

安宫牛黄丸能防中风? 听医生解答

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

许多人认为安宫牛黄丸是挽救卒中(俗称中风)的急救神药,入冬后总要储备几颗。安宫牛黄丸的效果有那么神奇吗?潍城区人民医院治未病科医生姜伟进行了解答。

姜伟表示,安宫牛黄丸是不能预防中风的,将其当成日常保健药服用是错误的。安宫牛黄丸由牛黄、麝香等药物组成,属于凉开之剂,对于已患中风而且具有高热惊厥、神昏谵语等症状者,具有清热解毒、镇惊开窍的功效。需要注意的是,其药物组成多为大寒之品,如果在未中风时使用,易引起血脉凝滞、气血运行不畅,甚至会出现脑神经受损,反而会导致心脑血管疾病的加重,甚至会诱发中风,特别是对气血阴阳亏虚的患者更是如此。

实际上,中风是中医学对急性脑血管疾病的统称,它是以猝然昏倒,不省人事,伴发口角歪斜、语言不利、半身不遂为主要症状的一类疾病。高血压、动脉粥样硬化、房颤等是引发卒中和卒中复发最为主要的危险因素。安宫牛黄丸更像是急性中风发作时的“强心针”,不能作为中风的预防性用药长期服用。即使是对于已经发作中风的患者来说,也必须在专业

医生的指导下服药。

姜伟提醒,一般来说,中风发生时会出现突然意识障碍、偏瘫,同时伴有烦躁不安、面红身热、口臭、大便秘结、舌苔黄腻等邪热内闭等症状,此时适宜用安宫牛黄丸。如有中风时出现面色苍白、静卧不烦、舌苔白腻的症状,则属于寒痰阻窍,不适宜用安宫牛黄丸,而需要服用苏合香丸。此外,如果患者出现大汗淋漓、四肢冰冷的症状,也要避免使用安宫牛黄丸。



了解一下 三九温阳三联疗法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

中医自古就有“三九补一冬,来年无病痛”的说法。三九温阳三联疗法(三九温阳灸+三九贴+三九汤)利用三九天“阴极而阳气生”的特点,鼓舞全身气血,起到补阳养虚的作用。记者日前采访了潍坊市中医院东院区针灸科的专家,了解关于这种疗法的知识。

三九温阳灸

优势

辨证施治,一人一方。中医的一大特点便是辨证施治。传统督灸药方单一。“三九温阳灸”所用中药方,是在患者的病症和体质充分辨证的基础上,因时、因病、因人制宜,个体化治疗,灸药并用,共同达到治疗疾病的目的。

温通力强,灸而不灼。“三九温阳灸”借鉴“宫廷理筋术”轻柔透巧的特点,通过特殊的操作,增加单位时间透热力度,温而不灼,灸感舒适,减少患者趴伏时间,灸完一身轻松,毫无疲劳感。

功效

调已病。主要调理冬季常见慢性病,如支气管哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎、咽炎,各种慢性咳嗽、慢性胃炎、慢性结肠炎、胃肠功能紊乱、尿频尿急、前列腺增生、慢性肾炎、月经不调以及颈肩腰痛、风湿与类风湿性关节炎等。

调未病。重点调理亚健康状态,如慢性疲劳综合征、失眠、神经衰弱、抑郁、焦虑、疲倦、头痛、颈肩腰背酸痛等,对于免疫力低下、有慢性发作性疾病史的亚健康人群,有防病保健作用。

强身健体。通过“三九温阳灸”来提高人体抵抗力,改善畏寒怕冷、容易感冒、手脚冰冷等症状,对夏季已做过“三伏灸”的患者,有巩固和加强疗效的作用。

女性尤其适合。女属阴,天生体寒,一到冬天,大多数女人都有畏寒怕冷、手脚冰冷、腹冷腹痛等症。妇科多寒症,所谓“寒者热之”。女人做“三九灸”,可以增强抗寒能力、改善肤色、预防感冒和各种妇科疾病,连续治疗,还可改善体质。

