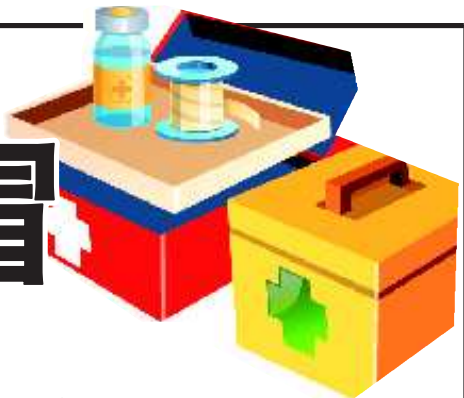




# 忽冷忽热教你防感冒

## 中医西医各有各的法



在经历了连续几日的冬日暖阳之后,变换不定的天气,让人感觉到突冷突热。最近几天冷空气频繁转换,很多人容易感冒。假如您身边有人患了感冒而且咳嗽流鼻涕,又无法回避,此时,怎样才能避免被传染呢?

### 防感冒:用鼻呼吸,按住两个穴

第一,不要张嘴,尽量用鼻子呼吸。即使要讲话,也不要正面和他讲,要侧面或者想办法回避讲。

第二,讲话的时候手按着合谷、列缺两穴,列缺是肺

经的络穴,络穴是起通达调节作用的穴位。一个指头点着合谷穴,一个指头点着列缺穴,一边说话一边揉动合谷穴、列缺穴,就能起到防范作用。因为合谷穴治感冒、治咳嗽、治鼻塞不透气;列缺穴治胸闷、治咳嗽、治感冒。虽然你当时没感冒、没咳嗽,可这个做法本身就起了保健的作用。你可以一边讲话一边做,也可以不做合谷穴只做列缺穴。

### 中医食疗加穴位:有效防感冒

食疗方很多,我们介绍

几个比较简单有效的。

**随身带瓶漱口水** 第一个食疗方法是用防风、板蓝根、连翘这三种药加上菊花、生甘草,可以煎成汤水,装在小瓶里也可以,装在自己用的茶杯里也可以,有时间就含一口漱口。漱口要仰着,漱完了口可以把它吐掉,连漱三口,能起到预防作用。如果已经感冒了,还可以喝下去。

**薏苡仁熬水搓手心** 第二个食疗方法是用薏苡仁。薏苡仁可以抗癌、防寒、祛湿。薏苡仁可以单独熬水饮用,也可熬水后搓手心,搓十个指头,用薏苡仁的水蘸着

棉棒揉动鼻腔,这对预防感冒很有效。

**生甘草水蘸揉耳鼻腔** 第三个食疗方法是用生甘草。用生甘草熬水,早晨刷牙之后,含一口生甘草水,漱口,漱完以后,仰头漱,最后吐了。把剩下的生甘草水,用棉棒蘸揉耳鼻腔,可以预防传染性感冒。

### 西医防感冒:每天清洗鼻腔不可少

西医认为,感冒主要是由寄居在鼻咽部的感冒病毒引起,当人体因疲劳、受凉等因素,导致鼻黏膜的保护和

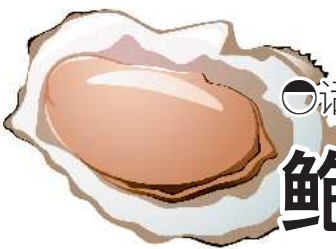
免疫功能降低时,病毒、细菌等病原微生物就会乘虚而入,引起感冒等疾病的发生。因此,每天清洗鼻腔可以有效减少感冒病毒数量,从而达到预防感冒的目的。

具体方法:每天早晚用冷水(冬天天冷时可用温水)洗脸,洗脸时浇水洗鼻,边洗边用鼻向外呼气,每次洗3~5下即可。每天三餐饭后漱口时,漱完口后也可洗一次鼻,洗鼻方法同上。冷水洗鼻洗脸,不仅可洗去脸上的致病病菌,还可锻炼和增强鼻腔黏膜的防护功能,减少感冒的发生。

