

十种常见的清热解畫中药,你了解吗?



金银花

清热解毒的中药有哪些?中医常说清 热解毒, 其实说的就是清除内热消解体内 毒素,很多中药都有清热解毒的功效,今 天就为大家推荐一下,常见的几种清热解

清热解毒药物善于清解热毒和火毒。 比较适用于痈肿疔疮, 丹毒, 瘟毒发斑, 痄腮, 咽喉肿疼, 热毒下痢, 癌肿, 水火 烫伤以及时疫热病等。

常见十种清热解毒中药

1、板蓝根

板蓝根含板蓝根靛甙, 大青素 B, B-谷甾醇等; 板蓝根有显著抗病毒作 用。对多种致病菌有抑制作用,有条钩端 螺旋体作用。临床上用板蓝根煎剂口服或 肌肉注射治疗流行性乙型脑炎有显著疗 效;对急慢性肝炎均有一定疗效,能缓解 或消退症状,促进肝功能改善;用板蓝根 治疗病毒性皮肤病, 如单纯疱疹, 带状疱 疹、玫瑰糠疹,扁平疣等都有不同程度的 治疗效果。

中医认为,其性寒,味苦,功能清热解 毒,凉血,利咽,适用于流感脑炎、乙型脑 炎、肺炎、丹毒、热毒发斑、火眼、疱疹等。

用量:一般5-9克;但脾胃虚寒者 不宜用。

2、金银花

金银花含绿原酸, 肌醇, 黄酮类成分 等; 药理试验证明: 金银花有抗炎和解热 作用,对流感病毒和多种致病菌、皮肤致 病真菌都有抑制作用,反映了金银花的清 热解毒功效。

中医认为,其性寒,味甘,功能清 热,解毒,适用于温病发热,热毒血痢, 疮、痈、疖肿等热毒壅盛之症。

用量:一般为6-12克;但虚寒泄泻 及疮流清脓无热毒者不宜用。

3、决明子

决明子内含蒽酯及蒽醌甙,决明素及 维生素 A 等, 药理试验证明: 决明子有 降低血压和降低血清胆固醇的作用: 有抗 多种致病菌和软便泻下的作用。

中医认为,其性微寒,味甘、苦,功 能清肝明目, 利水通便, 适用于肝热或肝 经风热所致的目赤涩痛, 羞明多泪等; 此 外对治疗高血压,肝炎,肝硬化腹水及习 惯性便秘等也有效。

用量: 3-9克,捣碎煎服。

4、连翘

连翘内含挥发油,连翘酚,黄酮甙,生 物碱等;药理试验表明:连翘有广谱抗菌作 用,所含连翘酚可能是主要抑菌成分:连翘 还有抗炎、镇吐、利尿和强心的作用;所含 黄酮甙能增强毛细血管的致密度, 因而对 毛细血管破裂所致的出血,皮下溢血等均 有止血作用。

中医认为, 其性微寒, 味苦, 功能清 热解毒,散结消肿,适用于温热,丹毒, 斑疹, 痈疡肿毒及过敏性紫癜等。

用量:一般6-9克。

5、马齿苋

马齿苋有清热解毒、凉血止血、散淤 消肿的作用,其嫩茎叶可作为蔬菜食用, 也可晒制成干菜。马齿苋可以用来炒鸡 蛋,还可凉拌。但其含草酸较多,烹调前 最好焯水。马齿苋为寒凉之品,脾胃虚 弱、受凉易腹泻的人及孕妇忌食。

6、薄荷

刚采摘的薄荷叶清爽可口, 有清心明

目、解毒败火、疏风散热、增进食欲、帮 助消化等多种保健功效。薄荷除了用来泡 茶外,还可以和豆腐一起烹炒,或者与鲫 鱼一起煲汤。需要提醒的是,有夜间盗汗、 烦躁不安、皮肤瘙痒、吹风容易感冒等症 状的人以及脾胃虚寒、腹泻者要少吃。

