

三七、蒲黄、茜草、冰片、血竭、红花、当归、苏木、马钱子——

“哪吒”电影里的中药，都有哪些功效



近期热映的电影《哪吒之魔童闹海》中有一段情节:陈塘关总兵李靖给了申公豹一份药材代购清单,包括三七、蒲黄、茜草、冰片、血竭、红花、当归、苏木、马钱子等。专家表示,这些中药大都可以治疗跌打损伤,具有化瘀、补血等疗效,其中几味药还适用于日常保健。

三七又名“田七”“金不换”,自古至今被誉为“伤科圣药”。《本草求真》中记载,“凡金刀刀剪所伤,及跌扑杖疮血出不止,嚼烂涂之,或为末掺,其血即止。”

北京中医医院药学部副主任药师范峥介绍,三七味甘、微苦,性温,归肝、胃经,具有化瘀止血、活血定痛的功效,主治各种出血证,瘀血肿痛、跌打损伤等。

三七内外皆可服用,内服时煎汤、研末或入丸、散;外用时磨汁涂或研末调敷。范峥表示,电影中所述的田七粉是用三七主根制成的粉,用于小面积外伤出血。若炮制为熟三七,除化瘀外,还有补血养血的功效。

蒲黄是香蒲的干燥花粉,味甘,性平,归肝、心、脾经,有止血、化瘀、利尿的功效。《神农本草经》记载,蒲黄“主心腹膀胱寒热,利小便,止血,消瘀血。久服轻身益气。”与茜草配伍使用,既能凉血,又能化瘀,止血而不瘀。现代药理研究表明,蒲黄有扩张血管、降血压血脂、抗凝血、止血、抗炎、利尿等作用,可治疗冠心病、心绞痛、高血脂症等疾病。

血竭是一种树脂分泌物,主要产自东南亚,属舶来品。血竭味甘、咸,性平,归肝经,具有活血定痛、化瘀止血、敛疮生肌的功效,主治跌打损伤,瘀滞心腹疼痛,外伤出血,疮疡不敛。

范峥表示,血竭外用时研末撒敷,止血化瘀、止痛

作用较好。与三七伍用,相得益彰,散瘀止痛、化瘀止血之功明显加强。

茜草味苦,性寒,归肝经,《本草纲目》中记载,茜草能“通经脉,治骨节风痛,活血行血”,常用于治疗跌打损伤、风湿痹痛等。茜草与蒲黄、血竭均有消除局部肿痛和淤青作用,搭配三七使用时,止血止痛效果更佳。

冰片也是一味常见的伤科外用药,味辛、苦,性微寒,归心、脾、肺经,能抗细菌、真菌,抗炎镇痛,主治闭证神昏,目赤肿痛,喉痹口疮,疮疡肿痛,疮溃不敛,水火烫伤。中医认为“不通则痛”。范峥介绍,冰片性凉、开窍醒神,因此有助清热消肿、止痒止痛,大部分外用药方都离不开冰片。

红花味辛,性温,归心、肝经,具有活血通经,祛瘀止痛的功效。主治血滞经闭、痛经,胸痹心痛,血瘀腹痛,胁痛,跌打损伤等。红花是治跌打损伤、瘀滞肿痛之要药,常配木香、苏木、乳香等药用;或制为红花油、红花酊涂擦。

苏木是一味活血化瘀药,味甘、咸、辛,性平,归心、肝经,能活血化瘀、舒筋活络,主治跌打损伤、骨折筋伤、瘀滞肿痛等。范峥表示,苏木与红花同属止痛佳药,两药共同熬煮汤药,能加强彼此药效,活血通经、消瘀止痛效果更好。

当归是血家圣药,也是妇科第一妙药,许多经典药方中都能看到它的身影。当归味甘、辛,性温,归肝、心、脾经,有活血补血之效,能调经止痛,润肠通便。当归含有丰富的挥发油、维生素和矿物质,因此部分人群服用后可能出现大便溏稀的情况,属正常现象。

马钱子是一味拔毒消肿敛疮药,味苦,性寒,归肝、脾经,能够疏通经络、散结、消肿、止痛,主治跌打损伤、骨折肿痛等,是伤科疗伤止痛的佳品。范峥提醒,马钱子具有强烈毒性,其中含有番木鳖碱,5—10毫克即可使人中毒,30毫克可致死。马钱子在药方中的安全剂量非常小,过量使用可能出现头晕、嘴麻、全身肌肉抽搐等症状,切忌自行购买使用。

