

本报讯(治未病中心 许城娟)8月29日晚,由路南街道党工委、办事处主办,路桥区知联会、路南街道团工委、工会、路桥区知联会路南分会、路桥区知联会卫健分会、路南街道政协办委员履职小组承办,台州市路桥区中医院医共体总院、路南分院协办的中医文化夜市在路南街道洪洋乡创广场举行。

活动现场分七大部分,首先亮相登场的是中医院的中医养生操团队,她们带来了传统养生功法——八段锦;八段锦为康复调理类功法,整套动作能调理三焦、脾胃,祛心火、固肾腰,具有疏通气血、激发阳气的功效,同时改善肌肉关节活动、改善体质、提高机体抗病能力。

随后登场的是急救团队的心肺复苏模拟,日常生活中越来越多的意外,让胸外心脏按压这一经典易学的急救技术成为挽救越来越多生命的必备操作,现场群众认真观摩的同时都积极投身实操过程,掌握了基本的步骤,也提高了大家的安全急救意识。

中药养生茶饮绝对是这个季节最受欢迎的宠儿,以其精美的外观、绝佳的口感、良好的功效,成为大家争相品尝的对象,现场熬制的护肝茶、美容养颜茶让你一尝喝个够,除此之外还有特别准备的降压茶、降糖茶、降脂茶、祛斑养颜茶四款中医养生茶饮包免费发放。

中药香囊是我国中医药文化中不可或缺的一部分。香囊中的中草药成分,不仅能有效驱蚊,更能清新空气,驱除异味,让人心旷神怡,还有祛病辟邪的功效,动手手指一个精美的香囊就做好了,带回家可以使用半个月左右。

中医义诊绝对是今晚的重头戏,在义诊区,由中医专家组成的团队通过望闻问切一展神



当中医药文化邂逅“夜生活”

区中医院医共体协办开设特色中医文化夜市



几管看不见的“空气药” 臭氧注射轻松化解数十年疼痛

本报讯(院办 赵焕)“我痛了几十年的腰腿痛,没想到在党医师这里一个疗程就治疗好了。”

8月5日下午,路桥退休干部李先生(化名)高兴的送来锦旗,激动地说道。

原来,李先生在年轻时有过长期负重干活的经历,后来就落下了腰腿痛的毛病,行走不便。

“多年前的一天,我带了三十斤海鲜去江西看望朋友,回来后就更加疼痛加剧,一度曾经连走路都困难,摇摇晃晃,止痛药后来吃了也没啥用了。”

他曾四处求医,还做过推拿、按摩等各种

理疗,均未能解决根本问题。后来,经人介绍,李先生来到我院疼痛科党盛武医师这里治疗。

党医师对李先生施行侧隐窝臭氧注射术后,他的疼痛就瞬间减轻,后来经过2个月的巩固治疗,李先生目前走路已恢复正常。

为表感谢,李先生特送来“华佗再世,妙手神医”锦旗,才有了文章开头一幕。

我院疼痛科擅长中西医结合以及各种微创介入治疗头、颈、肩、腰、臀、膝等各种疾病,让患者避免手术,惠及了越来越多的患者。

感受中医药魅力

区中医院开展中医药文化体验活动



本报讯(院办 余鲁)中医药是中华文明的瑰宝,是打开中华文明宝库的钥匙。为传承中医药文化,提升少年儿童中医药素养,8月30日下午,来自路南小学3年级的小朋友走进区中医院,深度感受中医药文化的魅力与内涵!

“小朋友们,你们都知道哪些中药呀?”药剂科副主任应丹萍问。“我知道枸杞!”“我知道金银花!”“薄荷!我家阳台有!”小朋友们七嘴八舌地回答。应丹萍向他们逐一展示了常见的中药饮片。

“哇!橘子皮都能变成吃的中药,这也太神奇了吧!”听完介绍,小朋友们纷纷感叹道。在认识过药材之后,应丹萍副主任又还讲解了戴帽的小朋友们教大家如何使用药匙。听完介绍后,小朋友们迫不及待地开始动手体验。拿起中药闻一闻,举起中药戴帽子一戴,并试着拿起药勺,忙得不亦乐乎。

为进一步普及急救知识,增强家长和小朋友的安全防范意识,提高其急救能力,急救护士赵超群给大家讲解了心肺复苏概念、“黄金四分钟”和尽早实施心肺复苏的重要性,

以及心肺复苏的操作步骤和注意事项。还运用心肺复苏训练模拟人进行心肺复苏操作流程示范,小朋友们跃跃欲试,对每一位上台练习的同学都进行了一对一的指导,确保同学们正确掌握了相关技能。

在针灸推拿科的诊室里,陈伯鑫医师给家长孩子们讲解了咳嗽、积食等常见疾病的取穴及小儿捏脊的操作手法,专业的健康知识让大家赞不绝口。

了解了望闻问切,就需要实战体验一番,在主治中医江莉佳的诊室里,小朋友们纷纷举起小手,迫不及待想要体验一把神奇的切脉,从望面色、望舌苔到听声音闻气味,再到问寒热问饮食,江医师认真仔细的给孩子们一一讲解,让大家直呼不可思议。

