

冬季流感 中药预防妙法多

近期由于天气的变化,流感季节已经悄然而至。许多人接连出现流感症状,有的高烧不退,有的异常怕冷,有的咳嗽不止,甚至有的因流感卧床不起。

那么,如何对抗“来势汹汹”的流感呢?不妨在流感季为家人准备一些中医防流感妙招。

外感热病 内外因皆有

中医认为,流感是时行感冒,人患病是内外因共同造成,流感也不例外,但内因更为关键。

内因方面,现在学生学习压力大,运动不足,由此引起人体卫外功能下降,正气不足,易于感受外邪。同时饮食方面嗜食肥甘厚味,多有胃肠道积滞,从而打乱了内在平衡,故造成身体多有内热,一旦

感受外邪,则易出现内热外寒症,表现为恶寒、发热。

此外,今年湖南冬天偏温暖,气候干燥,空气流通性差,容易引起空气中的病原体增多。另外空气干燥对人体的呼吸道黏膜也是极大的挑战,它削弱了人体呼吸道黏膜的防御机能,此消彼长,加大了流感流行的可能。

药物预防 中药流感方

风寒型流感:鼻塞、流清涕、口淡、咽痒、恶寒、关节酸痛等症状。

流感I号方:紫苏叶10克、防风10克、桔梗10克、羌活5克、藿香10克、生姜20克。

用法:上方水煲煎至200毫升,日一剂,温服,服用3~5天。

风热型流感:鼻塞、流黄涕、咽喉肿痛、头痛、口干咽干、咳嗽等症状。

流感II号方:桑叶10克、连翘15克、桔梗10克、麦冬10克。

用法:上方水煲煎至200毫升,日一剂,温服,服用3~5天。

中医防流感小“妙招”

中药漱口水

症状:发热,伴有咽痛、咽部肿胀感、舌红、苔薄黄或黄厚等。

组成:岗梅根20克、土牛膝20克、桔梗15克、精盐适量。

功效:清热利咽,消肿止痛。
制作方法:将诸物洗净,放入锅中,加适量清水煎煮约30~40分钟;取药汁,放入适量精盐,漱口。建议2~3次/天,连续使用3~5天。

中药香囊

组成:藿香10克、薄荷10克、荆芥10克、桑叶10克、薰衣草10克。

功效:疏风化湿,清热解暑。
制作方法:将上述中药放入防潮袋,再放入精美香囊布包内,睡

前放在枕头边使用;或将上述药物按照1:1的比例,每味药物2~3克,制作成小香囊,随身佩戴;内置中药建议一个月后更换。

中药沐足

组成:荆芥20克、艾叶30克、花椒5~10克、桂枝20克、生姜30克。

功效:温经散寒除湿。
操作方法:将上述物放入锅中,加适量清水煎煮约30分钟;待温度适宜时泡脚,水位应超过踝关节以上,临睡前浸泡约15分钟。同时配合按摩涌泉穴,可消除疲劳。

提醒:糖尿病人不可选择过热的水泡脚,以免加重病情。
(摘自《老人报》)

老花镜上框别过眉毛

生活中,相当一部分老人佩戴老花镜很随意,购买时只是试一下,感觉能看清楚且不晕就满意了。实际上,老花镜的佩戴有很多讲究,稍不注意就会陷入误区,视力也越来越糟糕。

配老花镜应到医院做全面的眼睛检查,要先排除白内障、青光眼及一些眼底疾病后,再验光确定度数。

老花镜镜片光学中心之间的距离,应与瞳孔间的距离相同,这就要求镜架大小合适,佩戴后双眼

瞳孔应正对着镜片的光学中心。如果光学中心偏离瞳孔,眼镜会产生三棱镜作用,发生复视、头痛等症状,对眼睛不利。光学中心偏离瞳孔愈远,这种视疲劳就越容易出现,而且更严重。有的老人随便购买的老花镜往往偏大,导致瞳距与镜片的光学中心不一致,戴这样的老花镜,即使度数正确,也会感到眼球胀痛、头痛、怕光和复视等。因此,老年朋友请记住一个标准:老花镜上框不能超过眉毛。
(摘自《健康文摘》)

中医“忌口”忌的是什么?