中华老字号浙江方回春堂主任中医师鲁丽介绍,三七被誉为“血管清道夫”,距今已有400多年药用历史,可用于散瘀止血,消肿定痛。

蒲黄是活血化瘀的能手,《本草正义》记载有将蒲黄磨成细粉外敷,“自有生肌之力”,具有止血、化瘀、通淋的功效。

茜草被称为“血见愁”,在《本草纲目》中又被称为“西天王草”,是清热止血的“神器”,可用于凉血、祛瘀、止血、通经。冰片又称“龙脑香”,以片大而薄、色洁白、质松、气清香纯正者为佳。

血竭可以说是活血圣品,别称“麒麟竭”,《本草纲目》称之“木之脂液,如人之膏血”。红花则是很多养生达人十分熟悉的中药材,可以活血通经,散瘀止痛,但红花少用可养血,多用则破血,日常使用要注意适量。

苏木就是老百姓常说的“红柴”,大家一般能看到的中药苏木,都是已经炮制过的,确实很像红色的火柴。古人认为苏木的中心横纹像紫角,是“木中尊色”。

马钱子又叫“番木鳖”,原产于印度、越南、缅甸等

地。用之得当,可起重病、疗沉疴,但在日常使用中要格外注意用量。

鲁丽强调,马钱子虽止痛但有毒,古今中医家认为毒性甚烈、钻筋透骨,要少用或慎用;血瘀出血者可用红花、蒲黄,但血虚出血者要禁用红花、血竭,慎用蒲黄。

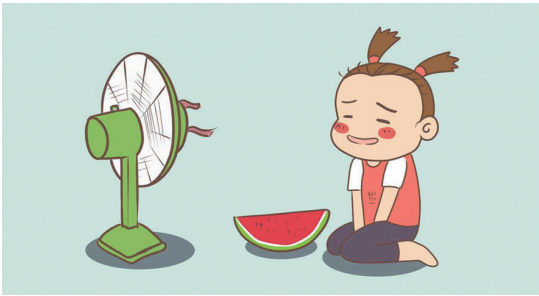
鲁丽说,在这些药材中,有不少属于药食同源,可用于日常保健。比如三七,可将三七研磨成粉,每日以温水冲服(空腹更佳),适合气滞血瘀者;或在炖鸡汤、排骨汤中加3—5克三七粉,可增强免疫力。当归具有补血活血、调经止痛的功效,可用3克当归片加3颗红枣煮水,适合血虚面色苍白者;也可用当归炖鸡汤,半只鸡加10克当归片和15克黄芪,可实现气血双补。

红花作为一味常见中药材,从治疗女性经闭、痛经等妇科问题,到跌打肿痛后常用的“红花油”,再到冠心病、心绞痛以及血栓闭塞性脉管炎等疾病的现代用药成分,处处都有它的身影。

除了可泡水服用,红花也常见于泡脚包中,常与艾草、益母草、老姜、陈皮、桂枝等药材一起,在泡脚时起到缓解疲劳、暖身温阳的作用。红花也有药食同源之用,在熬煮鸡汤时搭配无花果、红枣等食材,有活血祛瘀的效果,但一定要控制用量,建议在3克左右即可。

鲁丽提醒,上述中药多数有活血化瘀之功效,因此孕产妇均需慎用。像苏木常用于骨伤科,内科鲜用;蒲黄、茜草、马钱子等药材在日常生活中也较为少见,如若摔伤需要中医中药治疗,还是要找专业医生开方,不可自行使用。

据《人民日报》报道



在中医理论中,阳气被视为人生命的原动力。《黄帝内经》有云:“阳气者,若天与日,失其所,则折寿而不彰。”意思是说,人体内的阳气好比天上的太阳,是维持生命的根本力量。阳气充足,身体健康,精神饱满;阳气亏虚,百病丛生,生命力减弱。然而,现代生活中,许多行为正在悄然蚕蚀着人们的阳气。

烟酒不离:阳气受阻,毒邪内侵。烟草属燥热之物,酒精性辛热,燥热辛散之品最易耗散阳气。过度烟酒不仅会使人气阴两虚,还可能引发毒邪内生,进一步损耗人体的正气。

调养建议:1.戒烟限酒。减少烟酒摄入,尤其在阳气不足的秋冬季节,更应避免饮酒,以免助湿生热。2.食疗保健。平时接触烟酒过多者,建议常喝百合莲子汤、枸杞菊花茶等,有助于清肺润燥、养肝护阳。

