

春季肝火过旺 试试五味中药

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

中医学认为，肝主春，即人体五脏之一的肝脏与春季是相呼应的。由于春季人体阳气旺盛，容易导致肝火过旺，造成身体不适。春季是养肝的最佳时节。因此，应顺应天时变化，早睡早起，保持精神愉悦，是春季保养生发之气的有效方法。如果违背了春生之气，就会损伤肝脏。那么，春季肝火过旺时，可用的中药有哪些呢？对此，记者采访了潍坊市中医院专家。

潍坊市中医院专家为市民推荐以下五味中药调理肝火过旺。

●菊花

菊花味苦甘，性微寒，具有疏散风热、平抑肝阳、清肝明目、清热解毒之功效。将适量菊花放入杯中，加入80℃左右的热开水冲泡5分钟即可饮用。

●柴胡

柴胡味辛、苦，性微寒，具有疏散退热、疏肝解郁、升举阳气之功效。还能条达肝气，治肝失疏泄。柴胡直接泡水喝会影响药效的发挥，因此建议水煎服。取3克-10克柴胡，放入砂锅中煮沸后转小火煎煮20分钟左右即可。需要注意的是，柴胡升散之性较强，阴虚阳亢或肝风内动者忌用或慎用。

●白芍

白芍味苦、酸，性微寒，具有养血调经，敛阴止汗，柔肝

止痛，平抑肝阳之功效。能治肝阳上亢。可将白芍饮片掰成小块，放入杯中用沸水闷泡5分钟-10分钟即可饮用。阳衰虚寒之证不宜饮用。

●决明子

决明子味甘、苦、咸，性微寒，具有清肝明目，润肠通便之功效。能治肝火上炎之目赤肿痛。气虚便溏者不宜服用。取9克-15克决明子放入杯中，用开水冲泡，约5分钟-10分钟后即可饮用，直至茶水无色。生决明子具有一定的润肠通便作用，炒后减弱了这一功效，可根据症状选用合适的炮制品。

●玫瑰花

玫瑰花味甘、微苦，性温，具有行气解郁、和血、止痛之功效。能行气疏肝。取玫瑰花3克-6克放入杯中，加入适量冰糖，用沸水冲泡5分钟左右即可饮用。

《素问·四气调神大论》中阐释了若违逆春季生发之势，易导致肝气不舒，从而引发肝病。阳气生发，肝气随之活跃，应早睡早起，多在户外散步通达气机。中医认为，人的上半身属阳，故上半身可略微减衣，以应春季生发之气。需要注意的是，以上几味中药药性偏寒凉，素体阳虚者应慎用。服用中药养生治疗时应在医师及药师的指导下进行。



小儿感染肺炎 专家支招治疗

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

孩子感染肺炎后反复高热、频繁咳嗽怎么办？哪些治疗方法效果较好？对此，潍坊市中医院儿科主任王颖为家长支招。

王颖表示，支气管肺炎是病原体经支气管入侵，引起细支气管、终末细支气管及肺泡的炎症。可分为细菌性肺炎、病毒性肺炎、支原体肺炎和真菌性肺炎等。症状主要是“热咳痰喘”，起病急，有高热寒战、咳嗽咳痰、喘息气促等症，剧烈咳嗽还会引起胸痛。还可有脓胸、肺大疱、肺脓肿等并发症，严重时累及患儿心血管系统，导致心肌损害、心肌炎等疾病；还可能累及神经系统，如精神萎靡、烦躁、嗜睡、高热惊厥等症；消化系统也可能受影响，如食欲减退、腹痛、吐泻等。症状进一步严重时，可能会导致患儿电解质、酸碱平衡紊乱，严重者危及生命。

儿童肺炎应分标本虚实，实证以治标为主，以宣肺开闭、化痰平喘为基本法则。疾病后期，治疗以扶正为主，兼以解余热。对于肺炎患儿，中医辨证常见的有风寒闭肺、风热闭肺、痰热闭肺、毒热闭肺、阴虚肺热、肺脾气虚等证型。常采用疏风宣闭、清肺化痰、肃肺平喘、清热解毒等方法治疗。可口服中药，不仅可以健脾化痰，还可理气平喘，尤其适用于痰多、气喘及大叶性肺炎患儿。此外，还可通过小儿拔罐的方法进行治疗，肺炎啰音日久难消者，拔罐于啰音密集处，可促进炎症的吸收。小儿肺炎拔罐疗法可选大椎、定喘、风门、肺俞、