三九贴

三九时节,用温热药物制成的“三九贴”贴敷于人体的特定穴位,通过药物、腧穴以及经络的共同作用,可以扶正祛邪、提升人体的阳气,从而达到防治疾病的目的。

三九汤

冬季天气寒冷,疫毒时邪高发,专家根据每个人的生理病理特点,以传统疫病治疗方案为基础,辨证论治,针对不同年龄性别体质,开立不同方药,有效提高了临床疗效。

三九温阳三联疗法的时间

一九:2023年12月22日
二九:2023年12月31日
三九:2024年1月9日
加强:2024年1月18日

应季而食 大雪之后这样吃

大雪节气的到来,预示进入了冬季最寒冷的时候,此时养生保健要注意什么呢?潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超表示,冬季属阴,饮食上要以固护阴精为本,可以选择一些滋阴温阳、益气养血的食材和药材做成养生药膳进行食补。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

药膳推荐

萝卜马蹄羊肉汤

食材:白萝卜1根,马蹄200克,羊肉300克,生姜、葱适量。

做法:羊肉洗净切块,焯水备用。白萝卜洗净、削皮、切块。马蹄削皮,姜洗净备用。锅内加入清水,放入羊肉、萝卜、马蹄、姜,用大火烧开,转小火煲两个小时。出锅前撒上葱花,以盐调味即可。

功效:滋阴润燥,温阳补肾。

山药炒鱼片

食材:草鱼250克,山药150克,生粉、料酒、葱、姜、盐等调味料适量。

做法:将草鱼处理好,切成片状,用生粉裹匀。山药削皮后切片,焯水备用。在油锅中加入葱、姜、蒜爆香,放入山药、鱼片爆炒。出锅前加入少量盐、料酒调味即可。

功效:健脾益气,补中和胃。

葱爆羊肉

食材:羊肉片、葱白、姜、盐、白胡椒粉、生抽、料酒、水淀粉、香油、糖。

做法:羊肉洗净,切成薄片放入碗中,加入料酒、生抽、盐、水淀粉、白胡椒粉和香油,拌匀腌制15分钟。葱白洗净,切成斜段。锅中倒入油,烧热后放入羊肉片滑散,变色后捞出备用。锅中留少许底油,放入葱段翻炒至变软,倒入炒好的羊肉片,翻炒均匀。倒入适量的生抽调味,翻炒均匀即可出锅。

功效:健脾益肾,温阳散寒。

竹笋炒牛肉

食材:竹笋100克,牛肉150克,姜、盐、鸡精、生抽、料酒、水淀粉、油、青红椒、蒜适量。

做法:牛肉切片,腌制15分钟。竹笋切片,焯水后捞出沥干水分备用。青红椒切丝,姜、蒜切末备用。锅中加油烧热,放入姜、蒜爆香,加入腌制好的牛肉煸炒至变色,加入竹笋片翻炒,再加入青红椒丝翻炒均匀。加入盐、鸡精、料酒和生抽调味,最后用水淀粉勾芡即可。

功效:补气养血,健脾和胃。

饮食注意事项

注意营养均衡 冬季天气寒冷,在饮食上一定要注意营养均衡,做到荤素搭配,尽量不要挑食或者偏食。多吃一些富含蛋白质的食物,比如猪肉、牛肉、鸡蛋等;冬季气温较低,身体需要更多的能量来保持体温,可以适当增加高热量食物的摄入,如谷物、坚果、动物脂肪等;适量补充维生素及矿物质,多吃蔬菜和水果。

保持充足的水分摄入 冬季气候干燥,人体需要充足的水分来保持身体健康,每日要保证充足的饮水量,特别是在室内使用暖气的情况下,更应该注意补充水分。可多吃具有润肺功效的食物,如梨、百合、枸杞等。