中医药文化底蕴深厚,是我国优秀传统文化的载体,传播中医药文化,功在当代、利在千秋。区中医院医共体将继续秉承这一理念,将中医药文化推广、传承下去,在孩子们心中播下一颗中医药文化及中华文化传承的种子,让它早日长成参天大树。

我院与路桥实验小学达成 中医药文化教育与健康促进合作



本报讯(院办 余鲁)为传承创新发展中医药事业,弘扬中医药传统文化,进一步丰富中小学生的中医药文化教育,增强中华民族文化自信,9月11日,区中医院与路桥实验小学签订中医药文化教育及健康促进合作协议。

签约仪式在路桥实验小学举行,校长何华方、区中医院院长徐杰、副院长王子宣等共同出席本次签约仪式。

会上,实验小学校长何华方对区中医院领导们的到来表示热烈欢迎,并详细介绍了学校近年来开展中医药传统文化教育的相关情况,他指出中华文明源远流长,中医药文化博大精深,要让学生从中感受流淌在中华民

族血液中的思维方式,坚定文化自信,为今后的成长成才注入不竭动力。

区中医院院长徐杰与路桥小学校长何华方签订合作协议。揭牌仪式上,区中医院院长徐杰和路桥实验小学校长何华方共同为“中医药文化教育及健康促进合作基地”揭牌。仪式结束后,在何校长的带领下,大家参观了学校“药园”,共同探索打造中医药文化教育与学校教育相融合的特色模式。

接下来,区中医院将不断拓展传播新领域,继续整合多方资源,持续扩大中医药文化的影响力,为中医药文化传承建设再添硕果,为路桥区中医药事业高质量发展助力添彩。

切口小 时间短 费用低 三枚钢针“化除”患者三个“痛点”

本报讯(院办 赵焕)医疗新技术的发展让不少患者吃到了红利,今年45岁的江西易师傅就是其中的一位。

9月6日这一天,正在椒江做木工活的他不慎从2米高的架子上摔落,因摔伤左足跟疼痛活动受限1小时入院到我院骨科病房,经医生诊断为左跟骨骨折。

考虑到易师傅患肢皮肤病(皮炎、皮损、足癣)严重,结合病情,我院骨科副主任中医师胡孔才于9月9日在椎管内麻醉下行左跟骨骨折经皮克氏针撬拨内固定术,术后患者恢复较好。

术中使用克氏针撑开器纠正短缩及内翻,30克氏针撬拨舌状骨折块,龙钉纠正增宽,最后使用三枚克氏针经皮固定,术中透视见骨折端解剖复位,内固定均在位。

该手术技术优势在于适应症广泛,切口复位固定创伤小,仅几个针眼,最大切口

0.5cm,相对于传统开放手术对皮肤的要求要低不少,术前病人等待的时间也大大缩短,术后不用担心切口感染,患者可早期进行关节功能康复,病人容易接受。

“以前骨折手术存在三个明显短板,一是病人术前等待时间比较长,一般为7-10天,如果患者有皮肤病,像这位患者这样的可能要更久;二是切口大,一般在10公分以上;三是因为要植入钢板导致费用高”,胡主任介绍,“现在的手术仅使用三枚钢针,患者术后一到两个月在门诊即可拔除,在二次手术方面也为患者带来极大方便,而过去的传统手术要一年后进行二次手术拆除钢板,现在的手术在费用方面会比过去传统手术降低50%以上。”

这三个短板和痛点在新技术的加持下,通过胡主任三枚钢针轻松“化除”了。

“真的太感谢你们了”,还躺在病床上恢复较好的易师傅感激地说道。



【辨证食疗】
【(一)外感风寒】
【证候】头痛起病较急,其痛如破,痛连项背,恶风畏寒,口不渴,苔薄白,脉多浮紧。
【食疗方法】疏风散寒、通络止痛。
【推荐食材】生姜、红糖、白菜根、葱白、羊脑等。
【推荐食疗方】
1.姜枣水(《本草纲目》)取生姜10g、红糖15g,加水煮沸,趁热服。每日3次,每服500mL。
2.白菜根汤(验方)取干白菜根50g、小葱3根,切碎后加水,旺火烧沸后改文火煎煮约20分钟即成。每日2次,温服,每服400mL。
3.葱豉粥(《本草纲目》)粳米50-100g,煮粥,粥熟后葱白、淡豆豉各10g,再煮数沸即成。每日2次。

