

蒲公英、连翘、马齿苋、金银花、槐花…… 这些常见的花草都是中药

春季气清景明,莺飞草长,处处给人清新明朗之感。此时万物竞相生发,正是调养身体、预防疾病的好时机。广东广州中医药大学第一附属医院内科主任医师李小兵表示,这个时候天气乍暖还寒,是一些常见疾病多发或易于复发的季节。善用身边常见的应时本草,可以帮助调理身体不适。

“现在是采挖蒲公英最好的时候,此草既是老百姓喜欢吃的野菜,又全株皆药。除去杂质,洗净,晒干后,10克煎汤内服即可清肝胃郁火。”李小兵说,作为清热解毒的传统中草药,蒲公英在过去一般用于治疗热毒所致的乳痈、疮肿,有良好的效果,不仅可单独煎汁内服,也可以用新鲜的蒲公英30克~60克捣碎外敷。

李小兵介绍,近年来,蒲公英被发现有利尿、缓泻的功效,还可用于治疗内科疾患。比如,和金银花、鱼腥草一起煎服,可用于治疗痰热郁肺;配合板蓝根,可治疗咽喉肿痛;配忍冬藤、车前草,则可用于治疗小便热淋;配栀子、茵陈,可治疗湿热黄疸等。

新鲜蒲公英可以凉拌或者煮汤食用,有清热解毒、消肿散结功效,但李小兵提醒:“蒲公英性寒,脾胃虚寒的人应适量食用,过量会引起腹泻。”此外,因为蒲公英中钾元素含量较高,患有慢性肾病或肾功能不全的患者,在食用时要格外慎重。

在野外采挖蒲公英时,应如何正确分辨?李小兵介绍,蒲公英最大的特点是没有茎,它的叶子贴地生长,而花朵则通过花梗高高挺立,很容易分辨。此外,当掐断蒲公英的叶片时,会流出白色浆液。“如果掐断后流出的是黄色浆液,那有可能会是白屈菜,它带有一定的毒性,切勿食用。”李小兵说。

同样有清热解毒消消肿功效的还有马齿苋。这也是一种广受欢迎的野菜,被人们称为“长寿菜”。一般用新鲜马齿苋做凉拌菜或做馅料,使用时需焯水去草酸。李小兵介绍,新鲜马齿苋用于



治疗湿热或热毒引起的痢疾效果较好,可单独煎服,也可配合辣蓼等药同用。

此外,马齿苋还可用于治疗疮肿、湿疹、带状疱疹等。“用本品单味煎汤内服,同时用鲜草适量洗净,捣烂外敷。”李小兵说,马齿苋性寒,脾胃虚弱的人不宜多食。

因春季干燥或饮食不当引发内火,出现口舌生疮、目赤肿痛等症时,有清热解毒、疏散风热功效的金银花是常用药。

“金银花甘寒,既清气分热,又能清血分热,且在清热之中又有轻微宣散之功,所以能治外感风热或温病初起的表症未解、里热又盛的病症,常配合连翘、牛蒡子、薄荷等同用。”李小兵说,现代研究显示,金银花含绿原酸等成分,可抑制金黄色葡萄球菌、流感病毒等病原体,对于红肿热痛的疮痍肿毒,可将10克金银花与蒲公英、地丁草、连翘、丹皮、赤芍等一起煎汤内服,或单用新鲜品捣烂外敷;搭配黄芩、白芍、甘草等煎汤内服,则可以清热治痢。

李小兵介绍,连翘常与金银花配合应用,治疗外感风热、温病初起或热病有高热、烦躁、口渴或发斑疹等症,如春风化雨。此外,连翘性凉味苦,轻清上浮,尤为善解上焦郁火,故为“疮家圣

药”,用于疮疡肿毒、瘰癧、丹毒、乳痈等症,可取10克和金银花、象贝母、夏枯草等同用水煎服。

李小兵提醒,在使用金银花和连翘时,应注意脾胃虚寒者忌用、过敏体质慎用,孕妇需遵医嘱。

四五月份,槐花串串垂珠,大老远都能闻到香味,是人们不能错过的美食。

李小兵介绍,槐花不仅是美食,也是凉血止血、清肝泻火的良药,其清香甘甜的口味背后,蕴含着丰富的维生素和矿物质。

“槐花主要用于治疗因血热而出血的病症,善治下部出血,多用于便血、痔血等症,常配合地榆等药同用。”李小兵说,槐花可内服也可外用,内服取干燥槐花6克,用水煎服;外用可取适量煎水熏洗或研末撒于患处,治疗痔疮肿痛。此外,槐花配伍地榆,可止肠风便血,佐以白茅根能平肺热咯血。

“踏青时采摘回的野菜,要彻底清洗干净,充分焯水后食用,在工业污染较重的区域,尽量不要采摘野菜和草药,以防重金属污染。”李小兵提醒,自己在家煎药食用时,尤其要注意,疾病与年龄、性别、体质强弱等诸多因素密切相关,如自服中药后病情未见好转,要及时前往医院就医,以免耽误病情。据《人民日报》