### 感冒初期:吃杏仁可缓解症状

感冒初期,正是病毒势力很弱的时候,此时,吃点杏仁能很好地减轻感冒症状,迅速修复身体伤害。

据中医药古籍记载,杏仁有润肺止咳祛痰的功能。甜杏仁味甘,性平,有滋润肺燥,止咳平喘,润肠通便的作用,可以非常有效地缓解感冒初期的嗓子干、咽喉痛、头晕等症状。因此,冬季感冒,可以吃一把杏仁,或最好是喝上一杯热乎乎的杏仁露,能起到祛风清热的功效。



### 话说海鲜

## 鲍鱼浑身是宝

鲍鱼,是贝不是鱼。它是个神秘的海精灵。其肉质为海味八珍之冠,雄霸筵席。其贝壳为中药材“石决明”,据《本草纲目》记载:“鲍鱼可平血压,治头晕,目花。”因其壳内壁有珍珠般光泽,又是银嵌螺钿的上好材料。鲍鱼类中,最佳品种当属皱纹盘鲍。我的家乡长岛素有鲍鱼之乡的美称。长山列岛有32个岛屿,自然分为北部深海岛屿群和南部浅海岛屿群。这鲍鱼全产在北部岛屿上。当年水产资源丰富时,渔民全靠捕捞鱼虾为主,採捕鲍鱼仅是渔民在伏闲季节所从事的一项副业生产。上世纪五、六十年代那时候,海岛交通闭塞,不能销鲜。就连北京大宾馆招待国宾,也要派直升飞机来调运鲜活鲍鱼。原本鲍鱼“物以稀为贵”,可在当时,“物虽稀价不贵”。渔民只能把鲍肉晒干,鲍壳销掉。药材贩子一口定价,一斤鲍壳只给几元钱。渔民只好听其吆喝,俗话流传说:“一斤鲍鱼4两皮,肉赚吃,皮卖钱。”

我家住在南部小岛上。自幼走读“海校”,是个“海玩生”。赶海,捞菜、钓鱼、捉蟹,摸爬滚打,有时难免伤着手脚。有一次登礁打海蛎子,不慎被蛎壳“咬”了一口,小腿上血流不止。跑回家奶奶见了一边安慰我,一边从匣子里拿出一个兰花小瓷瓶儿,拔出红绸瓶塞,倒出一些褐色粉末敷在伤口上,眨

眼间血流止住,凉丝丝的不痛不痒。我问奶奶:“这是什么神药?”“是鲍鱼壳粉。”接着又追加了一句:“龙王爷的刀伤药!”奶奶神秘兮兮的。又一次,去捞海藻菜时,我被镰刀戳伤手背,鲜血直流,我怕极了。跟前次一样,奶奶一边责备我马虎,一边又拿出兰花小瓷瓶儿,在伤口处敷上厚厚的一层鲍壳粉,然后又缠上几道白布条条,并警告我:“这次伤的厉害,罚你三天不准下海!”我强忍到第二天傍晚,便又一个猛子扎进大海里。说也神奇,经过海水浸泡,手背的伤口既没撕裂,也没感染。打这以后,我依仗奶奶有个兰花宝瓶,再也不怕蛎壳刺和螃蟹夹了。

#### 相关链接

鲍鱼壳其实就是中药石决明,来源于鲍科动物杂色鲍、皱纹盘鲍、羊鲍、澳洲鲍、耳鲍或白鲍鱼的贝壳。夏、秋二季捕捉,去肉,洗净,干燥可供入药。

石决明味咸,性寒。归肝经具有平肝潜阳,清肝明目的功能。石决明偏于平肝潜阳。用于头痛眩晕,惊风抽搐。如治疗头痛眩晕的羚羊角汤。煅过的石决明咸寒之性降低,平肝潜阳的功效缓和,增强了固湿收敛、明目的作用。用于目赤,翳障,青盲雀目,痔漏成管。如治疗青盲内障的石决明散。