7、蒲公英

据《本草纲目》记载,蒲公英性平味 甘微苦,有清热解毒、消肿及催乳作用, 对治疗乳腺炎十分有效。此外, 蒲公英还 有利尿、缓解腹泻、退黄疸、利胆等功效。 蒲公英吃法多样,可生吃、炒食、做汤, 还可焯水后凉拌。但脸色苍白、无力怕冷、 受风易感冒及脾胃虚弱者最好不要吃。

用量: 9-15克, 捣烂外敷。

8、夏枯草

夏枯草内含三萜皂甙及其甙元齐墩果 酸,挥发油及维生素,氯化钾等。药理研 究证明:夏枯草的全草均有降低血压的作 用; 其煎剂对某些常见皮肤真菌有不同程 度的抑制作用,对多种致病菌亦有抑制作 用。

中医认为,其性寒,味苦、辛,功能清肝 火,散郁结,降血压,适用于肝火上炎所致的 目赤肿痛,目珠疼痛,羞明流泪、头痛、眩晕 等;用于痰火郁结所致的瘰疠,瘿瘤等。

用量:一般为9克左右。

9、地骨皮

地骨皮内含桂皮酸,多种酚类物质, 甜菜碱及亚油酸等; 地骨皮有显著的解热 作用,其煎剂可使血糖降低,有降低血清 胆固醇和抗脂肪肝的作用, 地骨皮的浸剂 对动物有显著的降低血压的作用。

中医认为, 其性寒, 味甘、淡, 功能 凉血,退蒸,清泻肺热,适用于虚劳潮热 盗汗, 肺热咳喘, 血热妄行的吐血、衄血、 痈肿恶疮以及肺结核和高血压症等。

用量:一般为3-9克。

10、玄参

玄参含玄参素,环烯醚萜甙类;还含 挥发油、生物碱等; 药理试验证明、玄参 水浸液,醇浸液和煎剂都有降低血压的作 用;玄参还有扩张血管和强心作用;多种 玄参屑植物的侵剂都有镇表和抗惊厥作用。

中医认为,其性寒,味甘、苦,功能 滋阴降火,凉血解毒,适用于热病烦渴, 发斑, 骨蒸劳热, 夜寐不宁, 自汗盗汗, 伤津便秘及咽喉肿痛等症。

用量:6-12克;但大便溏泄及痰湿 盛者忌用。

据家庭医生在线





每晚这个黄金时间点泡脚最养肾

累了一天,如果能在睡前泡个脚, 不仅促进血液循环,还有助消除疲劳, 那真是再惬意不过了。但你知道吗?泡 脚也讲究对的时间。

因为人体的生理活动是有周期性的 也就是我们说的生物钟,这个生物钟有 一个生长收藏的循环规律, 早上气要升 发而达于外,到了夜间则相反,需要收 敛而藏于内,我们的日常活动也必须符 合这个规律才能健康。

专家称,泡脚有个黄金时间点。

晚上9点到11点泡脚最合适 按照 传统的十二时辰计时方法, 夜间的9点到 11点钟为亥时,亥在十二地支中是最后 一支,接下去就进入下一个循环的子时 了,我们常说子时一阳生,到了子时可 以说我们的阳气又出发了,如果在上一 个循环没有让它很好地休整,下一个循 环就疲惫地开始了,长此以往就会形成 健康隐患。

因此必须在11点以前让我们的气血 和精神充分地回归,按时睡眠就是很好 的措施

另外,在睡眠之前泡脚也有辅助作 用,在晚上9点到11点这个时间段用温 水泡一下脚最合适,这样能够把我们的 精神吸引到下肢,精神对气血有引领的 作用,精神集中于下则气血也下行。

温水泡脚补肾脏 对于一些脑力劳动 的人来说,气血精神的下行很有用,因 为思考了一天的问题,精神都集中在上 面,再加上大脑比较兴奋,整体都是阳 不入阴的现象, 夜间入睡就比较困难, 温水泡脚以后精神和气血就比较容易回 归了,回归也就是返回它们的大本营, 肾主藏精, 所以收藏以后补的是肾脏。

人体的肾经是起于足下的, 温水泡脚以 后对肾经起到温养的作用,对肾经是一 种良性的刺激,肾经自然也会对肾脏形 成好的作用。因此虽然没有对肾脏采取 什么措施, 通过经络也能起到补肾的作