久坐不动:气血瘀滞,阳气难达。中医有言,“久坐伤肉”,长时间坐着会导致气血运行不畅,阳气无法通过经络输布全身。尤其是久坐低头、弓背等不良姿势,更会损伤阳气运行的通道——脊柱,进而引发腰酸背痛、疲劳乏力等症状。

7件事伤阳气

调养建议:1.劳逸结合。每坐1小时,应起身活动10分钟左右,或进行简单拉伸,到窗边远眺,有助于体内气血流通。2.规律运动。中医认为“动则生阳”,建议每周运动2~4次,每次持续30~60分钟,有助于激发阳气,促进全身气血运行。

经常熬夜:阴阳失衡,阳气透支。中医讲究“日出而作,日落而息”。长期熬夜会导致生物钟紊乱,白天阳气得不到充分休息和补充,晚上不睡则“阳不入阴”,时间长了则阴阳失衡,容易引发免疫力下降等问题。

调养建议:1.规律作息。尽量在晚上11点前入睡,保证睡眠充足。2.养阴护阳。睡前用艾叶、生姜煮水泡脚,可温补阳气、助眠安神。3.勤晒太阳。太阳是自然界最大的阳气来源,经常晒背有温阳通络的作用。

过度劳累:阳气消耗,体力不支。中医认为,“劳则耗气”,长期的体力或脑力过劳可使精神耗损,气血生成不足,特别是精神压力过大时,可损伤心脾,出现心悸、失眠、健忘、疲倦等症状。

调养建议:1.规划时间。注意劳逸结合,动静结合,避免超负荷工作。2.药膳保健。在医生的指导下取适量黄芪、红枣等泡茶,有助于补气健脾、恢复元气。

嗜食寒凉:脾胃受寒,阳气受损。脾胃是人体的“后天之本”,主运化水谷精微,提供阳气。过多摄入寒凉食物会损伤脾胃阳气,导致寒湿内生,影响气血

生成,引发胃痛、腹泻等。

调养建议:1.注意饮食。减少寒凉、生冷、油腻食物的摄入,多吃性味平和的食物,脾胃虚寒者可多吃温性食物,如红枣、鸡肉、牛肉、羊肉等。2.注意保暖。在寒冷的季节,要注意胃脘部和腹部的保暖,勿涉雨受寒。

情绪压抑:肝郁气滞,阳气难升。中医认为,长期情绪压抑会导致肝气郁结,气机不畅,影响阳气的升发和疏泄功能,容易出现头晕、胸闷、胃胀等症状。

调养建议:1.怡情养性。积极参加社交活动,培养多种兴趣爱好,缓解心理压力,找到生活的乐趣。2.揉按穴位。胸胁不舒或情绪抑郁时,可揉按膻中穴(两乳头连线的中点)、太冲穴(大脚趾和第二脚趾之间的缝隙,向上约1.5厘米的凹陷处),有助于疏肝解郁、振奋阳气。

纵欲过度:肾精耗损,阳气大亏。肾主藏精,肾精是阳气的重要物质基础。纵欲过度会耗损肾精,导致肾阳虚衰,出现腰膝酸软、畏寒怕冷、疲惫乏力等症状。

调养建议:1.节制房事。注意房事有度,避免过度耗损肾精。2.艾灸补肾。艾灸肾俞(位于第2腰椎棘突下,旁开1.5寸)、关元(脐中下3寸)、足三里(小腿外膝眼下4横指处)、神阙(肚脐窝)等穴位,可益肾助阳、行气活血。

据《生命时报》报道

突发耳聋耳鸣怎么办

突发性耳聋和耳鸣是比较常见的耳部疾病。突发性耳聋,简称突聋,很多病人发病之前没有任何不舒服,一觉醒来就发现一侧耳朵听不见了,有时还伴随着耳闷、耳胀、耳鸣、眩晕、恶心、呕吐等症状。

近些年,突聋的发病人群逐渐年轻化。人们经常性的劳累、较大的情绪波动、超负荷的工作压力,都有可能引发突聋。

目前普遍认为内耳血管循环障碍是最常见的原因。内耳仅有一根小动脉供给血液,内耳神经又非常脆弱,当人的机体免疫力下降时,就容易感染病毒,此时的病毒可以通过多种途径侵入内耳血管纹、螺旋器等结构,引起毛细血管内皮细胞肿胀,形成微小血栓,造成细胞萎缩,从而导致突聋。此外,糖尿病、高血压、代谢紊乱、烟酒无度、长期佩戴耳机都是突聋重要的发病因素。

