

■ 百草园

夏季常见小草 作用真不小

江苏省昆山市中医医院 主任中医师 孙伯青

1.狗尾巴草
味淡、性凉，入肝、胆经。具有清肝明目、利尿解毒的功效。可用于风热感冒、眼结膜炎、沙眼、泌尿系感染、皮肤疾患出现目赤肿痛、小便涩痛不利、黄疸、疮疡肿痛、寻常疣等症状的治疗。

2.牛筋草
味甘淡、性凉，入肝、肺、胃经。具有清热利湿、凉血解毒、散瘀止血、解暑退热的功

效。用于伤暑发热、小儿惊风、乙脑、流脑、黄疸、淋证、小便不利、痢疾、便血、疮疡肿痛、风湿关节痛、跌打损伤的治疗。药理研究显示，牛筋草煎剂对乙脑病毒有抑制作用，可用于防治乙脑、流脑。

3.车前草
味甘、性寒，入膀胱、肝、脾、肾经。具有清热利尿、清肝明目、祛痰止咳、渗湿止泻的功效。主要用于小便不利、淋

浊带下、暑湿泻痢、目赤鼻衄、咽喉肿痛、黄疸水肿等病证的治疗。尤其适用于泌尿系统感染时出现的尿频、尿急、尿痛，湿热内郁之水肿；暑热所致泄泻；肝经郁热导致的目赤、咽喉肿痛、怕光流泪。一般情况下，使用车前草煮水内服，对急性湿热型的尿路感染有明显的治疗作用；同时车前草煮水喝，还具有很好的止咳祛痰作用。

■ 保健要穴

尺泽

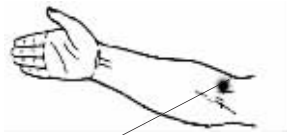
北京中医药大学 副教授 王媛媛

定位 本穴在肱二头肌腱桡侧凹陷处。肘部弯曲时，仰掌，靠近大拇指一侧的肘横纹的最外端。归属手太阴肺经。

操作 用拇指揉按本穴。
适应证 肘臂疼痛、咳嗽、气喘、鼻出血、咽喉肿痛等。经常按摩，可滋阴润肺，防治各种呼吸系统的疾

患；同时还能缓解肘臂处的疼痛酸胀。

注意 轻轻揉按本穴，以产生酸胀感为宜。



尺泽穴

■ 家庭中医

食用薄荷 清热驱风

湖北 主任医师 胡献国

薄荷，为唇形科植物薄荷的干燥地上部分。中医认为，薄荷味辛、性凉，入肝、肺经。具有疏散风热、清利头目、解表透疹功效。适用于风热感冒、头身疼痛、咽痛目赤、痘疹初期隐隐不透等。下面介绍几则食疗方，供选用。

1.薄荷粥

薄荷 10 克（鲜品 30 克），大米 50 克，调味品适量。将薄荷择洗干净，放入锅中，加入清水适量，浸泡 10 分钟后，置火上煎煮 5 分钟，滤取药液，待用；沙锅中放入大米和水煮粥，待熟时调入食盐等调味，加入薄荷液（不宜久煎）煮一二沸即成。或将新鲜薄荷洗净，切细，调入热粥中食用，每日 1~2 次。

2.凉拌薄荷

薄荷 100 克，生姜 3 片，大蒜 3 瓣，葱白 3 茎，调味品适量。将薄荷择洗干净，切段；生姜洗净，切丝；大蒜洗净，切成颗粒；葱白洗净，切成颗粒。将薄荷放入盘中，纳入姜丝、蒜粒、葱粒、香油、食醋、酱油、适量鸡精拌匀即成，每日 1 剂。

3.薄荷茶

薄荷 5 克，茶叶 2 克，蜂蜜适量。将薄荷和茶叶一同放置于茶杯中，冲入适量沸水，加入蜂蜜。盖上杯盖闷泡 10 分钟，代茶频饮，每日 1 剂。

为庆祝家庭医生报健康商城成立，家庭医生报健康商城本着求真务实服务大众读者的决心，每期推荐不同特色产品，均以厂家“零”利润不计成本回馈给读者朋友们！健康商城特惠专享活动仅限 7 天。

凡打进商城电话或者加右下角商城微信订阅号 4007773499，即可获得护眼贴一份，订阅读者每人限领一份，仅限家庭医生报订阅读者领取。总计限量 2000 份，订完为止！

4007773499

颈肩腰腿疼，滑囊滑膜炎，腰椎间盘突出等骨病患者速领膏药啦

风寒骨病小太阳 洛阳白马寺大膏贴买一盒赠三盒

这个夏天关节不再疼

骨头关节有病，最怕的就是过三伏天。天气一变化，湿热的空气，还是一个劲儿的往骨头缝里钻，每走一步都疼的钻心。站着痛、躺着痛、弯腰走路痛，痛的生不如死，痛得面目变形。酸麻胀疼肿，风湿老寒腿，骨病关节炎，年年治，年年冬天遭大罪！其实这是您没有找对地方、找对方法！

