

花椒防腹瀉 黃花治失眼 大蒜療痢疾

中藥食療方舟曲災區廣發放

大蒜是天然抗生素食品，對多種微生物及寄生蟲有強大的抑制作用，尤其對預防和治療災後有可能發生的瘧疾、腸道炎等多種傳染性疾病具有較好的效果。

甘肅舟曲
特大山洪泥石流災害發生後，當地衛生防疫工作已經展開。在舟曲縣城內可以看到，街道、學校、村莊、醫院等人群較為集中的牆面上都貼有以下中藥方：喝花椒水；喝黃花菜水、吃黃花菜；吃大蒜。這是甘肅省衛生廳根據災後防疫和心理危機干預工作的需要，組織中醫藥專家為災區群衆開具的防治災後疾病的中藥食療調理方。

據介紹，花椒性溫，有芳香健胃，溫中散寒，除濕止痛，殺蟲解毒，止癢解腥之功效，煮水飲用可有效防治腹瀉等症；黃花菜性味甘涼，具有安神、利濕、清熱、疏肝解鬱等作用，可防治失眠和抑鬱等症；大蒜性溫，可行滯氣、暖脾胃、解毒殺蟲，還可有效預防泄瀉、痢疾、瘧疾等傳染性疾病。這三種藥食同源的食材，服用簡便，效果明顯，發揮了中醫藥防疫的優勢。

據悉，甘肅省衛生廳很早就緊急採購了30噸大蒜、2噸黃花菜和100千克花椒運抵舟曲災區，免費為災區居民發放食用，深受當地居民和志願者歡迎。

花椒味辛性溫。入脾、肺、腎經。具溫中散寒，除濕、止痛功用，能解魚腥毒。

民間食療驗方用花椒炒香混和煨肉豆蔻粉和米飯作丸服用，治療夏傷濕冷，泄瀉不止；用花椒沸水飲用亦效。現代研究證實花椒對多種桿菌和球菌有明顯抑制作用。因其性溫，陰虛火旺者忌服。



保健熱話



金針菜又名黃花菜、忘憂草、萱草花。味甘性涼。入肝、腎經。具養血安神之效。食用黃花菜，以加工的乾品為宜，鮮品含有秋水仙碱，未經處理不要隨便食用，以防中毒。

金針浸軟洗淨，剪去硬蒂，與肉（雞、豬、魚皆可）燉食，能補虛治貧血。對情志不舒，煩熱少寐者，常食可清熱除煩，令人安睡。金針菜加紅蘿蔔、薏米煲肉湯，或以金針菜加雲耳、紅棗炆雞、蒸魚食，皆美味有益。

每次（一人份）可用30至60克金針菜，須飲湯食菜。



金針菜

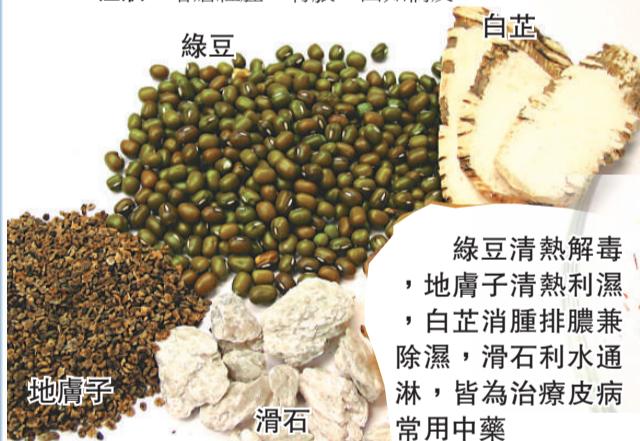
暗瘡虛實論治

香港人所說的暗瘡，其實是一種皮膚病，常在年輕人身上發生，中醫認為是年輕人火氣旺血氣剛的「產品」，但很多人對它缺乏足夠的認識和不夠重視，一兩粒不理或用手抓破，常引至蔓延感染；又或大量飲涼茶。但從中醫的角度來說，暗瘡有虛、實之分，不是每個長暗瘡的年輕人都火氣旺盛的，若偏一面倒飲涼茶，只會病情愈重，且往往有久病必虛的情形。