水温一定要适度 需要注意的是,泡脚 的水温一定要适度,不能过热或过凉。

如果水温过热, 因为热性宣散, 不 但不能帮助肾脏收藏, 反而使人更加兴 奋,这样就加大了肾精的消耗; 如果水 过凉,寒性凝闭,会导致经脉闭塞不 通,并且寒气会顺着经络入腹,其危害也 是不言而

喻的。 据 《生命时 报》



脖子上有一条 真正的"生命线"

人的手上有条"生命线",但目前,还没有研究 表明它对健康有影响。不过,我们的脖子上真的有 一条"生命线",它决定了我们的"命脉"

脖子连接了头颅与躯干,其中的颈椎、器官、 食管和密集的神经、血管,都是维持生命重要功能 的"要道", 能起到以下重要作用。

1.为大脑供血

从后脑勺到肩膀上方的锁骨, 都属于脖子的 "疆域"。它的两侧分布着颈动脉,又与椎动脉一起 负责大脑的血液供应。颈动脉为大脑提供80%以上 的供血,我们可以在喉咙突出部分两侧大约5厘米 的地方,触摸到它的跳动。

2.构成免疫防线

脖子里分布着密集的淋巴结与神经干。病毒 细菌最易侵犯呼吸道和口腔,受到感染的淋巴液回 流时,第一站就是脖子。

3. 脖子里的神经调节全身

大脑发出的神经都要经过颈部下行,其中8对 脊神经支配人体的运动和感觉。

4.对脑神经调节

血压、呼吸和胃肠蠕动; 交感神经能使人心跳 加快、肢体血管收缩、让人出汗等; 副交感神经兴 奋能使人心跳减慢、变弱。

从中医的角度来说,脖子还是全身经络的贯穿 之处,脖子后面的风池、风府、大椎穴等穴位,是 养生保健的"要点"。其中,颈椎起到支撑脖子里这 些生命要道的作用,是一条重要的"生命线",一旦 受伤,会引发一系列连锁反应。

有几个小方法, 能帮你自测是否患有 颈椎病:

肢体某一部位发生像触电一样的放射痛, 是神经根型颈椎病的典型表现。如果同时伴有 头晕、恶心、视物旋转的症状,则往往伴有椎 动脉型颈椎病。

手指麻木,特别是双侧都麻木,可能是得了颈 椎病,导致脊髓重要结构受到压迫。

手握拳,然后完全伸开,10秒钟做20次以上 才算正常,否则可能有颈椎病。

试图两只脚在一条线上走, 颈椎病患者是走不 了直线的。

-旦怀疑有颈椎病,应及时就诊,遵医嘱治疗。 生活中,大家也应注意护好颈椎。 首先,站立或行走时抬头挺胸,两眼平视前方,

切忌低头弓背; 久坐时戴好护颈枕。

其次,需要长期低头工作者,养成每15分 钟抬头后仰一次的习惯,适当扩胸、耸肩等。 也可适度按压风池穴 (后脖颈两根比较粗的肌 肉的外侧)和天柱穴(风池穴左侧约一指左右 的位置)

再次,选择合适的枕头。为了达到支撑颈部的 目的,应选择从侧面看呈现类似"6"字状的枕头, 突起部分相当于自己拳头的高度,这样枕上去就比 较舒服。

最后,要防止外伤。回头转颈不要过急、 过猛; 开车或坐车系好安全带, 防止急刹车或 颠簸时因惯性发生颈部脱位性损伤; 不要用脖 子夹着电话。

平时大家还可做做颈部操:

支撑头部:身体前倾,将肘部放在桌子上,用 手掌托住额头,保持3~5分钟。抬升运动:双手放 到椅子边缘,支撑身子,腿部向上抬高,保持5秒

收缩肩部:坐直,伸直脊椎,双手放到腿上, 同时双肩向后靠拢,保持15秒钟。 "乌龟探头": 模仿乌龟向前探头,并保持下巴水平。

转动颈部:每隔1小时,低头让下巴尽量 靠 近 胸 部 . 然

据人民网