服药忌口,是中医治疗的一大特点,是历代医家在长期临床观察中的经验总结。中医忌口的目的在于调摄饮食,避害就利,充分发挥药物的疗效,历代医家对此均非常重视。中医忌口主要忌的是以下几个方面:

忌浓茶

茶叶里含有鞣酸,与中药同服时会影响人体对中药中有效成分的吸收,降低疗效。尤其在服用一些特殊药物如阿胶、银耳时,忌与茶水同服,避免与茶叶中的鞣酸、生物碱等产生沉淀,影响吸收和降低药效。

忌辛辣

热性辛辣食物,即尖锐而强烈刺激性的食物,如葱、蒜、韭菜、生姜、酒、辣椒、花椒、胡椒、桂皮、八角、小茴香等。此类食物多温热,耗气动火,如服用清热败毒、养阴增

液、凉血滋阴等中药期间,食用辛辣热性之品,则会抵消中药效果,有的还会促发炎症,伤阴动血(出血)。

忌生冷

生冷食物性多寒凉,难以消化,同时还易刺激肠道,影响人体胃肠对药物的吸收。

忌油腻

肥肉、油炸类油腻食物性多粘腻,助湿化痰,滑肠滞气,不易消化和吸收,且油腻食物与药物混合后更能阻碍胃肠对药物有效成分的吸收,从而降低疗效。

此外注意,服用人参、党参要忌食萝卜;服地黄、何首乌要忌食葱、蒜、萝卜;服荆芥忌食虾、蟹等海鲜;服龙胆酊等苦味健胃药忌蜂蜜、大枣、甘草等甜味食物。
(摘自《大众卫生报》)

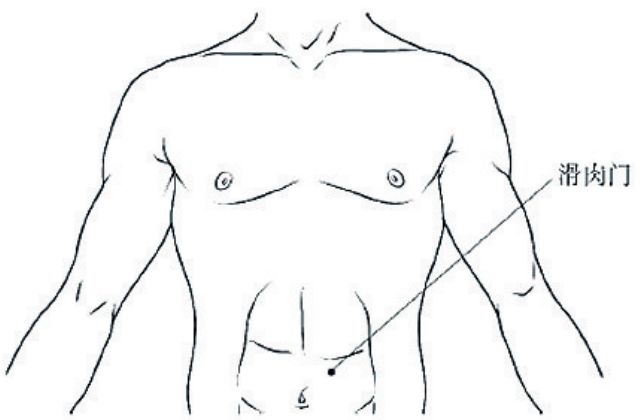
周一偏方

治冻疮

将葱白150克洗净后,再取干红辣椒300克,共同切碎后,放于玻璃瓶里,加入高浓度白酒1000毫升,密封一周左右后即成葱白辣椒酒。

患处反复涂抹至局部发热。每天使用2~3次。连续使用1~2周。但破溃处需另外使用蛋黄油外涂。
(摘自百度百科)

周一穴位



取穴:仰卧位,在上腹部,当脐中上1寸,距前正中线2寸。

主治:胃痛、呕吐、呃逆、肠鸣、泄泻、癫狂等。

保健养生:穴名意指胃经中的脾土微粒在风气的运化下输布人体各

部。可以采取站立或坐位的姿势,在穴位上用手掌上下、左右按摩各5~10分钟,每日三次,饭后均可。经常按摩此穴,可以健脾祛痰,健美减肥,保持身材苗条。
(摘自百度百科)

美文

祝福

祝福你,我熟悉的,和陌生的朋友们。

这是我内心里真实的声音,我在渴望着你们的祝福。美好的祝福不用花一分钱,仅仅是一个人对另一个人的一片好意。作家和诗人用他们的作品来祝福大家,音乐家与画家也用他们的演奏和绘画来祝福大家。人在积极向上地生活着,他们也用实际行动使自己,使这个世界变得更美好,这也是一种祝福。世上的每个人都需要祝福,祝福是人内心里的,也是能够传达给别人的一种无形的,纯粹的力量,人人需要那种力量。

祝福不值一分钱,不花一分钱,祝福又是无价的,爱也是无价的。

祝福是对别人的爱。

确实,有一天你会明白,人爱自己最好的方式就是爱别人。

亲密无间 澳三姐妹携手走过了90年



就是快乐、友善、家庭和运动

在2019年11月23日这个周六的午后,澳大利亚的三胞胎姐妹一起庆祝了她们90岁生日。她们是海伦、朱迪和芭芭拉。据报道,她们是澳大利亚最长寿的三胞胎姐妹。姐妹三人一边享受着每日必饮的澳大利亚本土啤酒,一边向前来道贺的众人与媒体透露了她们长寿的秘密,就是快乐、友善、家庭和运动。

三姐妹出生于1929年,比预产期提前了两个半月,当时很让她们的母亲艾薇和父亲汤姆·霍利亨吃惊,因为此前两人一直相信家里会增加一个宝宝,没想到一下子来了三个,他们连给孩子们起名字都没有做好准备,经济上也出现了困难。

从理论上说,姐妹三人并非同卵三胞胎,但是她们的相貌依旧非常相似,因此在社区里很受瞩目,包括她们的服装、爱好、婚礼,当然也包括她们的丈夫和孩子,三个人经常登上当地报刊的版面。

也许是受家族基因影响,三姐妹中有两位生了双胞胎,现在她们的子女、孙辈和曾孙辈们,加起来共有35人。这个大家庭总是其乐融融的,子女和孙辈们得到了三姐妹的爱,也回报了她们的心,因此三位老人生活得健康快乐。