暗瘡通常多發生於顏面部，上肢及胸背的毛囊性丘疹或毛囊炎。由於毛囊為皮膚塵埃堵塞，皮脂分泌旺盛所致，中醫認為此乃肺熱內蘊，只發顏面，以至滿臉暗瘡，肺至皮毛，肺熱有虛實之分，實熱者多為分泌旺盛，體質好的男青年（也有例外）；虛熱者多為少女或體虛男青年又或久病患者，故治暗瘡應分虛實而非分年齡、性別。

實熱者的治療

症狀：暗瘡紅腫，有膿，面如橘皮。



綠豆清熱解毒，地膚子清熱利濕，白芷消腫排膿兼除濕，滑石利水通淋，皆為治療皮病常用中藥。

中藥外治法

* 中藥面膜：用綠豆粉8錢、滑石粉3錢、白芷粉5錢、食鹽半茶匙、冰片十分之一錢、金銀花3錢，用蜂蜜調成糊狀，敷面上30分鐘，洗乾淨。

* 用中藥黃連素軟膏塗於傷口處，以火花共鳴電棒療管電療5分鐘。

中藥外治法

注意事項：

- 1、暗瘡嚴重者3天治療一次。
- 2、暗瘡生長期間嚴禁按摩。
- 3、平時注意飲食，忌吸烟、飲酒及辣的刺激食物。
- 4、每晚用白醋兩湯匙調清水1公升洗面。

經常見到一些男女的面上有暗瘡的痕印，很長時間也沒有任何變化，有些美容師常告訴這些人這只是暗瘡印。這是非常影響外觀的缺憾，是常因當擠迫或挑過的暗瘡未能清理徹底裡面的粉刺粒，而其並沒有發炎化膿，因此就形成所謂痕印，其實只要在消毒清潔的皮膚上，用暗瘡針（一定要徹底消毒）排清裡面的粉刺粒，然後令傷口痊愈復原同其他部位一樣了。



病例：中醫綜合療法治爛面暗瘡

兩周前收診一個年約18歲的青年朋友，半個背部皮膚均有大面积暗瘡，發紅癰腫、膿血混合。本病屬中醫的「天疱瘡」，是葡萄球菌和鏈球菌感染所致，與暑邪濕熱有關，好發於面上、頸、耳朵、背和手、小腿外露的皮膚上，傳染迅速。

病因病理是脾胃濕熱，加上心火肝火熾熱（舌體兩側及舌尖紅）復加外感風熱濕毒相搏而成。

治療是內外夾攻及中西草藥結合，再配以食療及護理的綜合方式：

一、外治法

A、用瑞士天然草藥暗瘡水清洗面部、背部（無刺激，不痛，成分天然）。

B、中藥粉（生粉）當歸、紅花、赤芍、蛇床子、苦參、地膚子、防風、黃柏、黃芩、銀花加熱水拌成糊狀，先敷背部，裏以保鮮紙，再轉仰卧敷面部、後頸、耳前耳後，待半小時後除藥清潔，此時清楚看到背及面部傷口膿血盡收，紅癰消散度達80%。

C、再使用瑞士草藥天然成分皮膚護理產品敷洗。

二、針灸治療

耳穴：神門、胃（安神、安眠）；頭針：百會、風池（清熱升陽，提升免疫力）；手針：內關、合谷、列缺（消頭面、頸疾）；腿足針：足三里、血海、三陰交（針對皮膚、消化系統疾病，提升全身免疫功能）。全部穴位留針40-50分鐘，可接通電療機。

三、內服中藥

方用開麻消毒飲+草薢滲濕湯加減，調配成生藥粉，每天煎湯三次服用。

此外，須攜中藥粉回家外敷兩次；每天抹塗瑞士草藥暗瘡膏兩次。

經內、外綜合治療（二次），天疱瘡患者情況大為改善。目前仍在接受治療，估計五次療程可基本痊愈。

四、食療

常吃冬瓜田雞、生薏米、赤小豆湯和乳鵝綠豆黃芪湯。

治療皮膚病的
荆芥能祛風勝濕，
是中醫臨床
對藥。

防風

荆介

荆介