运动出汗后 不要立即冲冷水澡

国家中医药管理局4月17日召开健康中国中医药健康促进主题发布会之“中医药与运动健康”专题发布会,介绍中医运动养生理念与调养方法等,并回答记者提问。会上,国家体育总局运动医学研究所运动康复研究中心主任张乐伟指出,运动后要进行适当的调整,比如慢走、自我拉伸等,避免突然停下来引起身体的各种不适,比如头晕、心慌、恶心等不适,应该及时补充水分和电解质,以维持身体的正常代谢。

张乐伟表示,需要注意的是,不要一次性饮水过多,要少量多次饮水。运动后还要注意保暖,要及时擦干汗水,更换衣服,避免着凉。运动后一般会出汗,出汗后不要立即冲冷水澡,这种行为可能会引发感冒、咳嗽,以及诱发心血管疾病,导致肌肉痉挛。

从中医的角度来看,运动后人体处于“阳浮于外、阴液损耗”的状态,此时体表的卫气相对虚弱,毛孔张开,容易被外邪侵袭,冲冷水澡会使寒邪入体,阻碍气血运行,导致气血凝滞,进而引发各种疾病。

同时,寒邪还会损伤人的阳气,使阳气不能正常温煦和推动脏腑功能,影响身体健康,因此运动后建议不要立即冲澡,应先休息一段时间,待擦干身上的汗水,待心跳、呼吸恢复正常以后,再用温水洗澡。温水洗澡可以帮助清洁皮肤,促进血液循环,缓解肌肉疲劳,有利于自身的恢复。据中新网

发生运动损伤 如何急救处置?

国家体育总局运动医学研究所运动康复研究中心主任张乐伟在4月17日召开的健康中国中医药健康促进主题发布会之“中医药与运动健康”专题发布会上指出,一般在损伤发生的时候,有一套处理急性运动损伤的流程,要按照这个流程进行处置。这里讲的损伤一般是指闭合性的运动损伤。

张乐伟表示,首先要停止运动,对患处进行保护,其次,在受伤的72小时以内,可以用冰袋或者冷毛巾外敷受伤的部位,每次10分钟~20分钟,还可以用绷带或弹力绷带对受伤的部位进行加压包扎,将受伤的肢体抬高,略高于心脏水平,以促进血液回流。以上措施都可以减轻疼痛肿胀症状,避免进一步加重损伤。

张乐伟称,需要注意的是,儿童、青少年在冰敷的时候要时刻观察局部的体温,避免冻伤。如果损伤严重,可能存在骨折或者脱位,切记不要随意移动,以免造成二次损伤。请保持受伤的体位,等待专业医疗人员救援。如果出现开放性的伤口出血,可以用干净的纱布、毛巾按压住伤口止血,尽快到医院进行救治。据中新网



5种癌前病变,胃癌的“黄灯警告”

正确认识和干预胃癌前病变,尽早发现胃癌,对保障健康具有重要意义。

胃的“危险信号灯”

胃癌前病变主要包括慢性萎缩性胃炎、胃息肉、胃溃疡等,其病理变化主要包括胃黏膜上皮异型增生和肠上皮化生。

慢性萎缩性胃炎的特征性改变包括胃黏膜腺体数量减少、腺体结构异常,以及胃黏膜变薄。

胃息肉是指胃黏膜表面长出的突起状乳头状组织,是胃良性肿瘤的一种,比如胃底腺息肉等。

胃溃疡是由饮酒、幽门螺杆菌感染、止痛药和激素过度使用等多种原因导致的胃黏膜破损。

肠上皮化生是指胃黏膜中出现类似小肠或大肠黏膜的上皮细胞,通常属于萎缩性胃炎的继发性变化。

上皮内瘤变也被称为异型增生或不典型增生,是细胞开始“变坏”的阶段,临床上一般分为低级别上皮内瘤变和高级别上皮内瘤变。低级别上皮内瘤变相当于轻中度异型增生,有可能发展为癌。高级别上皮内瘤变相当于重度异型增生或原位癌,需要尽早治疗。

有上述疾病的患者可能出现胃部疼痛、食欲下降等症状,有时与胃癌的症状无法准确区分,因此要尽早就医。

你的胃正在被这样伤害

幽门螺杆菌:一种在人胃黏膜中普遍存在的细菌,是藏在胃里的“钉子户”,可通过唾液传播,并与慢性胃炎、胃溃疡和胃癌等多种疾病密切相关。

饮食刺客:腌菜等食物中亚硝酸盐含量较高,被人体吸收后可能转化为亚硝胺导致癌变。烧烤、油炸食物是危险因素之一,其主要致癌物是多环芳烃类化合物。

此外,饮食不规律、吸烟、饮酒、熬夜等“伤胃组合拳”也是胃癌的高危因素。

遗传警报:有胃癌家族史者要特别警惕。一级亲属(父母、兄弟姐妹)罹患胃癌的人群应加强胃癌筛查。

抓住诊疗的“黄金时机”

发现胃癌前病变是阻断胃癌发展的关键窗口期,可显著降低胃癌风险。

根据《中国早期胃癌筛查流程专家共识(2023)》,对于上述提到的高危人群,建议尽早进行胃镜筛查。胃镜+活检是诊断胃癌及胃癌前病变的金标准。若发现高级别上皮内瘤变则需要尽快咨询专科医生,制订相关治疗方案,比如内镜黏膜下剥离术。

此外,筛查方式还包括血液学检查、幽门螺杆菌检测等。若发现幽门螺杆菌感染应在医师指导下制订药物治疗方案。据健康中国微信公众号