【(二)外感风热】
【证候】起病急,头呈胀痛,甚则头痛如裂,发热或恶风,口渴欲饮,面红目赤,便秘黄,舌红苔黄,脉浮数。
【食疗方法】疏风清热、行气和血。
【推荐食材】杏仁、桑叶、薄荷、菊花、绿豆等。
【推荐食疗方】
1.杏仁菊花茶(《中华食物疗法大全》)杏仁6g,去皮,打碎,菊花6g,煎水代茶。
2.桑叶薄荷茶(验方)桑叶、鲜薄荷各20g,苦丁茶10g,共置杯中,以沸水浸泡,加冰糖适量,代茶频饮。
3.绿豆糯米粥(《中医食疗方全录》)将绿豆50g加水涨发后,与粳米100g、清水适量共煮粥。每日2次。

【(三)外感风湿】
【证候】头痛如裹,肢体困重,胸闷纳呆,小便不利,大便或溏,苔白腻,脉濡。
【食疗方法】祛风胜湿,调气活血。
【推荐食材】荷叶、薏苡仁等。
【推荐食疗方】
1.荷叶糯米粥(《中华养生实用药膳》)取荷叶30g切细丝,入粳米50g加水共煮粥。每日2次。
2.薏仁粥(《食医心镜》)取薏苡仁20g,用水泡10分钟,入粳米60g加水共煮粥。每日清晨食用。
【(四)肝阳上亢】
【证候】头胀痛而眩,心烦易怒,面赤口苦,或兼耳鸣脑痛,夜眠不宁,舌红苔薄黄,脉弦有力。
【食疗方法】滋阴潜阳,清气疏络。
【推荐食材】芦根、决明子、芹菜、菊花等。
【推荐食疗方】
1.芦根决明茶(验方)取芦根、决明子各30g,水煎代茶频饮。
2.芹菜煮鸡蛋(验方)取芹菜根250g,洗净切碎,与鸡蛋2枚加水煮至煮熟。每日早、晚各1次,食蛋饮汤。
3.菊花粥(《老老恒言》)先将菊花15g研

中医食疗之头痛

□内三科 谢静

头痛是指由脉络拘急或失养、清窍不利引起的以头部疼痛为主要临床特征的疾病。头痛既是一种常见病症,也是多种慢性疾病的一种常见症状。

无论外感头痛还是内伤头痛,都与饮食关系密切。饮食不当加重病情或延长病程,如肝火、阳亢所致头痛,患者嗜食辣椒、大蒜、酒等辛辣之品,将使头痛加重;风寒所致头痛,若多食水果、冰饮等寒凉之品,则易诱发或加剧头痛;痰湿所致头痛,若继续肥甘厚腻之饮食习惯,则头痛难愈,缠绵反复。故应注意饮食的选择,根据具体头痛证型选用清淡的食物。

头痛一般受情绪影响较大,生气、愤怒、激动、焦虑等情志异常将会加剧头痛的症状,故在调节的同时也应该注意结合情绪的调节,保持平和的心态,稳定情绪,借助安静的环境以调节心境。

成细粉,取粳米60g,加水适量,煮粥,待粥将成时,调入菊花粉,稍煮一二沸,即成,每日2次。

【(五)痰浊阻络】
【证候】头痛昏蒙,胸脘满闷,恶恶痰涎,苔白腻,或舌胖大有齿痕,脉滑或弦滑。
【食疗方法】化痰通络,降逆止痛。
【推荐食材】陈皮、冬瓜皮、杏仁、百合等。
【推荐食疗方】
1.山楂二皮汤(《常见病食疗手册》)山楂20g,陈皮15g,冬瓜皮30g,白糖20g。将山楂洗净,切片,陈皮、冬瓜皮共洗净备用。锅内加水适量,放入山楂片、陈皮、冬瓜皮,小火煮沸15-20分钟,去渣取汁,调入白糖即成。日分3次饮用。
2.川芎蛋(《女性病药膳》)川芎10-15g,白芷10g,鸡蛋2枚,大葱5根。大葱洗净,与川芎、白芷、鸡蛋同入锅中,加水煮,鸡蛋熟后去壳再煮片刻,吃蛋喝汤。日分2次食用。
3.玫瑰山楂酒(《女性食疗保健药膳》)玫瑰花15g,山楂30g,酒500g。将玫瑰花、山楂一起入酒,加冰糖适量,浸泡1周,振摇均匀。每晚睡前饮20mL。
需要强调的是,食疗不能代替药物的治疗,如果生病还是应该要来医院请医生诊治。具有糖尿病、高血压、心脏病等基础慢性病患者也要在医生指导下选择食物范围。如果出现急性头痛首先还是要先来医院排除头部急性疾病后再选择食疗辅助治疗。最后愿君健康。

浅谈中医减肥

□内三科 朱波

1.和胃消脂法
症见形体肥胖,大多由于甘肥太过,油脂黏腻壅滞于胃,以致脘腹饱胀、暖腐吞酸、口味秽浊,舌苔腻。
减肥方法:运用山楂、大麦芽、莱菔子等药和胃助消化。传统中药有焦三仙、保和丸等方,尤以中医儿科作为常用药物。此外饮食上可多吃山楂、萝卜。

