

■ 药食同源

暑天几块瓜 方药不用抓

中华中医药学会首席健康科普专家 马有度

五代时期，西瓜从西方传入我国，因而取名西瓜。此瓜性寒凉，故民间又称寒瓜。

《日用本草》记载：西瓜“清暑热，解烦渴。”西瓜的果汁极为丰富，含水量高达96%，在所有的瓜果中名列第一。在炎热的夏天，吃上几块西瓜，那淡淡的清香、甜美的果汁，顿时给人带来清凉之感，确实是消暑解渴的上品，不愧为夏季“瓜果之王”。

西瓜不仅水分多，营养也很丰富，含有蛋白质、糖、钙、磷、铁和多种维生素，还含有人体必需的氨基酸。夏天高温，汗出较多，进食减少，食用西瓜，既可补充水分，清暑解渴，又能供给营养，维持生理功能，还有助于

防止暑天生病。所以，有民谚曰：“暑天几块瓜，方药不用抓。”

西瓜是夏令佳果，也是治病良药。西瓜的瓜瓤、瓜皮和瓜子都可作药用。西瓜皮，又名西瓜翠衣，具有解暑热、止烦渴、利小便、治血痢、疗喉痹、解酒毒等功效。炎夏中暑，出现发热、口渴、尿少等症状；或其他急性热病，出现高热、多汗、大渴、烦躁、尿痛等症状，都宜用西瓜作为辅助治疗。既可生吃瓜瓤，也可取瓜汁饮用，还可用西瓜皮煎水服用。如果其他季节患急性热病，用干燥的西瓜皮煎水服用也有疗效。

治疗急性或慢性肾炎，可用瓜瓤和瓜皮制成浓缩西瓜汁饮用，也可用干燥西瓜皮30克，鲜白茅根60克，煎水服用，都能起到利

尿消肿的效果。治疗急性尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎，也可生吃西瓜，并且每日取西瓜皮50克，煎水服用，均能减轻尿频、尿急、尿痛等症状。

西瓜子具有降压作用，高血压患者取西瓜子15克，煎水服用，或生吃西瓜子，或炒熟嚼食，均有一定有辅助降压效果。此外，西瓜子的壳和仁都有一定的驱除蛔虫和绦虫作用。

中药店里出售的西瓜霜，是西瓜皮和中药皮硝混合生产产生的白色结晶。将它吹敷患处，能清热消肿。适用于急性咽喉炎、急性扁桃体炎、口舌生疮等病症。

民间还把西瓜皮切碎，阴干后研成细末，每次取9克，用盐水和黄酒调服，用于治疗急性扭伤腰痛。

■ 家庭中医

乌桑茶调治慢性扁桃体炎

江西省中医院
国家级名老中医 谢强

慢性扁桃体炎患者常常会出现咽部干灼、微痒微痛、痰少而黏、清嗓频频或干咳，午后症状加重，伴有午后颧红、手足心热、失眠多梦、耳鸣眼花、腰膝酸软、大便干、舌质红、苔少、脉细数。多为肺肾阴虚。治宜滋养肺肾、清利咽喉。可试试乌桑茶调治。

取乌梅6克，甘草6克，绿茶6克，桑叶6克，薄荷6克。诸味中药放入沙锅中，加入适量清水，先用大火烧开，然后改用小火继续煎煮20分钟。

中药煎煮好后，离火放桌上，患者张开嘴巴，正对着药罐口上方，用毛巾围住口与药罐口，将蒸汽吸入熏咽喉15分钟，但要小心烫伤。然后口含药液漱口，荡涤痰涎；继而含咽缓缓服下药液。每日2次。

■ 保健要穴

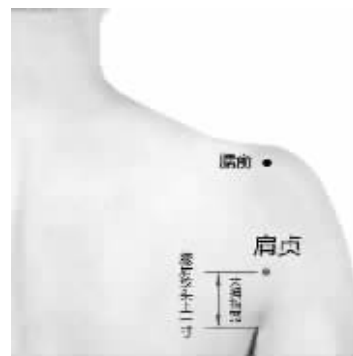
肩贞

北京中医药大学 副教授 王媛媛

定位 位于肩关节后下方。当上臂内收时，腋后纹头上1寸处即是。归属手太阳小肠经。

操作 用手指按压本穴2分钟。

适应证 肩背疼痛、上肢麻木、耳鸣、头痛等。经常按摩本穴可缓解颈部不适感。



■ 临床医案

麦粒灸治疗肺结核

河南中医药大学 教授 高希言 医学硕士 陈雯

患者王某，男，51岁。出现咳嗽、咳声短促、咯少量黏痰，痰中带有血丝、色鲜红，胸部隐隐闷痛，傍晚自觉手足心热加重、盗汗、皮肤干灼、口干咽燥、疲倦乏力、食欲不佳，苔薄白、边尖红，脉细数。诊断为肺结核。