脾俞等穴位。需根据患儿年龄及拔罐时皮肤反应来确定留罐时间和拔罐频次。拔罐治疗时间短、见效快，无副作用，可行性强。

王颖提醒家长，孩子感染肺炎后要及时到医院就诊。“中医为体、西医为用”目前提倡用现代医学先进手段来明确诊断，再用中医疗法进行治疗，儿童肺炎也是如此。除了家长叙述患儿的症状外，医生查体和实验室检查也是肺炎诊断的重要一环。听诊可根据呼吸音、干啰音、湿啰音等辨别患儿肺炎轻重及感染部位、大小，实验室检查通过外周血检查、病原学检查及时确定病原体感染类型，影像学检查有助于确定感染部位，进而随证治之。



春季巧用生姜 可驱寒升阳气

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

春季万物生长，但雨水也多，气候潮湿易损阳气。因此春季养护好阳气，对提高一年的抗病力非常重要。为此，潍城区人民医院治未病科主治医师姜伟为市民推荐一款食材助春季阳气“成长”。

姜伟称，生姜是助阳之品，自古以来中医就有“男子不可百日无姜”的说法。生姜是厨房中常见的食材，其味辛，性微温，归肺、脾、胃经，具有解表散寒、温中止呕、温肺止咳、解毒的功效，常用于风寒感冒、脾胃寒证、胃寒呕吐、肺寒咳嗽、解鱼蟹毒等。春季虽然气温有所升高，但冬季残留的寒意仍在，在饮食上宜多吃些辛温食物，辛可散寒、升发阳气，温可以助长人体的阳气。此外，春吃生姜可缓解疲劳、促进睡眠。春季早晚温差较大，食生姜可驱寒养血，有效缓解身体寒冷等症状。

姜伟表示，市民食用生姜时搭配橘皮效果更佳。生姜有散寒发汗、温胃止吐、杀菌镇痛、抗炎的作用，临床上常用于治疗外感风寒及胃寒呕逆等证，前人称之为“呕家圣药”。橘皮味辛、苦，性温，归脾、肺经，有理气化痰、健胃除湿、止吐、降压等功效。两者搭配能起到养胃助阳、止呕祛湿的作用。具体做法为：取生姜9克、橘皮鲜品9克洗净，水500毫升，煎成生姜橘皮汤，一天分两次服用。

生姜并非适合所有人群食用，比如内热阴虚火旺者，这类人群常表现为心烦失眠、口燥咽干、燥咳少痰、大便秘结、痔肿便血等，吃姜往往会加重他们的病情。

姜伟提醒，食用生姜每次取10克左右即可，食用过多会适得其反。此外，吃生姜宜“早”不宜“晚”，有俗话说，早上吃姜，胜过参汤；晚上吃姜，赛过砒霜。最好选择在早上吃姜，可升发阳气。

戌时宜护心 亥时入眠佳

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

十二时辰中，人体气血循环流注，盛衰开阖有时。遵循子午流注规律，有益于保持阴阳平衡，气血畅通。对此，山东第二医科大学附属中医医院中医科主任王海霞和主治医师王爱菊给市民谈谈“戌时养生”和“亥时养生”。

戌时（19时-21时）心包经旺盛。心包犹如心脏的屏障，是阻止时邪侵犯心脏的外围防线，故《灵枢·邪客》说：“诸邪之在于心者，皆在于心之包络。”戌时心包经活跃，能够协助心肺鼓舞气血，润溉全身脏腑。此时一定要保持心情舒畅，可通过看书、听音乐、跳舞、打太极等放松心情，释放压力。若此时进行热浴，有助于增强心包的生理功能。洗浴时，还可配合双手按摩，以加速血液循环，促进新陈代谢。

亥时（21时-23时）三焦经旺盛。亥时在古代被称为“人定”时分。人定，就是说人应该安定下来，准备睡觉了。三焦是六腑中最大的腑，具有主一身之气、疏通水道的作用。人体中的水液，之所以能够正常输泄，都与三焦的作用密不可分。三焦通百脉，人如果能在亥时进入睡眠，则可让百脉休养生息，对身体十分有益。在十二时辰中，从亥时（21时）到寅时（5时），是阴盛阶段，人体需在安静中获得睡眠。这段时间是人体细胞休养生息、新陈代谢的时间，保证充足的睡眠，才会有良好的精神状态。人体随十二时辰盛衰开阖养生，才能提高和改善人体素质，达到祛病强身的效果。