

身体好坏全在“四根”，护好了延年益寿

常言说：“万事万物皆可追根溯源。”我们的身体也不例外。传统中医认为，人有“四根”：即“鼻为苗窍之根，乳为宗气之根，耳为神机之根，脚为精气之根”。护好这“四根”，有助延年益寿，身体康健。

鼻为苗窍之根，反映脏腑功能

苗窍，即表露苗头和迹象的孔窍。鼻子位于面部正中，对应脾脏；鼻根能反映心功能的强弱；鼻柱能看出肝脏功能的好坏；鼻翼能反映肠胃功能是否失调等；此外，鼻子还掌管着呼吸。

鼻子作为气体出入的通道，将肺部与外界相连通。要增强它对外界的适应力，中医专家建议多吃滋阴润燥的食物，如梨、藕、银耳、萝卜、甘蔗、百合、蜂蜜、芝麻等。鼻子和肺一样，怕寒怕燥，适当吃些葱、姜、薄荷、紫苏叶、白芷等可达到宣通肺气的功效。此外，可常做抹鼻动作，即沿着鼻根、鼻梁、鼻翼，至鼻翼旁迎香穴，上下搓擦50次，均匀用力，每天做一次即可。若能坚持每天清早或睡前用冷水洗鼻，也能达到护鼻效果。

乳为宗气之根，能主呼吸强弱

宗气也叫大气。李晓君指出，宗气聚集在胸中气海处，并贯注于心肺之脉，主要作用是推动肺的呼吸。凡言语、声音、呼吸的强弱、嗅觉的灵敏度，均与宗气有关；协助心气推动心脉

搏动、调节心律也需要宗气助力。临床上，若宗气不足，可出现气短、呼吸急促、气息低微、肢体活动不便、心脏搏动无力或节律失常等症。“乳为宗气之根”是因为乳房距离心肺最近，尤其是左侧乳房，通过触碰可感知宗气的盛衰。

作为后天生成之气，宗气的盛衰取决于肺功能是否正常及饮食营养是否充足。因此，中医专家称，要学会“省肺”和“强肺”。建议首先做到每天说话别太多。正所谓“日出千言，不病自伤”，整天不停说话会伤气，尤其是肺气和心气，容易使体内元气不足，外邪乘虚而入。其次，每天尝试腹式呼吸法，可强健肺脏。最后，合理饮食，均衡营养，每餐都要有主食、蔬菜、水果、肉类、豆类。

耳为神机之根，遍布脏腑反射点

“神机”指的是生命体内部的生机和活力，通俗的理解就是人体生命力的强弱。中医素有“神滞则机息”之说，意思是，神机停止，生命也就不复存在。耳朵上分布着密密麻麻的穴位，全身脏腑在这里都有特定的反射点，当身体发生病变时，它就能像情报员一样，在第一时间出现疼痛、敏感、变形、变色等反应。

专家提醒，每天抽一点时间给耳朵做按摩，可起到防治疾病，增强生命力的作用。如手摩耳轮，拇指和食指沿耳轮上下往返推摩，可健脑、聪耳、明目；提拉耳垂，可缓解耳鸣、头痛、头

昏等病症。日常要多关注耳朵健康和听力，如发现耳道脓肿、中耳炎、突发性耳聋等病症，需及时就医。

脚为精气之根，是肾的经络起点

“精”来源于父母先天给予，是生命之源。“精”除了具有生殖功能，还是维持生命活动的物质基础，人的精力、体力、免疫力等均与精气的盛衰有关，是一个人能否健康长寿的筹码。之所以说“脚为精气之根”，是因为肾为“封藏精气之根本”，而肾的经络起于足趾，分布于足底，足底拥有全身五脏六腑的反射区。可以说，脚是人体精气的凝聚点，更被国外医学家称为人体的“第二心脏”。

中医认为，养精气首先要养肾，如多吃黑木耳、黑芝麻、黑米、山药等补肾食品。其次要规律作息，按时睡觉有利于积蓄阴精。一些很难做到早睡的上班族，也应尽量保证在12点前入睡，同时利用午休时间补一会儿觉。最后，常泡脚，养成每天睡觉前泡脚，并按摩脚心、脚趾的习惯。可在泡脚盆里放些小鹅卵石，一边泡脚，一边踩，可起到促进气血运行、舒筋活络的作用，足底按摩则能有效调整脏腑、补益精气。

据人民网



中药里的“抗菌明星”

