責任編輯 林濤
美術編輯 宋君
謝都
二〇一二年八月十九日 星期日

張寶旬大夫 微博傳秘方（二）

本期繼續分享正安中醫館張寶旬大夫在微博上傳授的治病秘訣，主要解決四肢、腰、頭部及眼耳喉鼻等部位的病痛。

治療四肢腰肩頭痛

【足跟痛】

足跟痛的特效按摩點，經常按摩三分鐘，可以緩解足跟痛。足跟痛早期可以治癒。足跟痛時在標記出找最痛點按摩，用牙籤壓迫效果更快。

【腰痛】

腰痛疼痛時按摩手穴腰痛點很有效，按摩區域如下。實在腰痛不能動，就使勁哭，大量淚出會治療腰痛，具體原因不明，我有多個哭好的病案。做沒辦法的辦法備用。

按摩手穴治腰痛

【偏頭痛】

偏頭痛可以按摩此處。部分頭痛可以立止。這是郭效宗老中醫的方子，王文德老師介紹的。張寶旬大夫自己的辦法是白蘿蔔絞汁棉棒沾汁塞鼻孔，止疼有效。

【腰疼】

張寶旬推薦腰疼練這個動作。他說，不要低估古人智慧。我有一次腰疼下不來床，練了一會腰就好了。腰疼沒辦法時，嘗試練練，節省銀子辦大事。沒效再去找醫生。

【肩周炎】

肩周炎按摩足三里下一寸左右，疼點就是按摩區。邊按摩邊活動肩周，會有不可思議效果。

練這個動作治腰疼

治眼鼻喉及臟腑

【戒煙】

中指肚下就是戒煙穴，能緩解煙癮，改變煙口味，煙癮來時掐掐有暫時緩解效果。適合不抽煙場合，免費不花錢。

【流鼻血】

流鼻血用細繩扎住中指下部可以迅速止血，很有效果，這是武當道家方法，簡單但是理論高深摸測。

【咽部不適】

咽部不適，比如疼、乾、癢、異物感都可以按摩此處，效果很不錯的。

【眼睛乾澀或見風流淚】

眼睛乾澀或者見風流淚，我喜歡用下面穴位，對流淚效果快，對乾澀要按摩一會兒。糾正眼功能失調有卓越效果。每日按按，眼睛保健。

【咳嗽】

過敏性咳嗽，張大夫有個應急的穴位對付，「很多我的學生見過我上課時突然乾咳，講課不能維繫，處理一下這個穴位當時就好了」。用針或按摩都有效，同時對各種咳嗽都有臨時止咳效果。

【扁桃體發炎】

小兒扁桃體發炎發燒溫度很高，在大拇指上用血糖取血針放幾滴血退燒很快，部分可以靠此法治癒。居家必備技術，大人同樣有效，處理得好不用打吊瓶。

【打嗝】

打嗝很討厭，尤其手術後打嗝牽連刀口疼。按摩此處立即制止打嗝。搞不定取紙條刺激鼻孔直到打出噴嚏，一定解決問題。打嗝爲肝木病，用肺經或者取噓取金克木本意。

咽部不適按此穴

【急性胃痛】

急性胃痛在肘窩刮痧止痛很快，如果能在下點放出幾滴血，效果就是秒殺了。

【心臟不舒服】

心臟不舒服尤其心律不齊，按摩內關穴超級有效，平時保健天天按摩更好。這個方法不根治但控制病情。

國寶級中醫談養生（九）

張鏡人 膏方進補 只可緩緩圖功

張鏡人，1923年出生於上海，家族世代行醫，從小接觸醫學。張老行醫60餘年，積累了豐富的臨床經驗，特別對熱病和脾胃病有著深厚的造詣，被譽為「滬上中醫第一人」。

用藥 膏方進補 以脾胃接受為度

張鏡人善用膏方調治慢性疾病。他認爲，急症、重病，需用方藥、針灸，慢性病或急性病恢復期的調養，則比較適合使用膏方。

膏方是一種具有營養滋補和治療預防綜合作用的成藥。民間有「月膏進補，春至體壯可打虎，秋燥時節必無苦，夏日無風也可過」的說法，膏方廣泛應用於內、外、婦、兒等臨床各科，適應證廣、療效顯著，深受歡迎。

在膏方配製上，張老主張「調補兼施，寓治於補」，「制定膏滋，選藥可衆。善於補氣養血，塡精助陽，調養臟腑，充養機體之用。對於臟氣虛損，陰陽不足者頗有效驗。」

張老又特別提醒，膏方用藥定以脾胃接受爲度，只可緩緩圖功，切不可急功近利。因此，膏方用藥不僅要考慮「形不足者，溫之以氣，精不足者，補之以味」，還應根據患者的症狀，做到「損有餘而補不足」，調補兼施，寓治於補。

