



外感风寒,试试电吹风疗法

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

最近广州的天气忽冷忽热,一不小心就会受凉,但现在是在疫情防控时期,不建议大家外出,广州中医药大学第一附属医院康复中心推拿门诊鲍治君治疗师教你一招电吹风疗法,是中医外治法的灵活运用。

鲍治君介绍,恶寒,无汗,鼻塞,流涕,中医属风寒表证,寒主收引,凝滞,易伤人体阳气,中医学分为“寒者热之”,简单认为就是寒性的疾病需要用温热的方法来治疗,运用电吹风治疗的原理类似于艾灸,通过热疗可以起到扩张血管,促进血液循环的作用,通过对人体特殊部位穴位的温热刺激可以活血通络,温经散寒,那怎样操作才是最有效的呢?

首先,选取几个跟风寒外感有关的穴位:

1. 风池穴。属经为足少阳胆经,热风吹此穴位可有效缓解恶寒症状。
2. 天柱穴。温热刺激该穴位可有效缓解鼻塞症状。
3. 大椎穴。这是治疗外感的重要穴位,尤其适合小兒的外感。
4. 太阳穴。温热刺激该穴位,可有效缓解头痛,头痛症状。

具体操作:取电吹风,除去前头的扁嘴,加热调到高温,选

择弱风,距离体表约10厘米,吹3秒到5秒,然后旋转吹动2秒,边吹上述穴位边按摩,这样热量可以有效透达穴位,同时还能避免烫伤。一个穴位约3-5分钟,不要忘记穴位是左右对称的,两侧都要,吹过以后外感症状会得到明显缓解。可坚持每日两次,连续2-3天。

注意事项:

1. 如果是急性的疼痛或损伤,运用电吹风疗法应在损伤24小时以后,过早使用温热疗法会增加局部出血,肿胀。
2. 电吹风的使用不宜过于频繁,避免风力过大过热烫伤,如果症状没有得到缓解,请及时就医。



早春天气湿寒

金橘粥帮你健脾养胃、化痰止咳

文/图 羊城晚报记者 陈映平 通讯员 陈佳佳 宋莉萍

雨水时节,春雨绵绵,空气中湿气渐重,岭南地区的回南天一到,人们甚至感觉空气中能扭出水来,此时人们因为疫情而久困家中,宅着少动,如果肥甘厚腻的食物摄入过多,则湿气内停,特别容易因为脾胃而引发消化不良、胃炎肠炎等。广东省中医院珠海医院治未病中心主任成杰辉为你介绍几款

金橘芡实小米粥

【材料】金橘20克,芡实100克,小米50克,生姜少许。

【做法】将金橘洗净切片,芡实、小米淘洗干净,然后把所有食材一同入锅,加水适量,大火煮开,改用小火熬成稠粥即成。

【功效】健脾养胃,疏肝理气。

简单易作,一家大小老少适用的茶粥,不妨对照一下自己的症状试一试。



古语有云“病来如山倒,病去如抽丝”,感冒时往往会感觉整个人都不好了,流鼻涕、打喷嚏、鼻塞,咽喉痛、发热、全身乏力等。有一些人感冒后还特别犯困,无法集中精神工作,只能在家休息。

感冒后为什么会犯困呢?广州市第一人民医院药学部药师张好好说,原因有两种:一方面,感冒本身有时就可使机体产生困倦感;另一方面,是服用感冒药出现嗜睡的不良反映。

张好好说,一般以下几种常用的复方感冒药,含有下面几种成分:

1. 解热镇痛抗炎:对乙酰氨基酚

通过抑制花生四烯酸代谢过程PG的合成酶,使PG合成减少,从而有效缓解感冒时发热、头痛、全身关节酸痛的症状。

2. 抗组胺:马来酸氯苯那敏

传统的抗组胺药,通过抑制

感冒了,犯困怎么办?