洛阳正骨百年传

洛阳是九朝古都，曾经的历史给洛阳保留了无数的文化遗产。洛阳白马寺大膏贴，就是专门针对风湿骨病与骨关节炎、老骨病的膏贴。

依据传承 220 年的洛阳正骨技术，在临床实践基础上，白马寺大膏贴针对各型风湿老寒腿、骨病关节炎症状，采用纯绿色外用贴敷，大药量药库式设计，一贴就能贴 3 天，当天骨头暖和和，就像带着小太阳！贴上白马寺大膏贴，骨头缝里的寒气 24 小时不间断刷刷的向外拔，热乎乎的骨头不再疼，关节不再肿！

体验就是最好的了解

为了让广大读者亲身体会白马寺大膏贴，本报健康商城联合厂家做一期活动，买一盒送三盒仅需 198 元，冬病夏治正当时。全国仅限 200 组！前 200 名打进电话订购者，买一盒送三盒的特惠！

申领电话：400-777-3499

健康商城提示：
一、价格保障：本次所有产品是健康商城基于企业的社会责任与爱心而举办的。如消费者有发现同类正规产品低于本次活动的价格，厂家给予退货退款保障！
二、售后服务：凡本次中购的所有产品，如消费者有疑问，均可以直接拨打 400-777-3499 将有专业的健康老师全程跟踪指导。名额有限。
特别注意：商城所有产品全国包邮，每家限购 8 组！申购电话：4007773499 凡打进电话加微信的订阅读户均可获得护眼贴一份

国药参芪五味子胶囊——

专治睡不着

滥用安眠药危险

现代人由于各种压力和坏习惯容易造成失眠，中医讲：夜卧血归于肝。长期失眠的患者，五脏六腑不能得到充足的气血濡养，久而久之会导致各种慢性疾病的发生发展。而安眠药属于中枢神经抑制剂，它是通过抑制大脑神经来达到助眠作用。失眠患者为求一时方便，滥用安眠药，会导致不良的后果。

温馨提示：长期失眠得不到及时有效治疗，身体一定会垮。

古方今用 针对病情治失眠

医圣张仲景在《金匮要略》中明确指出：失眠的发生原因与心脾及阴血不足有关。《金匮要略》中记载有三大经典方剂：益气养心“生脉饮”、健脾和中“归脾汤”、宁心安神“酸枣仁汤”，都是历经 2000 余年经验的经典方剂。科研人员在这三大经方基础上，结合现代人的体质进行经方组合，合理配伍之后，制成成药“参芪五味子”，纯中药制剂，周期服用治疗老失眠。

治失眠要：先睡心 再睡人

对于失眠的中老年朋友来说，躺床上翻来覆去就像烙大饼，心情烦躁睡不着觉。好不容易睡着了，听到零星声响就醒，迷迷糊糊似睡非睡总做梦，甚至入睡困难，两眼睁开到天亮。这多是由于心脾两虚所致，讲通俗一点就是我们平时所吃的五谷杂粮，能不能吸收转化成气血输送至全身，这往往是脾脏和心脏的工作。心脾两虚，气血生化不足，运行无力，导致心脑血管供血不足，脑神不安，形成失眠。所以中老年人治疗失眠的关键是健脾养心，恢复心血充盈，心脑血管供血充足，脑神安定好睡眠！

温馨提示：睡眠是人体最好的补药

中医中讲：夜间 11 点至凌晨 3 点，人体在深睡眠中进行自体造血和修复受损脏器，如果心脾两虚，心火上炎，则会消耗心血，导致心脑血管供血不足进而失眠，两者相互影响，久而久之形成恶性循环，身体越来越差。“参芪五味子”针对失眠病根，健脾养心，气血充足，心脑得养，睡眠自然就好了，两者相辅相成，使机体进入良性循环。

深睡眠 好睡眠“参芪五味子”治失眠

国药准字 Z20060138 药品——“参芪五味子”是甲类 OTC 药品，专治失眠。全方健脾和中，养心安神，心脑供血充足，脑神安定，睡眠自然就好了。“参芪五味子”在保留传统中药汤剂基础上浓缩提纯为胶囊制剂，直接进入脾胃消化吸收，服用方便。

失眠的患者经常被这样的经历所困扰：

1. 躺床上翻来覆去睡不着，迷迷糊糊刚入睡，一有动静就醒，一觉只能睡个把小时；
2. 一睡着就做梦，各种乱七八糟的梦就像演电影一样，第二天起来昏昏沉沉没精神，丢三落四总出错；
3. 要么整宿睡不着，要么半夜凌晨早早醒来，再也无法入睡，两眼睁开到天亮。

如果您有以上问题，请抓紧时间选择用上国药“参芪五味子胶囊”，尽早摆脱失眠的困扰。愿您：晚上睡得香，白天精神好，快快乐乐享受生活。

失眠多梦好治 参芪五味子半价惠民

1. 凡初次按疗程购买的顾客均可享受半价优惠；
2. 每天仅限 200 名，以订购顺序为准，先到先得。

优惠代码：208

咨询热线：400-006-0057

请仔细阅读说明书并按说明使用或在药师指导下购买和使用
鲁药广审(文)第 2020020067 号 国药准字 Z20060138
华夏国药(菏泽)制药有限公司 广告