梁进科



### 时令进补

## 吃萝卜好处多

俗话说“冬吃萝卜,夏吃姜”,就是说冬天要多吃萝卜。咱们很多胶东百姓很喜欢在这个季节生吃萝卜。吃萝卜对人体是非常有益的,不仅可以理气,还可以清胆热。

科学研究发现,萝卜中含有一种抗肿瘤抗病毒的活性物质,能刺激细胞产生干扰素,名为干扰素诱生剂,对人的食道癌、胃癌、鼻咽癌、子宫颈癌等细胞均有显著的抑制作用。

多吃萝卜可以清胆热。天气变冷后,胆囊炎的发作开始变得频繁,尤其是对于很多进食不规律的白领。为什么多吃萝卜就能降低胆囊炎发作的可能性呢?在

中医看来,胆囊炎病人往往都有胆热,所以在治疗时就要应用清胆热的药物,同时又要适当加点通便的药,使胆热从大便排出体外。白萝卜,尤其是生的白萝卜性凉,有很好地通腑排便的作用。所以,多吃白萝卜就可使体内郁积的火热之邪从大便排出体外。这样,体内没有热邪,胆囊炎发作的可能性自然就降低了。

生吃萝卜比煮熟吃更好。萝卜煮熟后其有效成份已被破坏,而生吃萝卜,细嚼才能使其细胞中的有效成分释放出来,并注意服后半小时不饮食,以防其有效成分被其它食物稀释。建议每日或隔日食用100克至150克。

### 厨房宝典

## 自制保健水果醋



水果醋与家用烹饪的醋完全是两个概念。水果醋可以将水果中的各种维生素、无机盐和其它微量元素较完整地保留下来,许多人认为水果醋中含丰富的氨基酸,能提高身体的新陈代谢,防止脂肪堆积,促进体内脂肪分解,水果醋还有消除疲劳、稳定血压、防止动脉硬化、促进血液循环、防腐、抗菌等作用。水果醋一般在超市可以买到,如果您有兴趣,还可以跟我一起学做水果醋:

#### ★葡萄醋

**原料:**香醋适量,葡萄1串,蜂蜜适量。

**制作方法:**葡萄洗干净去皮、去籽后榨汁,将过滤后的果汁倒入杯中,加入香醋、蜂蜜调匀。

**功效:**能够减少肠内不良细菌的数量,帮助有益菌繁殖,消除皮肤色斑。

#### ★苹果醋

**原料:**糯米醋300毫升,苹果300克,蜂蜜60克。

**制作方法:**将苹果洗净削皮后,切块放入广口瓶内并将醋和蜂蜜加入摇匀。密封置于阴凉处,一周后即可开封。取汁一勺加3倍凉开水即可饮用。

**功效:**可以消除便秘、抑制黑斑,还可以促进新陈代谢,解烦闷、抗疲劳。

#### ★猕猴桃醋

**原料:**陈醋300毫升,猕猴桃1个,冰糖100克。

**制作方法:**将猕猴桃去皮,取果肉后,和陈醋、冰糖一起放入玻璃罐中密封,一周后待冰糖融化即可饮用。

**功效:**富含维生素及纤维质的猕猴桃醋,能有效促进人体的新陈代谢,并能防止吃肉后的消化不良,营养过剩而导致的发胖。



## ◎医保问问堂◎

1.问:我是大二的学生,每年在学校交纳人身保险,这和城镇居民医保具体有什么区别呢?

答:你好!你缴纳的人身保险是商业保险,商业保险是一种赢利性的险种,要参加商业保险必需经过体检,患某些疾病的人群不能参加商业保险。而参加城镇居民医疗保险的居民,无论有没有疾病都可以参加,而且,低保对象和重度残疾人员、城市无劳动能力、无生活来源、无法定赡养抚养人的人员,还有很大的优惠政策。参加商业保险与参加城镇居民医保没有冲突。

2.问:我父亲在烟台有医疗保险,现在退休在河北石家庄居住。请问能否把他在烟台的医疗保险转到石家庄?或者能否办理成可以直接在石家庄看病,再回烟台报销?

答:你好!您父亲这种情况在办理了异地就医手续后可以到石家庄看病,后回烟台报销。具体做法:到烟台市城镇职工医疗保险事业处领取《烟台市城镇职工基本医疗保险异地就医管理登记表》,再到居住地按规定选择定点医院,经当地医保部门盖章后,将登记表交烟台医保处留档。

烟台市医保处 赵华元