2.活血行瘀法
肥胖之人,血液中含有脂肪过多,容易引起动脉硬化,特别是心脑血管病多由此产生。肥胖而见有瘀血阻滞,妇女经闭不行,或见舌质有青紫瘀点者,采用活血行瘀法,降脂减肥的同时又能治病。

减肥方法:常用中药如当归、川芎,即古方佛手散,善于活血、调经、止痛。丹参一味,功同四物汤,为治心脑血管病的常用药。赤芍、鸡血藤能活血舒筋,对瘀阻经络者多适用。三七、蒲黄善于活血止痛,对瘀阻刺痛者多适用。

3.宽胸化痰法
症见胸闷气短、胸闷,甚则头晕、呕吐、恶心、舌苔滑腻。
减肥方法:病人痰火内盛,性情急躁,易发脾气、愤怒,以致血压高,头胀脑鸣而痛,睡眠不安,舌苔黄腻,大便干结,多发心、脑血管病变。

减肥方法:本草文献云:冬瓜有利水作用,并有“瘦人忌”的记载,冬瓜子与冬瓜皮俱可煎汤常服。泽泻为利尿渗湿的常用药,茶树根、玉米须都有利尿之功,俱可作降脂药。

减肥方法:常用中药如瓜蒌,为宽胸化痰之主药,可降血脂。瓜蒌仁还有润肠作用,对痰火内结、大便不畅者尤其适用。枳实、枳壳也都能宽胸化痰,配陈皮、半夏即为温胆汤法,常用于治肥胖痰湿重、惊悸、失眠等症。半夏能化痰、和胃、止呕,与陈皮配伍,为二陈汤的主药,临床通治各种痰证,不论呕吐痰涎,或是咳嗽痰多、眩晕、惊悸等症多用之。

4.疏肝利胆法
患肝炎、胆囊炎、肝胆结石的人,由于胆汁分泌不足,往往不喜欢吃油腻肉食。对于肝胆病,尤其是脂肪肝患者,可采用疏肝利胆法。

减肥方法:常用中药如茵陈,是中医治疗黄疸的专用药,有很好的利胆作用。术、姜黄、郁金三味药为同科药物,均能疏肝、利胆、降脂,常与茵陈配合同用。白金丸为疏肝利胆、降脂化痰浊的中成药。柴胡疏肝散,可作为常用成方,随证加减。

5.利尿渗湿法
中医认为,湿盛生痰,水湿代谢失常易与血液相混,导致清浊不分,血脂升高,可采用利尿渗湿法降脂减肥。

减肥方法:本草文献云:冬瓜有利水作用,并有“瘦人忌”的记载,冬瓜子与冬瓜皮俱可煎汤常服。泽泻为利尿渗湿的常用药,茶树根、玉米须都有利尿之功,俱可作降脂药。

将成时加入冰糖,搅匀,待冰糖溶化后即可食用。日分2次食用。

【(六)肾虚精亏】
【证候】头痛而空,每晨眩晕耳鸣,腰膝酸软,遗精,带下,少寐健忘,舌红少苔,脉沉细无力。
【食疗方法】滋阴补肾,濡养清窍。
【推荐食材】山药、枸杞子、红枣、鸽子等。
【推荐食疗方】
1.山药杞枣鸽肉汤(《养生食疗方》)山药、枸杞子、大枣各20g,鸽子1只。将鸽子去毛及内脏,将前三味一同水煎2小时,放入鸽子腹腔内缝合,不放盐,隔水蒸熟,饮汤、吃肉。日分3次食用。
2.山药桑椹汤(《养生食疗方》)黄豆、山药各30g,三七、桑椹、钩藤各少许,鸡肉200g,切块。将前五味一同水煎,去渣取汁,放入砂锅内,与鸡肉块炖至熟烂,吃肉喝汤。日分3次食用。
3.枸杞鸡汤(验方)取枸杞子30g、母鸡1只,按常法煮汤食用。日分3次食用。
【(七)气虚亏虚】
【证候】头痛绵绵,朝重夕轻,过劳则甚,常自汗出,头觉空虚,倦怠气短,恶风,不思饮食,舌质淡,苔薄白,脉细弱。
【食疗方法】益气血双补,充养髓海。
【推荐食材】龙眼、红枣、人参、核桃、木耳等。
【推荐食疗方】
1.桂圆红枣汤(《中国食疗大全》)龙眼50g,红枣100g洗净,加水适量煎煮至熟烂,再加白糖,取汤饮。
2.人参核桃粥(《常见病食疗手册》)人参2g,核桃仁10g,粳米100g,冰糖适量。人参洗净,切片,与核桃仁、粳米同入锅,加适量水,用大火煮沸,再用小火熬成稀粥,最后加入冰糖稍煮即成。日分3次食用。
3.芪芷炖乌鸡(《养生食疗方》)黄芪30g,白芷15g,乌鸡半只。乌鸡去毛去内脏,洗净,黄芩、白芷装入纱布袋中,一起放入砂锅,小火炖煮,至鸡烂熟,去药袋加调料即成,喝汤吃鸡。每周1-2次。
【(八)肝火上扰】
【证候】其病暴发,病势甚剧,或左或右,或连及眼、齿,痛止如常人,反复发作。
【食疗方法】清肝火,行气利窍止痛。
【推荐食材】山楂、陈皮、冬瓜皮、川芎、白芷、鸡蛋等。
【推荐食疗方】
1.山楂二皮汤(《常见病食疗手册》)山楂20g,陈皮15g,冬瓜皮30g,白糖20g。将山楂洗净,切片,陈皮、冬瓜皮共洗净备用。锅内加水适量,放入山楂片、陈皮、冬瓜皮,小火煮沸15-20分钟,去渣取汁,调入白糖即成。日分3次饮用。
2.川芎蛋(《女性病药膳》)川芎10-15g,白芷10g,鸡蛋2枚,大葱5根。大葱洗净,与川芎、白芷、鸡蛋同入锅中,加水煮,鸡蛋熟后去壳再煮片刻,吃蛋喝汤。日分2次食用。
3.玫瑰山楂酒(《女性食疗保健药膳》)玫瑰花15g,山楂30g,酒500g。将玫瑰花、山楂一起入酒,加冰糖适量,浸泡1周,振摇均匀。每晚睡前饮20mL。
需要强调的是,食疗不能代替药物的治疗,如果生病还是应该要来医院请医生诊治。具有糖尿病、高血压、心脏病等基础慢性病患者也要在医生指导下选择食物范围。如果出现急性头痛首先还是要先来医院排除头部急性疾病后再选择食疗辅助治疗。最后愿君健康。