方劑 脾胃不好 喝補中益氣湯

中醫認爲，「內傷脾胃，百病由生」，即一個人如果脾胃不好，陽氣就會不足，各種疾病也就隨之而來。宋金時期著名醫學家李東垣是「補土派」（五行中「胃」對應「土」）的代表人物，他以「人以脾胃中元氣爲本」的原則，創製了調理脾胃的代表方劑——補中益氣湯，由黃芪、炙甘草、人參、當歸身、橘皮、升麻、柴胡、白朮等組成，補中益氣，升陽舉陷。

對於補中益氣湯，張鏡人先生頗有研究，他指出：「凡脾胃不足，喜甘而惡苦，喜補而惡攻，喜溫而惡寒，喜通而惡滯，喜升而惡降，喜燥而惡濕，此方得之矣。」

張老還指出，補中益氣湯的適應指征爲脾胃氣虛，凡因脾胃氣虛而導致的各類疾患，均能適用，一般作湯劑加減。使用藥物的分量，也可相應提高。他常開出的用量爲：黃芪、黨參、白朮、當歸各9克，升麻、柴胡、陳皮各5克，炙甘草3克，加生薑2片，紅棗5枚，或製丸劑。

養生 動而適度 自創八節養生操

張鏡人一生曾闖過多次大病的險關。胃部腫瘤手術，切除了胃的五分之四；隨之而來的一次腸粘連腸梗阻，上下不通，有生命危險。張老每次手術後，不僅服用自己開的處方，還結合自己的身體狀況，自創了一套健身操加以鍛煉。他認爲，生命在於運動，只要「動而適度」，就能使經脈氣血流通暢順，對養生很有幫助。

張老這套操雖然只有簡單的八節運動，但從上至下，舉手投足，熊經鴟顧，能運動全身各部關節。張老說，他每天7點鐘起床後堅持做這套養生操，使自己受益很大。具體方法如下：

第一節，按摩洗臉。即所謂的「乾浴面」，用手指及手掌摩洗臉部，特別是鼻翼兩旁的迎香、眉樑，以及雙臉頰。

第二節，叩齒呑津。有規律地上下叩擊牙齒，將蓄積的唾液咽下，叩齒能堅固牙齒，呑津能滋養內臟。

第三節，運動眼球。遠近上下左右多方位都要到位。

第四節，握拳振臂。雙手握拳，左右臂輪換向上向後伸展擴胸，揮拳掄出時要有爆發力。

第五節，雙臂弧圈圓掄。起勢爲雙手撮指虛握，在臍前相對，然後將雙臂懸肘沿著胸線緩緩上提，直達眉心，然後左右分開，展臂再回到起點，重點在於運臂提肩上移都要屏氣運動。這一節動作有利於改善肩臂關節粘連，即傷科所謂的「五十肩」。

第六節，插手扭腰。要點是雙手叉腰雙腳合併，腰部擺浪掄圓，連同膝關節，幅度要大。

第七節，彎腰俯仰。要點是雙腳並攏，前俯時彎腰，雙臂下垂，指尖觸地，後仰時雙臂上舉，上身儘量朝後仰，腰部儘量往前挺。

第八節，左右彈踢腿。要點是要有爆發力。

時令養生

立秋飲食四首選

立秋一到，天氣雖早晚涼爽，但白天仍炎熱，這時更要遵循秋季養生八字訣的原則：潤燥、補肺、養陰、多酸。

蓮藕潤燥為首選

清心潤燥消除秋燥的食物有梨、甘蔗、銀耳、菊花、鴨肉、兔肉等，其中蓮藕爲首選。

蓮藕開胃清熱、潤燥止渴、清心安神。它富含鐵、鈣等微量元素，植物蛋白質、維生素以及澱粉，有明顯益血益氣的功效，也可增強人體免疫力。

蓮藕「生熟兩相宜」。作爲水果生吃的，味道甘甜、清涼入肺；和糯米、蜂蜜一起蒸，粉紅透明，軟糯清潤，是秋令美味小菜；和排骨燉湯，健脾開胃、營養豐富，適合脾胃虛弱的人滋補養生。

杏仁補肺首當選

按中醫的理論，時臟對應，秋季屬肺。立秋後是養肺、補肺或治療肺部疾患的最好時節。補肺的有銀耳、百合、豬肺、柿餅、枇杷、荸薺等。而其中當季最好的，非杏仁莫屬。杏仁分甜杏仁和苦杏仁兩種，甜杏仁滋潤補肺功效更強。

《本草綱目》中列舉了杏仁的三大功效：潤肺，清積食，散滯。具有潤肺、止咳、滑腸等功效，對乾咳無痰、肺虛久咳等症有一定的緩解作用。

杏仁可與薏米按1：5的比例一起熬粥，溫熱時喝；和豬肺一起燉湯，也有滋養緩和之效。當然，當零食吃的烤杏仁也能適當吃一些。甜杏仁和烤過的大杏仁在超市和農貿市場都能買到，苦杏仁一般在中藥店出售，需在醫生指導下服用。