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 黄月星 图/视觉中国

组胺H1受体,从而抑制其组胺引起的过敏反应,具有抑制血管渗出、减少组织水肿和抑制非血管平滑肌收缩的作用,缓解流鼻涕、喉部发痒、鼻塞及流泪等症状,其不良反应主要为嗜睡,轻微口干、眩晕和恶心等反应。

3. 减轻鼻黏膜充血:伪麻黄碱

通过促进去肾上腺素能的释放,间接发挥拟交感神经作用,选择性收缩上呼吸道毛细血管,消除鼻咽部黏膜充血、肿胀、减轻鼻塞症状。

另外,还有咖啡因(通过收缩脑血管,缓解脑血管引起的头痛,从而加强解热镇痛药的疗效,同时能抵消抗组胺药的嗜睡作用)、金刚烷胺(可抑制病毒,减轻感染的程度)、人工牛黄(清热解毒,化痰定惊)等药物。

那么感冒药中究竟哪种成分导致嗜睡呢?张好好说,可以看到,大多数感冒药都含有氯苯那敏,就是大家熟悉的“扑尔敏”,它作为一种第1代的传统抗组胺药,在发挥抗组胺H1受体作用时,也会产生一定程度的

中枢抑制作用,导致嗜睡、口干等不良反应。所以,在服用感冒药时,含有扑尔敏等嗜睡成分时会引起人犯困。

张好好提醒,在服用含有扑尔敏等成分的感冒药时,有一些需要注意事项:

1. 服药期间不得驾驶机动车、车、船、从事高空作业、机械作业及操作精密仪器。
2. 如果忘服1次药,在记起后请尽快服用,但如果时间已经接近下一次用药时间,就不要再用,应重新按平常的规律用药,不要1次使用双倍的剂量。

Tips

第2代抗组胺药嗜睡作用少

如果从事驾驶工作或者高空作业等危险作业,禁止服用添加具有中枢抑制作用的感冒药,这时候如果选用抗过敏药成分可以选择氯雷他定、西替利嗪等第2代抗组胺药,由于第2代的抗组胺药具有亲脂性,不易通过血脑屏障,无明显抗中枢H1作用,嗜睡作用少。

戴着口罩还能愉快地奔跑吗? 听马拉松达人给你支招

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

运动可以增强免疫力,加之疫情逐渐缓解,有些跑友们憋得实在脚痒,已经戴着口罩跑出来了。可是网上有说法,戴着口罩跑步会影响气体交换不利于健康,有跑友的确感觉戴着口罩跑步有些喘不上气来。那么戴着口罩到底还能愉快地跑吗?疫情期间一定要在家里跑吗?赵京涛是广州中医药大学第一附属医院骨科副主任中医师,硕士生导师,也是中国马拉松跑者的创始人,并当选2018马拉松年度人物。我们一起听听他如何建议。

Q:居家运动好,还是户外运动好?

A:到空旷而空气流通的户外来跑步运动,当然是最好的选择,比居家运动效果还好。户外、空气流通好,本身就减少了新冠肺炎的感染机会,加上人群不聚集、不容易发生接触传染。现在市区很多公园或类似场所(室外体育场馆等)都开放了,建议市民选择不同时间段,多来公园散步、适当运动。当然,建议尽量选择不同时间段,比如人少的时间段去,避免“堵车”、人群聚集增加感染几率。

Q:戴着口罩跑步会不会影响自己体内的气体交换,不利于健康?

A:我看不至于,不用过度担心。我作为马拉松爱好者,在最近的防控疫情期间,也曾经多次戴着口罩跑步,总体感觉是,戴口罩不影响跑步。戴口罩跑步时呼吸感觉稍困难,可能就是跑快了,速度慢一点就好了。

Q:户外运动什么情况下可不戴口罩,什么情况需戴口罩?

A:一般来说,在空旷、空气流通好,人少的地方,是可以不用戴口罩跑步的。这个怎么判断?比如在公园里,遇到路人之后,大家主动互相让开1.5米以上的距离,就不用戴口罩。当然,如果在跑步过程中,路上遇到的行人不断,需要不断地让开距离,甚至很难避开人与人之间1.5米以上的距离,那就坚持戴着口罩跑吧。



惊蛰至,宝贝频繁感冒出汗多,原因竟是“它”

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 小筱 2岁 出汗多半年

小筱2岁,是一名早产儿,出生不久就开始隔三差五感冒,经常去医院打吊瓶。妈妈发现小家伙体质越来越差。近半年来,他特别容易出汗,一天汗湿几套衣服,稍不注意换衣服,又容易感冒。胃口差,脸色青