【(九)肝火上扰】
【证候】其病暴发,病势甚剧,或左或右,或连及眼、齿,痛止如常人,反复发作。
【食疗方法】清肝火,行气利窍止痛。
【推荐食材】山楂、陈皮、冬瓜皮、川芎、白芷、鸡蛋等。
【推荐食疗方】
1.山楂二皮汤(《常见病食疗手册》)山楂20g,陈皮15g,冬瓜皮30g,白糖20g。将山楂洗净,切片,陈皮、冬瓜皮共洗净备用。锅内加水适量,放入山楂片、陈皮、冬瓜皮,小火煮沸15-20分钟,去渣取汁,调入白糖即成。日分3次饮用。
2.川芎蛋(《女性病药膳》)川芎10-15g,白芷10g,鸡蛋2枚,大葱5根。大葱洗净,与川芎、白芷、鸡蛋同入锅中,加水煮,鸡蛋熟后去壳再煮片刻,吃蛋喝汤。日分2次食用。
3.玫瑰山楂酒(《女性食疗保健药膳》)玫瑰花15g,山楂30g,酒500g。将玫瑰花、山楂一起入酒,加冰糖适量,浸泡1周,振摇均匀。每晚睡前饮20mL。
需要强调的是,食疗不能代替药物的治疗,如果生病还是应该要来医院请医生诊治。具有糖尿病、高血压、心脏病等基础慢性病患者也要在医生指导下选择食物范围。如果出现急性头痛首先还是要先来医院排除头部急性疾病后再选择食疗辅助治疗。最后愿君健康。

【(十)肝火上扰】
【证候】其病暴发,病势甚剧,或左或右,或连及眼、齿,痛止如常人,反复发作。
【食疗方法】清肝火,行气利窍止痛。
【推荐食材】山楂、陈皮、冬瓜皮、川芎、白芷、鸡蛋等。
【推荐食疗方】
1.山楂二皮汤(《常见病食疗手册》)山楂20g,陈皮15g,冬瓜皮30g,白糖20g。将山楂洗净,切片,陈皮、冬瓜皮共洗净备用。锅内加水适量,放入山楂片、陈皮、冬瓜皮,小火煮沸15-20分钟,去渣取汁,调入白糖即成。日分3次饮用。
2.川芎蛋(《女性病药膳》)川芎10-15g,白芷10g,鸡蛋2枚,大葱5根。大葱洗净,与川芎、白芷、鸡蛋同入锅中,加水煮,鸡蛋熟后去壳再煮片刻,吃蛋喝汤。日分2次食用。
3.玫瑰山楂酒(《女性食疗保健药膳》)玫瑰花15g,山楂30g,酒500g。将玫瑰花、山楂一起入酒,加冰糖适量,浸泡1周,振摇均匀。每晚睡前饮20mL。
需要强调的是,食疗不能代替药物的治疗,如果生病还是应该要来医院请医生诊治。具有糖尿病、高血压、心脏病等基础慢性病患者也要在医生指导下选择食物范围。如果出现急性头痛首先还是要先来医院排除头部急性疾病后再选择食疗辅助治疗。最后愿君健康。