治疗采用麦粒灸。取穴：肺俞、膏肓、肾俞、足三里。

操作 用黄金艾绒少许，以食指和拇指捻成麦粒样。将艾粒放在已经涂凡士林薄层的穴位上。用点燃的香点燃艾粒，艾粒燃烧至二分之一时将灰烬用镊子取走。第二壮可放在第一壮未燃烧完灰

烬上继续施灸，待燃烧一半将其用镊子取走。由于有前两壮的适应，以后每壮都快要燃烧完的时候再用镊子取走。每穴灸五壮，10日为一疗程，间隔5日，继续下一疗程。

灸治1个月后，患者病情明显好转，乏力症状消失，食欲正常，精神、气色恢复如常。2个月后，咳嗽咳痰逐渐减轻，咳血消失。3个月后，再无盗汗之症，临床症状治愈。复查CT，提示右上肺少许陈旧性病变，结核分枝杆菌核酸检测结果呈阴性。

解析 肺结核，中医称之为

“癆瘵”、“肺癆”、“虚劳”、“劳极”、“转疰”等。本病多因素体虚弱，病邪乘虚侵袭肺脏，腐蚀肺叶，导致肺失清肃而长期咳嗽，损伤肺络，故出现咳血、胸痛。日久耗气伤津，则形体消瘦、阴虚阳亢、虚阳外越。主要以咳嗽、咯血、潮热、盗汗及身体逐渐消瘦等症为主要临床表现。采用麦粒灸治疗，以其微小之刺激量，精准腧穴之位置，通过取艾温热之性，结合腧穴的作用，达到扶正祛邪、补益肺气、滋阴清热的作用，促进肺结核病灶吸收、空洞闭合及痰菌转阴，提高患者生活质量及临床疗效。

妙方巧祛顽痒

夏季是皮肤瘙痒的高发期，如果你饱受：过敏红肿痒、湿疹糜烂痒、荨麻疹痒、皮炎灼热痒、私处湿痒等顽固痒症困扰，千万别再抹激素吃西药，这些只能暂时解痒，虽能压制痒毒却不能从根祛除，还会导致痒毒进入五脏六腑，病情反复恶化，越来越重。

山东祖老中医有个良方叫【祖一付】清痒毒祛顽痒，特别适合顽痒人群。不用打针吃药抹激素，只需在痒患处轻轻喷一喷，就能让病变皮肤张嘴喝药。从皮肤里冒出丝丝凉气（祛风毒），或渗出一层珠状液体（祛湿毒），或

皮肤微微发红（祛燥火毒），或出现异味粘稠物（杀菌虫），像拔罐子一样体内毒素被连根脱出体外，就连多年皮炎、湿疹等皮肤病也因此好转。干痒掉皮、皮癣脱皮、疱疹溃烂破皮，还有常用激素导致色素沉着，以及粗糙肥厚的皮肤都能使用。

祖老中医用此方祛痒60余年，因其为纯正中药配方，老人小孩子都可放心使用。（今日下单有特惠：买2盒赠1盒刚好一副。）广告

解痒热线 400-0146-588 全国包邮，药到付款。

红烧牛肉罐头 20罐只要298元

大块纯牛肉 软嫩多汁 香甜松软 入口即化 高温灭菌 适合家庭储备 今明后3天买10罐送10罐

大块整切 直牛肉



肉成了从小的愿望。

红烧牛肉罐头选用草原优质黄牛肉精制而成，具有“肉烂筋软、色泽鲜亮、浓香怡人、酥烂可口”的特点，牛肉蛋白质含量高，脂肪少瘦肉多，营养丰富，常吃能强筋健体，增强

抵抗力，关键时刻有底气！打开罐头就是一盘美味，可以帮您省去不少厨房的忙碌。

买10罐送10罐 家庭储备好物

由于消费疲软，厂家为了回笼资金消化库存，公司拳头产品市场价49元/罐的红烧牛肉罐头（每罐125克），今明后这3天在我地区开展特价直销活动只卖29.8元一罐，并且一次买10罐再送10罐，整整20罐仅需298元，每罐仅合14块9毛钱！真正的好牛肉，数量有限，每人限购2箱。保质期36个月，可以放心购买，适合家庭物资储备。

订购送货热线：400-966-0557 2箱起免费包邮到家 先收货后付款