青,经常是2-3天才拉一次大便。小筱妈妈看着逐渐消瘦的宝宝,心里很是着急,上网查了不少资料,吃了不少偏方,还买了不少补品,近来小筱却经常睡不安稳,无奈之下,通过老同学的介绍来找德叔求治。

德叔解谜 肺脾气虚,汗门失守所致

德叔认为,小筱出汗多是因为过多治疗导致的。小宝贝生长发育迅速,但同时又很娇嫩脆弱。现在孩子出现鼻塞,流鼻涕,不少家长就恨不得一下子摆平所有症状,还经常打吊针,采用这种方法虽然祛邪但却伤了正气。中医称汗孔为“玄府”,由肺气和脾气来守住,当正气伤了,肺脾气虚,“玄

府”开闭无人把守,外面的风邪、寒邪容易进入人体为患,里面的津液也容易流失到外面去。长此以往,身体这座城堡就会越来越虚弱。治疗上,德叔采用标本同治的方法,一方面补肺脾之气以扶其本;另一方面闭玄府以敛其汗,服药一周后小筱的出汗明显减少,胃口变好,随访至今已有大半年没有感冒。

预防保健 日常调护配中药贴肚脐

惊蛰至,春寒湿盛,但早晚温差大,出汗多的宝宝要学会春捂,最好捂至清明时节,同时要注意日常饮食,凡是寒凉的食物都容易耗伤人体的阳气,应尽量量避免。每次德叔嘱咐家长,饮食要注意,不要吃寒凉的食物,家长就说:“我们饮食很注意,从来不吃冰箱里面的……”不少家长认为寒凉的食物就是冷的食物,甚至有的家长认为只要把这些食物煮熟了就会变成温性,可以放心食用。其实,食物寒热属性不会因单纯

的烹饪方式改变而彻底改变,可以搭配一些其他温性、热性食物或药物来减少其寒性,但自己很难衡量。平时可以结合穴位敷贴来收敛止汗。

具体操作方法如下:五味子10克、浮小麦15克、煅牡蛎15克研制成药粉,再放入蜂蜜,调成药膏,置于神阙穴(即肚脐),用自粘性无菌敷料固定,第二天早上取掉。若敷后局部皮肤出现过敏则不建议使用。

德叔养生药膳房 白芷煲鱼头

【材料】鱼头1个约500克、山药(鲜品)80克、白芷10克、陈皮3克、生姜3-4片、食用油、精盐适量。
【功效】补气固表,除湿散寒。
【烹制方法】各物洗净,山药削皮切块备用,鱼头洗净,切块备用。在锅内倒入适量的食用油;把姜片

下锅煎出香味后放入鱼头,煎至两面微黄。上述食材一起放入锅中,加清水1750毫升(约7碗水量),武火煮沸后改文火煲1.5小时,放入适量精盐调味即可。此为2-3人量。

E-mail:hdzp@ycwb.com

山川异域, 风月同天

□采拉[马来西亚]

公元630年至839年间,日本曾16次派出遣唐使到中国学习唐代文化,今日日本留存大量唐朝遗迹,其中让人称颂的京都,于公元794年至1868年长达1075年,曾为日本首都,故称千年古都。这个吸引全球旅人到日本必定去打卡的城市,深受中国佛教影响,共有1500多所古色古香的寺庙及200余座神社。包括最负盛名的国宝级庙宇——本愿寺。旅人到这儿看唐代风格的狮子,侧面还刻着中国古代尧舜禅让和许由颍川洗耳的故事。



时,日本学习唐风风气盛,今天回看,可说是“基本复制”了唐朝长安建筑,包括街道名字“朱雀大街”、大街以西的右京(西京)又名“长安”。日本把奈良视为“精神故乡”和“丝绸之路的东方终点”。更确切地说,奈良是日本文化的摇篮。

奈良公园内的东大寺,是唐朝高僧鉴真和尚到日本最初落脚,并在此设坛传教的地方,最鼎盛时期有3000多人在学佛求法。公元759年,圣武天皇下令为日本律宗初祖鉴真和尚修建“唐招提寺”。在皇太子旧宅的基础上,由鉴真和尚亲自设计,同日本匠师一起按照唐朝寺院的布局建造。“招提”的意思是在佛祖身边修行的道场。