生活中，细菌感染时常发生，会引起咽痛、腹泻、皮肤瘙痒等症状，许多患者首先想到的是服用抗菌西药。其实，中药里有一些抗菌明星，对治疗上述疾病有很大帮助。

呼吸道感染：用金银花、连翘、鱼腥草等。肺炎链球菌、肺炎杆菌、肺炎克雷伯菌、嗜肺军团菌等常会造成呼吸道感染，引起感冒甚至肺炎。金银花能宣散风热，连翘能散结、消肿，鱼腥草可清热解毒。现代药理学发现，金银花等对上述细菌都有较好的抑制效果。患者出现发热、咽痛、咳嗽、吐黄痰等症状时，一般可以遵医嘱选择含有金银花的方剂如清肺解毒汤，后者常由金银花、鱼腥草、连翘等组成。此外，患者还可以在医生指导下使用中成药如银翘片、双黄连口服液等。但要注意的是，出现恶寒重、发热轻、无汗、鼻塞流清涕，咳吐稀白痰等症状时不宜用。

肠道感染：用黄连、黄柏、白头翁等。常见引起细菌性腹泻的病原菌包括痢疾志贺菌、弯曲菌等，黄连、黄柏、白头翁等可清热燥湿、泻火解

毒。现代研究发现，黄连等对引起腹泻的上述细菌都有较好的治疗效果。出现粪便恶臭、便黄而黏、腹痛等时，患者可遵医嘱使用白头翁汤，它由黄连、白头翁、黄柏组成。另外，患者还可在医生指导下使用黄连素片等含有黄连的中成药。但需提醒的是，引起腹泻的原因多种多样，患者应在明确是上述细菌引起的腹泻时才可使用。并且，如果同时出现发热呕吐等症状应立即就医。

尿路感染：用海金沙、车前子等。尿路感染在细菌感染中较常见。常见的致病菌有大肠杆菌、变形杆菌、克雷白杆菌及葡萄球菌等。海金沙、车前子等能利尿通淋、清热解暑，对肠杆菌等引起的尿路感染有较好的治疗效果。患者可遵医嘱服用车前子、海金沙等组成的中药汤剂鱼败银海汤，或尿感宁冲剂、三金片等中成药，用于急性慢性尿路感染所致的小便频急、灼热刺痛、尿黄、下腹胀痛等。但是，孕妇不宜服用。

皮肤感染：用马齿苋、蒲公英等。马齿苋、蒲公英等能清热解暑、凉血

止血，并且对金黄色葡萄球菌等引起的皮肤感染如毛囊炎、脓疱疮等有较好的治疗效果。患者可在医生指导下使用复方马齿苋洗方，它由马齿苋、蒲公英、如意草、白矾等组成。但脾胃虚弱、大便泄泻者及孕妇不宜用。

阴道炎：用苦参、蛇床子等。阴道炎是妇科常见疾病，其中霉菌和细菌性感染是常见病因。霉菌主要是白色念珠菌，细菌有B型链球菌等。苦参、蛇床子等能清热燥湿、杀虫、利尿，现代药理研究发现其对金黄色葡萄球菌、大肠杆菌及真菌均有抑制作用，现代许多妇科外用洗剂或栓剂如复方苦参栓等均含上述成分。

还需提醒广大患者，中药不可能完全替代抗菌药物，若医生认为应当使用抗菌药物时不应拒绝。另外，中药并不是绝对安全的，要严格遵照医嘱，按照正确的用法、用量使用，出现不良反应要马上停药就医。

据《生命时报》



世界上最早的动物临床试验

公元8世纪初，唐代本草学家陈藏器写的《本草拾遗》中所记载的动物实验是世界上最早的动物药理实验。这比西方早了近一千年。

所谓动物药理实验，是指为了弄清药物的性能，用动物进行试验。

《本草拾遗》中载：“赤铜屑主折伤，能焊人骨，凡六畜有损者，细研酒服，直入骨伤处，六畜死后取骨视之，犹有焊痕，可验。”这说明骨骼的复原和连接，可以用铜来治疗使其早日愈合。然而，这次动物实验不是有意识的，只是在受伤的六畜死后，作了解剖才发现的。

真正有目的在动物身上做临床药理实验的，那就是宋代寇宗奭在1116年

做的实验了。他在《本草衍义》中写道：“有人以自然铜折翅胡雁，后遂飞去。今人（以之治）打扑损。”胡雁的翅膀折断了，然后进行试验，这就是现代药理试验用的模型。给折翅胡雁喂饲自然铜，雁骨伤愈后，就展翅高飞了。然后又把这成功的试验结果应用到临床，给骨折病人服用治疗。