【(十一)肝火上扰】
【证候】其病暴发,病势甚剧,或左或右,或连及眼、齿,痛止如常人,反复发作。
【食疗方法】清肝火,行气利窍止痛。
【推荐食材】山楂、陈皮、冬瓜皮、川芎、白芷、鸡蛋等。
【推荐食疗方】
1.山楂二皮汤(《常见病食疗手册》)山楂20g,陈皮15g,冬瓜皮30g,白糖20g。将山楂洗净,切片,陈皮、冬瓜皮共洗净备用。锅内加水适量,放入山楂片、陈皮、冬瓜皮,小火煮沸15-20分钟,去渣取汁,调入白糖即成。日分3次饮用。
2.川芎蛋(《女性病药膳》)川芎10-15g,白芷10g,鸡蛋2枚,大葱5根。大葱洗净,与川芎、白芷、鸡蛋同入锅中,加水煮,鸡蛋熟后去壳再煮片刻,吃蛋喝汤。日分2次食用。
3.玫瑰山楂酒(《女性食疗保健药膳》)玫瑰花15g,山楂30g,酒500g。将玫瑰花、山楂一起入酒,加冰糖适量,浸泡1周,振摇均匀。每晚睡前饮20mL。
需要强调的是,食疗不能代替药物的治疗,如果生病还是应该要来医院请医生诊治。具有糖尿病、高血压、心脏病等基础慢性病患者也要在医生指导下选择食物范围。如果出现急性头痛首先还是要先来医院排除头部急性疾病后再选择食疗辅助治疗。最后愿君健康。

【(十二)肝火上扰】
【证候】其病暴发,病势甚剧,或左或右,或连及眼、齿,痛止如常人,反复发作。
【食疗方法】清肝火,行气利窍止痛。
【推荐食材】山楂、陈皮、冬瓜皮、川芎、白芷、鸡蛋等。
【推荐食疗方】
1.山楂二皮汤(《常见病食疗手册》)山楂20g,陈皮15g,冬瓜皮30g,白糖20g。将山楂洗净,切片,陈皮、冬瓜皮共洗净备用。锅内加水适量,放入山楂片、陈皮、冬瓜皮,小火煮沸15-20分钟,去渣取汁,调入白糖即成。日分3次饮用。
2.川芎蛋(《女性病药膳》)川芎10-15g,白芷10g,鸡蛋2枚,大葱5根。大葱洗净,与川芎、白芷、鸡蛋同入锅中,加水煮,鸡蛋熟后去壳再煮片刻,吃蛋喝汤。日分2次食用。
3.玫瑰山楂酒(《女性食疗保健药膳》)玫瑰花15g,山楂30g,酒500g。将玫瑰花、山楂一起入酒,加冰糖适量,浸泡1周,振摇均匀。每晚睡前饮20mL。
需要强调的是,食疗不能代替药物的治疗,如果生病还是应该要来医院请医生诊治。具有糖尿病、高血压、心脏病等基础慢性病患者也要在医生指导下选择食物范围。如果出现急性头痛首先还是要先来医院排除头部急性疾病后再选择食疗辅助治疗。最后愿君健康。

【(十三)肝火上扰】
【证候】其病暴发,病势甚剧,或左或右,或连及眼、齿,痛止如常人,反复发作。
【食疗方法】清肝火,行气利窍止痛。
【推荐食材】山楂、陈皮、冬瓜皮、川芎、白芷、鸡蛋等。
【推荐食疗方】
1.山楂二皮汤(《常见病食疗手册》)山楂20g,陈皮15g,冬瓜皮30g,白糖20g。将山楂洗净,切片,陈皮、冬瓜皮共洗净备用。锅内加水适量,放入山楂片、陈皮、冬瓜皮,小火煮沸15-20分钟,去渣取汁,调入白糖即成。日分3次饮用。
2.川芎蛋(《女性病药膳》)川芎10-15g,白芷10g,鸡蛋2枚,大葱5根。大葱洗净,与川芎、白芷、鸡蛋同入锅中,加水煮,鸡蛋熟后去壳再煮片刻,吃蛋喝汤。日分2次食用。
3.玫瑰山楂酒(《女性食疗保健药膳》)玫瑰花15g,山楂30g,酒500g。将玫瑰花、山楂一起入酒,加冰糖适量,浸泡1周,振摇均匀。每晚睡前饮20mL。
需要强调的是,食疗不能代替药物的治疗,如果生病还是应该要来医院请医生诊治。具有糖尿病、高血压、心脏病等基础慢性病患者也要在医生指导下选择食物范围。如果出现急性头痛首先还是要先来医院排除头部急性疾病后再选择食疗辅助治疗。最后愿君健康。