一旦患了突聋,要及时、积极配合医生治疗。在发病初始3天内就诊,是治愈有效率最高的时间段。突聋最有效的治疗方案是激素治疗,可以口服、静脉使用,再配合改善微循环及扩张血管等治疗药物。然而,突聋属于神经受损疾病,神经细胞一旦死亡就无

法再生,所以突聋无法保证完全治好。一般情况下,70%—80%的人可以恢复部分听力。

关于耳鸣治疗,则是世界级难题。耳鸣是指在没有任何外界声刺激的情况下,耳内或颅内产生的异常听觉感知,类似“吱吱”“嗡嗡”的声音。耳鸣分为主观性耳鸣和客观性耳鸣。

主观性耳鸣占耳鸣的绝大多数,是指患者在特别安静的环境中自己能够听到耳内有异常声响的一种主观感觉。超过90%的主观性耳鸣人群正常生活不会受影响,不需要医疗干预;只有大约3%—5%较为严重的主观性耳鸣患者需要医疗干预。但由于其病因不明,用药往往缺乏针对性,各国相关指南并不主张药物治疗,可进行有针对性的心理治疗。

客观性耳鸣主要是由血管病变、肌肉病变和神经病变引起的,一般情况下,对症治疗,耳鸣会得到很好的缓解。

●护耳小贴士

1.使用个人音频设备时,调低音量,不要超过最大音量的60%,连续使用耳机的时间不要超过60分

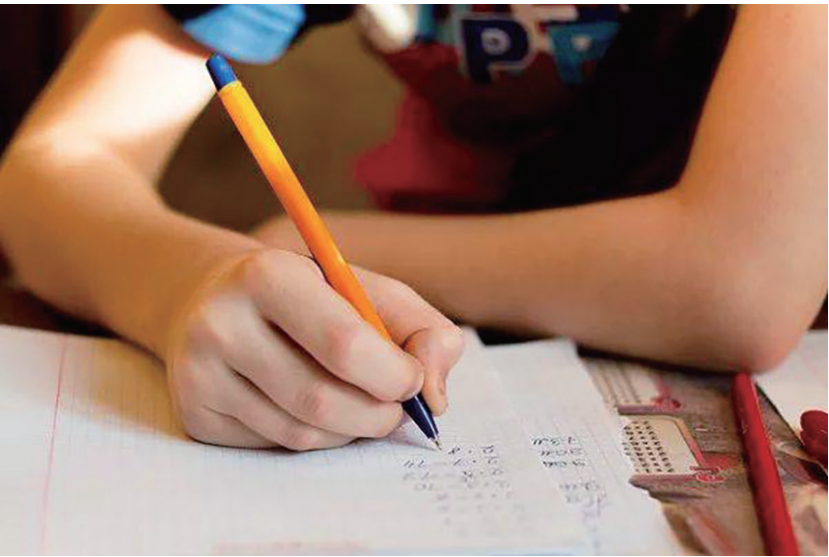


钟,最好头戴式耳机。

2.掏耳朵容易造成耳道皮肤和鼓膜损伤,使听力下降。尽量不用指甲等尖锐的东西掏耳朵,不要形成频繁挖耳的习惯。

3.感冒后或者坐飞机后耳朵出现问题要警惕中耳炎,需及时诊治。上呼吸道感染、鼻炎患者尽量减少乘机次数,也不要经常进行潜水等运动。

据《科普时报》报道



家有“小眼镜” 警惕视力防控“大忽悠”

刚开始的新学期,容易成为近视的重灾期。因为假期中孩子们的用眼习惯和生活作息发生变化,如长时间使用电子设备、冬季户外活动时间较少。因此,家长习惯在开学前集中为孩子进行视力检查。有些家长会相信“XXX近视防控神器”是新出的,一定运用了更好的新技术;还有些家长则道听途说,觉得OK镜等防控方法既然对别人家的孩子管用,对自己家的孩子也一定管用;还有些家长则认为,近视防控产品都是“智商税”。

首先要明确,在目前的医疗条件下,近视是不可逆转的。因为近视的发生发展通常涉及眼球结构的变化,尤其是眼轴的增长,所以当家长们发现孩子近视之后,不要再寄希望于采用什么手段来降低孩子度数,而是应该积极地帮助孩子选择合适的防控方案,尽可能让近视发展得慢一些。

