、补气、磁共振以及负离子等原理。

何为负压原理呢?比如,我们平时做脸、开背、按摩这些都是正压,是由外向身体施加压力。负压则是由内向外施加压力,负压是正压效果的3倍至5倍。

另一个原理为活罐,可双向调节身体 虚则补之,实则泻之,它是一个会呼吸的罐。此外,还采用了360度旋转的磁共振以及可消炎杀菌、调节情绪、增强免疫力的负离子原理。

除了能调节亚健康外,BIO纳米养生仪内在负压原理还可主动给乳房进行动态负压吸放,给乳房做有效的深层舒展按摩运动、深层疏通、改善阻塞。

问 生活中我们应该如何调节,远离亚健康呢?

陈琚怡 首先,要保证合理的膳食和均衡的营养。其次,每天应适当地补充多维元素片,调整心理状态并保持积极、乐观,及时调整生活规律,劳逸结合,保证充足睡眠,最后,还应增加户外体育锻炼活动,每天保证一定运动量。

康美诺口腔医院

美牙课堂

“假牙”换“真牙”进入倒计时

□记者 施美国

“我戴假牙有一段时间了,期间的辛苦只有自己知道,早就想做种植牙了。”专家什么时候来?我能约他亲自给我种牙吗?”本月初,康美诺口腔医院推出“假牙换真牙”活动,受到了永城市民特别是牙缺失患者的广泛关注。目前,该活动进入收官阶段,首批100个名额所剩无几。

检查很舒适 服务很贴心

“以前看牙齿,我都挺害怕的,但是这次我一点也不害怕。”市民胡女士提起她在康美诺种植前做的检查很是兴奋。她说第一次感受到

看牙医很温馨,每一个步骤都有人陪着,告诉你该怎么做。

据了解,康美诺医院划分了咨询中心、报名中心、检查中心、种植中心等,活动参与者从咨询到‘换牙’,每一步都能享受到专业贴心的服务。配备有多台国际先进检查和种植设备,并由10多位省内外知名种植牙专家全程把关;“换牙”后,还会介绍种植牙术后护理知识,并跟进后期维护。

种牙原来真的不疼

“原来种牙真的不疼!”因为怕痛,忍到现在才去种牙的林老先生惊喜不已。类似的一幕近几天不时在‘假牙’换‘真牙’活动现场上演。

该院特邀种植专家、上海同济大学附属口腔医学院副主任医师王卓表示,由于身体机能下降,老年人疼痛耐受能力比年轻人更弱,很多老人因为怕痛而不接受种植牙,实际上这种担心没有必要。以‘即刻用’种植牙为代表的新一代种植牙技术,只需在牙骨打开一个微小的孔洞,即可精准植入牙根,创伤小、流血少。种植体以特殊的倾斜植入

方式,一经植入即与牙骨结合,有效刺激牙骨和味觉神经的再生。种出来的牙齿,不仅很快恢复咀嚼功能,还恢复牙齿的味觉感官。

只剩少量名额 缺牙早做修复

在这次活动中,很多中老年市民抢到了名额。目前,活动只剩少量名额,有需要的市民朋友可以拨打87122123预约。

令人遗憾的是,有的市民由于长期缺牙,牙槽骨条件差,无法直接种植。王卓提醒,牙齿缺失后,要尽早进行种植修复,否则等到牙槽骨出现不同程度的萎缩,需要植骨以增加牙槽骨的高度及宽度才能种植,难度就相对较大。

为搞好此次活动,该院邀请了数位杭州、上海等地知名的种植牙教授专家开展周末亲诊活动。明天,康美诺口腔医院‘周末专家汇’特邀王卓来永亲诊,全面讲解种植牙的原理、优势、性能,为你的‘换牙’排忧解难。



扫一扫
获取更多护牙知识