養陰首選蜂蜜

養陰的食物也有很多，如泥鰍、芝麻、核桃、糯米、牛奶、花生、鮮山藥、白果、梨、紅棗等。中醫認爲，蜂蜜有養陰潤燥、潤肺補虛、潤腸通便、解藥毒、養脾氣、悅顏色的功效，因此擁有「百花之精」的美名。蜂蜜是一種非常好的能量補充品，對於緩解疲勞效果顯著。

蜂蜜可以直接調入溫水中飲用，也可以與鮮榨的果汁混合。將雪梨挖去核，倒入蜂蜜封蓋蒸熟，能補肺陰不足。在涼拌番茄等涼菜中加入蜂蜜也很不錯；蜂蜜也可和時令水果相拌，味道鮮美。

多酸首選是葡萄

「少辛增酸」是中醫營養學關於秋季飲食最重要的原則之一，秋天要多酸，就是要多吃酸的水果，比如橘子、山楂、青蘋果等，而要少吃甜味的西瓜、甜瓜等。

眼下正大量上市的葡萄，正是「酸」的好水果。葡萄益氣補血、生津止渴、健脾利尿，初秋時多吃還能幫助機體排毒，解內熱。紅色葡萄可軟化血管、活血化淤，心血管病人不妨多吃；白葡萄有潤肺功效，適合咳嗽、呼吸系統不好的人吃；綠葡萄則偏重清熱解毒；紫葡萄富含花青素，可以美容抗衰老；黑葡萄滋陰養腎的功效更爲突出。

葡萄最好整顆吃。葡萄也可以和酒釀、糖桂花等一起熬製酒釀葡萄羹；自制家釀葡萄酒，也很美味天。

蓮藕

穴穴通

按穴防曬傷

立秋時節已過，但防曬是全年的功課。除了外出時戴帽子、撐傘、戴太陽眼鏡防曬外，經絡按摩也能助您一臂之力。根據人體氣血和經絡的穴位分布，程凱推薦上、下肢和腹部對應的穴位按摩，改善內分泌，讓全身氣血通暢，皮膚白皙。

●上肢取穴合谷、曲池

上肢取穴合谷、曲池，調節皮膚氣血，緩解皮膚黑色素沉積。

合谷穴在第二掌骨的中點邊緣處。曲池穴在肘橫紋外側端的凹陷處。

方法：將一手拇指立起，用指尖用力按對側手的合谷穴，持續1分鐘，感覺酸脹或酸痛，慢慢放開後，繼續做3–5遍；然後拇指上移，指尖用力點住曲池，持續約1分鐘後改點爲揉，用力稍輕，使酸脹感自穴位局部緩慢放散開來。每次3–5分鐘，左右交替，時間次數不拘。

●下肢取穴血海、三陰交

下肢取穴血海、三陰交、百蟲窩。

血海穴在大腿內側，髕底內側端上2寸，當股四頭肌內側頭的隆起處。百蟲窩在血海穴上1寸處。三陰交在小腿內側，內踝尖向上約一掌（四指並攏爲一掌）處。

方法：雙手拇指放在雙腿血海穴上，其餘四指自然放松，輕輕罩住膝蓋，用拇指指腹按揉穴位，用力點按10秒鐘，再按揉2–3分鐘；然後點揉百蟲窩，方法和血海相同；接著向下移到三陰交穴，用力按揉3–5分鐘至局部有酸脹感。

●腹部取穴中脘、關元

腹部取穴中脘、關元，兩穴一起刺激，從內到外調理機體，正氣足就不怕曬傷。

前正中線上，從肚臍到胸骨下的凹陷（劍突）大約是8寸，中脘就在連線的中點上。關元穴也在前正中線上，肚臍下四橫指處。

方法：兩穴都用揉法，雙手重疊，右手掌根按在穴位處，左手壓右手手背以助其力，順時針和逆時針各按揉3分鐘，先揉中脘穴，再揉關元穴，至腹部有熱感向內滲透。

國藥寶典

金銀花露

金銀花露是以金銀花爲主料製成的無色透明、氣芳香的液體。

金銀花露清熱、消暑、解毒。常用於治療小兒痱毒、暑熱口渴，也可治療溫病發熱、熱毒血痢、癰瘍等症，對風熱感冒、支氣管炎等病症也有治療效果。

古籍對金銀花露的功效多有記載，如《金氏藥帖》稱之「專治胎毒及諸瘡痘毒熱毒」，《綱目拾遺》記載「開胃寬中，解毒消火，以之代茶，尤能散暑」；《中國醫學大辭典》描述「養血，止渴。治溫熱痧痘，癰疽，梅毒，血痢」；《本草綱目》載「金銀花，善於化毒，故治癰疽、腫毒、瘡癬」。