【(十四)肝火上扰】
【证候】其病暴发,病势甚剧,或左或右,或连及眼、齿,痛止如常人,反复发作。
【食疗方法】清肝火,行气利窍止痛。
【推荐食材】山楂、陈皮、冬瓜皮、川芎、白芷、鸡蛋等。
【推荐食疗方】
1.山楂二皮汤(《常见病食疗手册》)山楂20g,陈皮15g,冬瓜皮30g,白糖20g。将山楂洗净,切片,陈皮、冬瓜皮共洗净备用。锅内加水适量,放入山楂片、陈皮、冬瓜皮,小火煮沸15-20分钟,去渣取汁,调入白糖即成。日分3次饮用。
2.川芎蛋(《女性病药膳》)川芎10-15g,白芷10g,鸡蛋2枚,大葱5根。大葱洗净,与川芎、白芷、鸡蛋同入锅中,加水煮,鸡蛋熟后去壳再煮片刻,吃蛋喝汤。日分2次食用。
3.玫瑰山楂酒(《女性食疗保健药膳》)玫瑰花15g,山楂30g,酒500g。将玫瑰花、山楂一起入酒,加冰糖适量,浸泡1周,振摇均匀。每晚睡前饮20mL。
需要强调的是,食疗不能代替药物的治疗,如果生病还是应该要来医院请医生诊治。具有糖尿病、高血压、心脏病等基础慢性病患者也要在医生指导下选择食物范围。如果出现急性头痛首先还是要先来医院排除头部急性疾病后再选择食疗辅助治疗。最后愿君健康。

【(十五)肝火上扰】
【证候】其病暴发,病势甚剧,或左或右,或连及眼、齿,痛止如常人,反复发作。
【食疗方法】清肝火,行气利窍止痛。
【推荐食材】山楂、陈皮、冬瓜皮、川芎、白芷、鸡蛋等。
【推荐食疗方】
1.山楂二皮汤(《常见病食疗手册》)山楂20g,陈皮15g,冬瓜皮30g,白糖20g。将山楂洗净,切片,陈皮、冬瓜皮共洗净备用。锅内加水适量,放入山楂片、陈皮、冬瓜皮,小火煮沸15-20分钟,去渣取汁,调入白糖即成。日分3次饮用。
2.川芎蛋(《女性病药膳》)川芎10-15g,白芷10g,鸡蛋2枚,大葱5根。大葱洗净,与川芎、白芷、鸡蛋同入锅中,加水煮,鸡蛋熟后去壳再煮片刻,吃蛋喝汤。日分2次食用。
3.玫瑰山楂酒(《女性食疗保健药膳》)玫瑰花15g,山楂30g,酒500g。将玫瑰花、山楂一起入酒,加冰糖适量,浸泡1周,振摇均匀。每晚睡前饮20mL。
需要强调的是,食疗不能代替药物的治疗,如果生病还是应该要来医院请医生诊治。具有糖尿病、高血压、心脏病等基础慢性病患者也要在医生指导下选择食物范围。如果出现急性头痛首先还是要先来医院排除头部急性疾病后再选择食疗辅助治疗。最后愿君健康。

【(十六)肝火上扰】
【证候】其病暴发,病势甚剧,或左或右,或连及眼、齿,痛止如常人,反复发作。
【食疗方法】清肝火,行气利窍止痛。
【推荐食材】山楂、陈皮、冬瓜皮、川芎、白芷、鸡蛋等。
【推荐食疗方】
1.山楂二皮汤(《常见病食疗手册》)山楂20g,陈皮15g,冬瓜皮30g,白糖20g。将山楂洗净,切片,陈皮、冬瓜皮共洗净备用。锅内加水适量,放入山楂片、陈皮、冬瓜皮,小火煮沸15-20分钟,去渣取汁,调入白糖即成。日分3次饮用。
2.川芎蛋(《女性病药膳》)川芎10-15g,白芷10g,鸡蛋2枚,大葱5根。大葱洗净,与川芎、白芷、鸡蛋同入锅中,加水煮,鸡蛋熟后去壳再煮片刻,吃蛋喝汤。日分2次食用。
3.玫瑰山楂酒(《女性食疗保健药膳》)玫瑰花15g,山楂30g,酒500g。将玫瑰花、山楂一起入酒,加冰糖适量,浸泡1周,振摇均匀。每晚睡前饮20mL。
需要强调的是,食疗不能代替药物的治疗,如果生病还是应该要来医院请医生诊治。具有糖尿病、高血压、心脏病等基础慢性病患者也要在医生指导下选择食物范围。如果出现急性头痛首先还是要先来医院排除头部急性疾病后再选择食疗辅助治疗。最后愿君健康。