◎按需适配眼镜

角膜塑形镜:又被称为OK镜,其效果相对较好,可延缓35%—60%的近视进展。在合适条件下,孩子只需夜间佩戴,不影响孩子日常活动。但由于其价格昂贵,且佩戴操作主要靠大人完成,对使用者自身眼部健康、年龄、光度范围也有一定要求,佩戴不当还可能会有并发症风险,所以验配也需要全面考虑。用OK镜最后没坚持下来的情况经常发生,家长需要考虑孩子的验配意愿。

特殊设计的框架眼镜:目前特殊设计的框架眼镜有很多类型,包括渐进多焦点镜片、双光镜片、双光棱镜、周边离焦设计镜片、微透镜设计镜片、点扩散技术镜片等。数据显示,采用微透镜设计的镜片和点扩散技术设计的镜片,具有比较不错的近视防控效果,分别延缓近视进展55%—74%。这类眼镜年龄适用范围广,光度适配范围广,也没有较严格的禁忌证,验配、更换相比接触镜更加方便,不存在入眼感染风险,综合性价比也更高,更容易获得家长和孩子的接受。需要提醒的是,家长不能看别人孩子配戴有效,就执意给自己孩子选择,还是要听从专业人士的检查建议。

多焦点接触镜:市面上常见的多焦点软镜,可延缓25%—50%的眼轴增

长,但需要8岁才能验配。多焦点软镜适用范围广,度数范围更大,其日戴抛弃型产品也可减少并发症,具备较好的安全性。但是,同样因为是角膜接触镜,所以对于眼部健康要求也相对较高,使用成本也较高,而且白天佩戴很多情况不太方便,比如孩子睡午觉、游泳玩水,都需要摘镜。

◎辅助产品要慎用

低浓度阿托品眼药水:正如它的名字一样,这是一款眼药水,所以同样不是可以随意使用的。目前,该款眼药水大多为医院内制剂,不是正规的注册用药,所以即便它有一定防控效果,也不建议家长自行购买使用。此外,该眼药水的效果也存在一定的差异。虽然它能起到一些辅助作用,但请务必在医生的指导下使用。

护眼灯:虽然它的名字带有护眼两个字,但实际上目前国家并没有专门针对护眼灯的分类和标准,它依旧属于符合国标的桌面台灯。好的光源,是孩子夜间学习的保障,但如果只是因为减少了危害就定义为防控近视,就有些牵强。这样的宣传容易对一些家长产生误导,已经有很多家长拿着自己购买的台灯来咨询医生是不是可以防近视了。孩子写作业同时打开屋子大灯和台灯,这样更有助于缓解孩子用眼疲劳。

冷热敷眼贴与眼罩:一般分为冷热敷眼贴和热敷眼贴,或冷热两用眼罩。通过冷、热敷的方式,起到眼部放松的作用,但没有证据表明相关产品具备近视防控效果。

眼部按摩仪:该类产品的具备按摩、震动、热敷等作用,用了之后会让人觉得眼部得到了放松,实际对于近视防控并没有多大作用。且对度数较高、眼轴较长的人群来说,最好先咨询下医生。因为按摩、震动、气囊压迫等手法可能对这类人群造成一定危害。

眼部训练仪:针对存在视功能问题的人群,一些通过视觉刺激、对比度调节、视标远近移动、动态视觉追踪来改善眼部聚焦、调节功能的产品,可以起到一定作用,但同样没有证据表明这类产品可以防控近视发展。

据《科普时报》报道



爱眼护眼小锦囊

一是避免长时间近距离用眼。注意阅读、写字、操作电脑等连续看近40分钟后应休息、看远处10—15分钟。尽量控制每天近距离用眼时间不超过6小时。如果工作或学习需要持续看近比较长时间,可遵循“20—20—20”护眼口诀,即持续看近20分钟,注视20英尺(6米)以外20秒以上,这样能缓解视疲劳。

二是注意改善需要较长时间近距离用眼的环境。孩子的书桌应放在外面无遮挡物的窗前,台灯的光线要柔和,如为白炽灯,最好为25—40瓦之间,位置以不直接照射眼睛为宜。

三是纠正不良近距离用眼姿势。看电脑时,要注意眼睛与书的距离要保持在约33厘米,眼睛距离35厘米大的电脑屏幕不应少于60厘米,距离38厘米大的电脑屏幕不应少于70厘米。姿势要端正,不能躺着看书或边走边看。

四是在持续近距离用眼时出现眼睛干涩、发红、有灼热感或异物感、眼皮沉重、看东西模糊,甚至出现眼球胀痛或头痛,说明已经出现视觉疲劳症状,要立即停止,可以做眼保健操,还可以热敷双眼缓解视觉疲劳。

本报综合报道