可惜76岁的鉴真和尚于763年在唐招提寺圆寂时,工程仍未完成。为了保存奈良的原格局,日本政府规定此地古代建筑全不许拆除,现代建筑不准建设,所以不见高楼大厦。结果在古朴素雅的长安城已日渐模糊并成为远去记忆时,这座仿照中国唐朝都城长安建造的奈良平城京,是今天想要亲眼目睹唐朝风格建筑的旅人膜拜的圣地。

另有两件关于私人感情的事,1941年3月林徽因的弟弟林恒在对日空战中阵亡。这之前10年,梁的弟弟梁思忠在上海“八·一三”抗战中阵亡。更不用说日本军国主义者在侵略中国时,许多恶劣卑鄙的行径,这些很难原谅和忘记。然而,在第二次世界大战末期的1944年,美国对日本进行大规模轰炸时,梁思忠向美军司令交了一份建议书,请求保护日本古都京都和奈良。

在梁思忠的呼吁下,梁思成却坚持保护敌国建筑的理由是什么?梁的宽容和谦和,日本国际主义精神显示在他的解释中:“要是从个人感情出发,我很不得炸沉日本。但建筑绝不是某一民族的,是属于全人类文明结晶具体形象的保留。像奈良的唐招提寺,全世界最早の木结构建筑之一,一旦炸毁,无法补救。”作为一个具有历史责任感的建筑家,梁思成以行动告诉全人类一句重要的话:“艺术无国界。”躲过战火浩劫,京都和奈良得以幸存,才有今天唐风遗韵让人回潮。



海上丝绸之路(油画) □冯少协

文化、艺术都最为发达的盛世,但他却到日本传授佛法。

日本在“大化革新”后,阶级关系没变化,公民制度沉重,许多农民不堪重负,剃度为僧,导致寺庙和僧侣皆无纪律。日本朝廷派“遣唐使”到中国,要求精通佛法的中国和尚帮忙建立律法制度。日本遣唐使问:“我国在海之中,不知距齐州几千万里。虽有法而无传法人,譬犹终夜有求于幽室,非谁何见乎?愿师可能振此方之利乐,为海东之导师乎!”

有僧人回答:“彼国太远,生命难存;沧海淼漫,百不一至。”唯鉴真和尚回答:“我曾听说,南岳慧思禅师转世到日本为国王,弘扬佛法,我还听说,日本国长屋亲王曾造千身袈裟布施给中华大德,袈裟边缘绣着‘山川异域,风月同天;寄诸佛子,共结来缘’,由此看来,日本诚然与佛法有缘。”况且“是为法事也,何惜身命?诸人不去,我即去耳。”这一点,花12年时间,6次东渡,甚至眼睛都瞎了,66岁才成功抵达日本。

1500年前,日本送袈裟到中国,带着这8个字。今天,中国遭受疫情,日本汉语教学考试事务局向中国湖北捐赠医疗物资,纸张上印着一行小字:“山川异域,风月同天。”

河边即景

□曾令娥

尘嚣被晨风吹散,只有西边残留的那半轮月。

枯草支棱,困了一冬的牛儿,睁大着迷茫的眼,仰望同样迷茫的天空。

一夜未眠,仿佛饥饿的鱼儿,在淤泥滩上搁浅。汤汤逝水,想象,一叶兰舟扬帆远航,穿越38度E,穿越福尔马林的味道,穿越防护服勒出的墨色印痕。鄂省,江夏,汉中,钢筋水泥的丛林,旷古岑寂,紧闭窗扉。

河边,一棵苦楝树,顽强地支撑着。抚摸它残损的身躯,如用残损的手掌抚摸满目疮痍。泪眼蒙眬,塞北、江南,片片殷红的丛林,旷古岑寂,紧闭窗扉。

灵魂洞开。追忆一棵苍老蓝色的衣裳,苦楝树一树繁花,响着平平凡凡的鸟声……

每一朵涟漪晃动着神谕的指环。欲望不枝不蔓,生命从石头、风、苦楝树的缝隙间拔节,日子一点一点返青,直至春花烂漫……

同为广东人的康有为叹道:“假若间不行而能尽其才,明或不亡。”梁启超的评价则更为痛切:“若夫以一身之言动、进退、生死,关系国家之安危、

崇焕武魂

□林友侨

桑基鱼塘连天碧,小桥流水夕照红;炊烟袅袅乡村静,小巷时闻叫卖声。这是岭南水乡随处可见的景象。它以水之柔,成其性格;以鱼米之丰,养活一方人;以坐贾行商,作为谋生手段。这样的岭南,有居家之趣,却与彪悍、武力甚远。可这样的岭南,偏偏在明朝末年风雨飘摇之时,出了旷代武将袁崇焕,一个堪比岳飞、杨家将的人物。说他是南粤武魂,毫不为过。