【(十七)肝火上扰】
【证候】其病暴发,病势甚剧,或左或右,或连及眼、齿,痛止如常人,反复发作。
【食疗方法】清肝火,行气利窍止痛。
【推荐食材】山楂、陈皮、冬瓜皮、川芎、白芷、鸡蛋等。
【推荐食疗方】
1.山楂二皮汤(《常见病食疗手册》)山楂20g,陈皮15g,冬瓜皮30g,白糖20g。将山楂洗净,切片,陈皮、冬瓜皮共洗净备用。锅内加水适量,放入山楂片、陈皮、冬瓜皮,小火煮沸15-20分钟,去渣取汁,调入白糖即成。日分3次饮用。
2.川芎蛋(《女性病药膳》)川芎10-15g,白芷10g,鸡蛋2枚,大葱5根。大葱洗净,与川芎、白芷、鸡蛋同入锅中,加水煮,鸡蛋熟后去壳再煮片刻,吃蛋喝汤。日分2次食用。
3.玫瑰山楂酒(《女性食疗保健药膳》)玫瑰花15g,山楂30g,酒500g。将玫瑰花、山楂一起入酒,加冰糖适量,浸泡1周,振摇均匀。每晚睡前饮20mL。
需要强调的是,食疗不能代替药物的治疗,如果生病还是应该要来医院请医生诊治。具有糖尿病、高血压、心脏病等基础慢性病患者也要在医生指导下选择食物范围。如果出现急性头痛首先还是要先来医院排除头部急性疾病后再选择食疗辅助治疗。最后愿君健康。

【(十八)肝火上扰】
【证候】其病暴发,病势甚剧,或左或右,或连及眼、齿,痛止如常人,反复发作。
【食疗方法】清肝火,行气利窍止痛。
【推荐食材】山楂、陈皮、冬瓜皮、川芎、白芷、鸡蛋等。
【推荐食疗方】
1.山楂二皮汤(《常见病食疗手册》)山楂20g,陈皮15g,冬瓜皮30g,白糖20g。将山楂洗净,切片,陈皮、冬瓜皮共洗净备用。锅内加水适量,放入山楂片、陈皮、冬瓜皮,小火煮沸15-20分钟,去渣取汁,调入白糖即成。日分3次饮用。
2.川芎蛋(《女性病药膳》)川芎10-15g,白芷10g,鸡蛋2枚,大葱5根。大葱洗净,与川芎、白芷、鸡蛋同入锅中,加水煮,鸡蛋熟后去壳再煮片刻,吃蛋喝汤。日分2次食用。
3.玫瑰山楂酒(《女性食疗保健药膳》)玫瑰花15g,山楂30g,酒500g。将玫瑰花、山楂一起入酒,加冰糖适量,浸泡1周,振摇均匀。每晚睡前饮20mL。
需要强调的是,食疗不能代替药物的治疗,如果生病还是应该要来医院请医生诊治。具有糖尿病、高血压、心脏病等基础慢性病患者也要在医生指导下选择食物范围。如果出现急性头痛首先还是要先来医院排除头部急性疾病后再选择食疗辅助治疗。最后愿君健康。

【(十九)肝火上扰】
【证候】其病暴发,病势甚剧,或左或右,或连及眼、齿,痛止如常人,反复发作。
【食疗方法】清肝火,行气利窍止痛。
【推荐食材】山楂、陈皮、冬瓜皮、川芎、白芷、鸡蛋等。
【推荐食疗方】
1.山楂二皮汤(《常见病食疗手册》)山楂20g,陈皮15g,冬瓜皮30g,白糖20g。将山楂洗净,切片,陈皮、冬瓜皮共洗净备用。锅内加水适量,放入山楂片、陈皮、冬瓜皮,小火煮沸15-20分钟,去渣取汁,调入白糖即成。日分3次饮用。
2.川芎蛋(《女性病药膳》)川芎10-15g,白芷10g,鸡蛋2枚,大葱5根。大葱洗净,与川芎、白芷、鸡蛋同入锅中,加水煮,鸡蛋熟后去壳再煮片刻,吃蛋喝汤。日分2次食用。
3.玫瑰山楂酒(《女性食疗保健药膳》)玫瑰花15g,山楂30g,酒500g。将玫瑰花、山楂一起入酒,加冰糖适量,浸泡1周,振摇均匀。每晚睡前饮20mL。
需要强调的是,食疗不能代替药物的治疗,如果生病还是应该要来医院请医生诊治。具有糖尿病、高血压、心脏病等基础慢性病患者也要在医生指导下选择食物范围。如果出现急性头痛首先还是要先来医院排除头部急性疾病后再选择食疗辅助治疗。最后愿君健康。

【(二十)肝火上扰】
【证候】其病暴发,病势甚剧,或左或右,或连及眼、齿,痛止如常人,反复发作。
【食疗方法】清肝火,行气利窍止痛。
【推荐食材】山楂、陈皮、冬瓜皮、川芎、白芷、鸡蛋等。
【推荐食疗方】
1.山楂二皮汤(《常见病食疗手册》)山楂20g,陈皮15g,冬瓜皮30g,白糖20g。将山楂洗净,切片,陈皮、冬瓜皮共洗净备用。锅内加水适量,放入山楂片、陈皮、冬瓜皮,小火