

国家名老中医支招防雾霾

近段时间以来,全国各地频发雾霾天气,各大医院的呼吸科就诊人数都有所上升。除了戴口罩,中医有什么方法能减小雾霾对身体的损害?听听安徽省针灸医院老年病三科主任、江淮名医、国家级名老中医蔡圣朝教授怎么说。

1、增强机体的免疫力

灰霾天气容易使空气中的传染性病菌增多,而小儿及老年人抗病能力较弱,平时运动量相对较少,无法通过体育锻炼增强体质,提高机体的抗病能力。可以通过穴位注射、穴位贴敷的方法提高小儿及老年人的抵抗力。

2、中药泡茶

常用的中药有桑叶、麦冬、黄芪。桑叶苦寒清热、清肺润燥,具有抗纤维化、抗肿瘤、抗病毒、降血糖、降血脂等多方面作用。麦冬能养阴润肺,对多种细菌有抑制作用,提高耐缺氧能力,适用于阴虚肺燥热者。黄芪可清热解毒、润燥,其作为玉屏风散重要一味药,适用于频繁感冒的患者,可明显缓解患者的全身虚损症状,增强机体自我修复能力。

5种药方供参考:

- ①润肺利尿:麦冬6g 芦根10g 茅根10g
- ②清咽润肺:胖大海6g 沙参10g 桑叶6g
- ③润肺化痰:桑叶6g 菊花6g 生甘草6g
- ④益气固表:生黄芪15g 西洋参5g 生甘草4g
- ⑤畅情舒志:玫瑰花8g 玄参6g 冰糖2g

3、中药熏眼

常用中药有菊花、决明子。出现雾霾天,菊花能清肝明目、决明子能明目通便。用法即将选择的中药用热水浸泡,利用药物的蒸汽熏眼,此时根据自己的耐受能力,选择适当的距离,以眼睛无不适感为宜。

4、按摩穴位

常用穴位如风池、睛明穴、少商穴、鱼际穴。按摩风池穴可以预防或是缓解感冒症状。风池穴简单的取穴方法:十指自然张开抱头,双手掌心贴住耳朵,拇指往上推,在脖子与实际的交界处各有一凹陷,此凹陷处即风池穴。

睛明穴位于内眼角上方的凹陷处,比较容易取穴。针刺此穴可使经气上行于目,使目有所养,视力恢复正常。为治疗各类眼疾的局部首选要穴。

少商穴和鱼际穴均是肺经穴位,按摩可以起到清肺利咽的作用。少商穴位于手大拇指内侧,指甲角旁。鱼际穴在手拇指后,约第一掌骨中点,赤白肉际处。

以上穴位,每次可以揉按30次,每日数次。

四川发生公交纵火案致1伤 女嫌犯因家庭纠纷纵火

▼03版

遗嘱之讼:争执背后的“亲情博弈”

▼04版

老年人冬季跳广场舞
应“量力而行”

▼09版

同时得了糖尿病和高血压
要注意什么?

▼08版

甲午海战致远舰上的
“洋烈士”

▼16版