现代科学实验已经证明，铜元素是骨骼中制造骨质的成骨细胞内必不可少的物质。实验还进一步表明，骨折后骨痂的形成过程也需要有铜元素参加。经过分析，在骨痂中的铜，含量比正常骨要高得多。铜离子进入血液后，变成有氧化酶活性的血清铜蛋白，它对体内的铜有着运输和调节的作用。铜对骨痂的

形成，起着触媒的作用。李时珍在《本草纲目》中说：“自然铜接骨之功，与铜屑同，不可诬也”，又说“自然铜接骨之后，不可常服”。说明过多的铜元素对人体会有害处。

到了明清时代，用动物做药理试验就很普遍了。李时珍甚至用自己的身体进行试验，服用大量的洋金花（即曼陀罗花）对人体的麻醉作用进行验证，显而易见，用动物做试验则成为一种潮流。

中医常识



降血糖先去火

提起糖尿病，很多朋友先想到这个病跟吃有关，也许您想不到，中医认为这个病跟“火”关系密切，比如清代医学著作《医学传心录·病因赋》中就提到“消渴者，无火不生。”这里的“消渴”就是西医所说的糖尿病。

中医对糖尿病的理解有上、中、下三消之分。上消主要表现为大渴，吃饭并不多，与肺有关；中消消谷善饥，就是非常容易饿，与胃有关；下焦饮一溲二，就是小便多，与肾关系密切。而它的发病原因，多是贪吃油腻食物，喝酒无度，导致内热聚集；也可能是情志太过，引发内火；或者劳欲过度，耗伤肾精等。总之，糖尿病与火密切相关，要防治糖尿病先学会灭火。

天上焦火要润肺，吃银耳大米粥。银耳10克，大米100克同煮，加蜂蜜适量即可。

灭中焦火要清胃，喝五汁饮。梨100克去核切块，荸荠100克去皮，藕100克去皮切块，鲜生地、鲜麦冬少许，榨汁饮用。

灭下焦火可滋肾，选枸杞粥。枸杞子30克，红枣10克，炒黄糯米30克，干葛根30克，山药30克。把上述原料加水煮成粥，每天两次，连服两周。



治白发 男女老少都有方

中医认为，头发的生理状态依赖于肾中精气以及血液的滋养，若白发太过严重，则可能预示着气血的亏损，需要适当调理了。但不同人群，防治方法也有所不同。

老年白发，多因肾精亏损导致，一般从几根开始逐渐增多，常伴有头晕眼花、失眠多梦、耳鸣耳聋、腰膝酸软、精神倦怠等症状。这类人群推荐常喝二黑粥：将黑芝麻50克、黑豆150克、枸杞子30克、核桃仁5个，米适量，煮粥食用，可补益肾之不足。

女性白发，多因肝血不足而致，常伴有脸色晦暗、月经量少色淡等症状，平时可以多吃一些补肝血的食物，如动物肝脏、阿胶、大枣、菠菜等。此外，还可尝试醋泡黑豆法：将黑豆洗净装于罐内，倒入米醋浸没黑豆，放置阴凉处10天后即可使用。黑豆全身漆黑，含有丰富的花青素，米醋能使有效成分溶出，此方内服或外用对白发都有一定疗效，还能避免染发剂对肝脏的损害，尤其适合女性。

少年白发，可能有三种原因，一为先天肾精不足，二是肝郁气滞、忧思过度，三是血热偏盛，其头发多黑白间杂，伴有头皮瘙痒、头屑增多、虚烦不安等症状。这类人群推荐按摩来改善：每日临睡前和晨起后，将双手搓热，用指腹从前额到后枕部，再从后枕部到前额反复揉搓头皮，还可稍用力在局部按压片刻，每次5~10分钟，可促进头皮的血液循环，改善毛囊营养，防治头发变白。

男性白发，多因肾精亏损或肝气瘀滞所致，应避免过度劳累或吸烟，可在医师指导下酌情选用六味地黄丸、还少丹、左归丸、龟鹿二仙胶等进行调理。

需注意的是，白发生成非一朝一夕，服药补养、食疗调理、按摩保健等法都需要时间，待气血充盈方可恢复乌黑秀发。此外，使用药物要在医师或药师指导下进行。

据《生命时报》