这是我第二次来到东莞石碣镇水南村袁崇焕纪念馆,瞻仰这位民族英雄、抗清名将。纪念馆门口右侧一块石头上刻着“崇焕故园”四个端庄朴拙的大字,落款为巨笔写英雄的金庸“敬书”。金庸对袁崇焕推崇备至,称他是真英雄。他在《袁崇焕评传》开篇说道:“在距离香港不到150公里的地区中,过去300年内出了两位与中国历史有重大关系的人物。最重要的当然是孙中山先生,另一位是出生于广东东莞的袁崇焕。”

袁崇焕,明朝末年著名的军事家、政治家、文学家,是中国历史上著名的民族英雄,是明末罕见的可与清军铁骑抗衡的一名骁将,在抗击清军(后金)的战争中先后取得宁远大捷、宁锦大捷。清太祖爱新觉罗·努尔哈齐曾说:“朕用兵以来,未有抗颜行者。袁崇焕何人,乃能尔耶!”

但因不得宦官魏忠贤欢心,袁崇焕先是辞官回乡,后击退皇太极解了京都之围,魏忠贤党又以“擅杀辽帅”与“清廷议和”等罪名弹劾他。皇太极最终被崇禎皇帝处死,明朝也因此失去了最后的“擎天柱”。十四年后,崇禎自缢,明朝灭亡。也不知道这位末代皇帝在最后最绝望的时刻,是否曾想起被他屈杀的虎将。

同为广东人的康有为叹道:“假若间不行而能尽其才,明或不亡。”梁启超的评价则更为痛切:“若夫以一身之言动、进退、生死,关系国家之安危、

民族之隆替者,于古未始有之。有之,则表贤师其人哉。”

袁崇焕的功绩、遭遇,堪比岳飞,但其结局更比岳飞惨。岳飞以“莫须有”入罪,尚有百姓同情他,爱戴他。岳飞的死讯传出,百姓为之哭泣,狱卒冒险将其遗体背出杭州城,埋在钱塘门外外九曲丛祠旁。而袁崇焕被以通敌叛国罪处以凌迟,百姓信以为真,争吃其肉,反倒是敌人的后代——乾隆皇帝觉得袁崇焕“深可悯”,才下诏为他平反昭雪。可那已是一百四十多年后了。思此怎不令人痛心、惋惜?

没想到田园牧歌般的岭南竟然出过如此铁骨铮铮的大英雄,且能武能文。他临刑时口占的一首诗让我久久难以释怀:“一生事业总成空,半世功名在梦中;死后不愁无勇将,忠魂依旧守辽东。”我在纪念馆徘徊良久,遍览石刻、遗存,不由在心窝里叹之痛惜之。面对一匹仰天长啸的白马,我叹息:将军含冤死,战马空悲鸣!

纵观历史,表面温润如玉的岭南人并不缺乏血性和智慧,在历史上像袁崇焕这样建立不朽军功的粤人有人在。袁崇焕之前,有高州的洗夫人,历三朝更迭,保一方安定,被周总理誉为“中国巾帼英雄第一人”;曲江侯安郡,平叛北庭,佐陈霸先建立陈王朝,拥临川王陈茜为文帝,威名一时无双。袁崇焕之后,花都洪秀全,领导太平天国运动席卷大半个中国;番禺邓世昌,在甲午海战中毅然驾舰撞向日军主力舰,何其悲壮。

到了近代以后,南粤更是英雄辈出,战将如云。个个彪炳史册,气壮山河。崇焕武魂昭南天,南粤何愁无勇将?昔日战场敢冲敢杀,今朝商场敢拼敢搏,以粤人之谓也!近四十年来,以深圳特区为先锋的珠三角各地均以“敢为天下先”自命,在改革路上劈波斩浪砥砺前行,不是没有道理的。