经常运动和健身娱乐也深深根植在三人的基因之中,这也是三姐妹长寿的一个原因。朱迪的女儿吉莉安“爆料”说:“妈妈和两位姨妈是离不开的‘铁三角’,她们多年来在一起打网球、划船、骑马。近些年来,因为身体原因,她们选择去打高尔夫球。回到家里还是不停歇,她们喜欢烹饪,有空还与友人们打牌。”

“读书人”网站曾经汇总了世界上25位百岁老人的长寿秘诀,不难看出,保持乐观心态、心胸宽广、与人为善是大部分老人的长寿之道。

以122岁零164天高龄去世的法国老妪让娜·卡尔芒说,“保持笑容”就是她长寿的秘诀。

携手走过近百年 这些三胞胎的长寿秘诀是什么?

目前全球双胞胎不少,三胞胎也常见,这些一起出生的兄弟姐妹们,经常比其他同胞更亲密,也有更多共处的时间。童年时他们不缺玩伴,中年时他们是最好的朋友,老年时他们又是各自的支柱,他们的互爱互助让人羡慕。澳大利亚的一对三胞胎姐妹近日共同庆祝了90岁生日,并透露了她们的长寿秘密,就是快乐、友善、家庭和运动。

一起变老 英国三姐妹共庆82岁生日



相互关爱让日子变得更有意义

住在英国谢菲尔德市的三姐妹玛格丽特、玛丽和慕丽尔·比尔,是英国目前健在的最老的三胞胎,她们在2019年5月12日共同度过82岁生日。三姐妹出生时体重严重不足,医生曾预言她们没有活下来的希望,但是,三人凭借着顽强的毅力,一起度过了最艰难的婴儿期,现在更是成为长寿老人。

中学毕业后,三姊妹都在当地的糖果厂工作,玛格丽特开铲车,另外两人做点心。这样的和谐生活在上世纪50年代慕丽尔开始谈恋爱时被打断了。慕丽尔后来搬到另外的城市结婚生子,另外两姐妹则终身未婚,一直住在老房子里。这使得慕丽尔多多少少有一点内疚,在一段时间里,她连节假日都不愿回娘家。

所幸,玛格丽特和玛丽并没有抱怨慕丽尔,而且两人一直过得平静快乐,她俩形影不离地上班,去采购,并且努力地说服慕丽尔回到三人组合中来,经常打电话互相倾诉生活的艰辛和快乐,从中获得关心和支持。

三姐妹也都爱好运动健身。慕丽尔在婚后成为全职主妇,她在操持家务和养育子女以及孙辈中,始终勤快和干练,她还是乒乓球好手。玛格丽特和玛丽则热心园艺,她们年年把老家庭院的花园整理得五彩缤纷。

117岁辞世的日本老妇大川美佐绪说:“吃得好,睡得好就能活得长。”同样在117岁辞世的加拿大老妇玛丽-路易丝·梅勒尔则认为:“繁重的工作不会杀死人。”

113岁去世的美国人瑞格特鲁德·韦弗说:“做力所能及的事。做不到的就算了。”

形影不离 99岁美国三姐妹心胸豁达



遵守健康规则,保持积极活跃

1920年仲夏出生在美国纽约的三胞胎姐妹凯瑟琳、玛格丽特和弗兰丝·基希纳,是美国在世的年龄最大的三姐妹,她们已经99岁了。

出生时,大姐玛格丽特体重是6磅(约5.4斤),两个妹妹只有4磅半,比普通婴儿要小很多。她们一生经历了不平静的20世纪,面对了此起彼伏的动荡世界。三姐妹在长大的过程中,亲历了美国现代史上所有事件,例如电影从默片到有声,从黑白到彩色,从电话电报到互联网。美国走过了经济大萧条,经历了第二次世界大战,发生了平权运动,女性争取性别平等和选举权等等。三姐妹说起这些事件时都比较平静,既不是置身事外,更没有态度激进,而是相对实事求是地观看和参与,该尽力的时候投入精力,该得到权利时也尽情享受。

三姐妹是同卵三胞胎,她们一辈子几乎形影不离。她们共同度过童年时期,上了同一所大学——纽约州的文理学院霍巴特威廉斯密斯学院;毕业后,又都嫁给了这所大学的三位老校友,而后,三姐妹全都当了教师,从事同一职业直到退休。

弗兰丝的儿子在接受媒体采访时说:“虽然妈妈和姨妈们这辈子的经历令人难以置信,但她们都心胸豁达,过着踏踏实实的生活。”

(摘自《北京晚报》)

链接

长寿老人共同秘诀:保持乐观 心胸宽广

116岁去世的美国老妇贝西·库珀说:“不管闲事……像你希望被对待的方式那样对待他人,勤奋工作,热爱你所从事的事。”库珀还提到了“不吃垃圾食品”,这也是美国老人莱拉的长寿秘诀。她建议“只喝白水,每顿饭吃一点蛋白质和两种蔬菜。”