

全生讲中医

过敏性荨麻疹的中医防治



卢全生医师, 北京中医药大学中医硕士, 中国中医科学院中西医结合博士, 美国乔治城大学医学院博士后, 河南中医学院客座教授。

编者按: 全生讲中医专栏的目的是普及中医知识, 弘扬中医文化, 介绍中医进展, 传授专家经验, 提高人们养生及防治疾病的能力。如果你热爱健康, 喜欢养生, 那就静下心来, 和全生讲中医一起, 探索中医奥秘, 见证中医神奇, 分享名医经验, 寻找济世良方吧。

荨麻疹, 俗称风团、风疹团, 是一种常见的过敏性皮肤病。在接触过敏原的时候, 会在身体不同的部位, 出现形状、大小不一的红色斑块, 瘙痒难忍。同时可有发烧、腹痛、腹泻或其它全身症状。乃各种因素致使皮肤粘膜血管发生暂时性炎性充血, 液体渗出, 造成局部水肿性的损害。

约 3/4 的荨麻疹患者原因不明, 但常见原因可以归纳为: 某些

药物, 如青霉素、痢特灵、磺胺药及血清、疫苗等; 某些含有特殊蛋白质的食物, 如鱼、虾、蟹、鸡蛋、牛奶等常见致病因素; 各种花粉、尘土等; 物理及化学因素如冷、热、日光、摩擦及压力等物理性和机械性刺激; 遗传因素, 精神因素及内分泌的改变精神紧张、感情冲动、月经、绝经、妊娠等; 及一些内科疾病, 如淋巴瘤、癌肿、甲亢、风湿病和类风湿性关节炎、高血脂等。

中医认为, 荨麻疹乃邪遏肌表, 腠理不通所致, 治以疏风宣肺, 解表止痒为主。根据辨证, 风热型配以清热, 风寒型配以散寒, 气虚配以补气, 血虚配以补血。北京中医药大学名老中医程士德教授, 全国百名名老中医之一, 积 70 余年临床经验, 对关节痹痛、咳嗽、胃脘痛、闭经、更年期综合症、不孕

不育、失眠、抑郁等精神情志失调性疾病和过敏性疾病等疑难杂证有丰富的理论和经验。作者有幸跟随程老坐诊三年, 治疗各种过敏性疾病甚多, 疗效极佳。现抄录基本方药如下: 麻黄, 防风, 乌梅, 五味子, 银柴胡。

针灸对过敏性荨麻疹亦有很好的疗效。陕西已故名医方云鹏, 祖籍河南淮阳, 伏羲故里。上世纪 50 年代初, 参加国家卫生部西学中班, 把中西医结合有效的运用于临床。他采用子午流注按时取穴法, 治疗荨麻疹, 疗效很好。先取足三里, 曲池, 大肠俞等穴, 调理脾胃, 再根据具体的就诊日期和时辰, 选取相关的穴位治疗。另外, 也可艾灸关元、气海、足三里、三阴交等, 提高抗病能力。

目前新冠病毒大爆发, 整个世

界笼罩在新冠病毒的阴影下, 人们只有呆在家里, 以防相互传染。鉴于此, 全生中医针灸诊所调整看病方式, 开展了网上免费会诊。诊所拥有 400 多味草药饮片和颗粒中药, 200 多种中成药, 并有一定量的目前公认有效的抗病毒中药, 如连花清瘟颗粒, 灵丹草颗粒, 肺炎 1 号方, 肺炎 2 号方, 肺炎 3 号方, 肺炎 4 号(清肺排毒汤), 玉屏风散, 防风通圣散, 藿香正气丸, 板蓝根冲剂, 金银花, 西洋参, 艾条等。如果您不幸中招, 莫恐慌, 给我们发来您的症状和舌苔图片, 我们帮您免费会诊。您呆在家中, 我们负责邮寄对证药物。如果来取药, 不要进大楼, 到后打电话, 我们会把药放到大楼门口外面。

敬请访问卢全生中西医结合博士的网站 www.wholelifeherb.com, 或拨打订药热线 301-919-9898, 301-340-1066。全生中医中药医疗中心地址: 416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850, 在马里兰州 Rockville 图书馆附近, 免费停车。

玉米的八大保健功效, 你都知道了么?

我们都知道, 多吃粗粮, 有益健康。红薯、玉米、糙米等粗粮都是养生人士喜爱的主食。

现代营养学研究认为, 玉米是粗粮中甚至是主食中营养价值较高的, 对人体具有多种保健作用的一种食物。

中医认为, 玉米性平、味甘, 有开胃、健脾、除湿、利尿等作用, 主治腹泻、消化不良、水肿等。

玉米的保健功效极多, 细数起来有八个!

01 降低胆固醇

玉米中含有 2% 的亚油酸, 它是一种人体必需, 但又不能自行合成的不饱和脂肪酸, 因此必须通过膳食摄取。

研究发现, 胆固醇与亚油酸结合后, 能在体内进行正常的运转和代谢而被排出体外。

如果缺乏亚油酸, 胆固醇就会与一些饱和脂肪酸结合, 在血管壁上沉积下来, 逐渐形成动脉粥样硬化, 导致心脑血管疾病的发生。

玉米中的亚油酸还能和玉米胚芽中的维生素 E 协同作用, 降低血液胆固醇浓度, 并防止其沉积于血管壁。

因此, 玉米对血脂紊乱、动脉粥样硬化、高血压、冠心病、中风等都有一定的预防作用。

玉米油是由玉米胚芽榨出的, 它含有大量不饱和脂肪酸, 其中亚油酸占 60%, 所以也有清除血液中有毒的胆固醇、防治动脉硬化的功效。

02 防骨质疏松

每 100 克玉米能提供近 300 毫克的钙, 比乳制品中所含的钙高。丰富的钙可起到防治骨质疏松的功效。

03 延缓衰老

玉米含有较多的维生素 E、B1、B2、胡萝卜素及烟酸。玉米中还含有一种长寿因子——谷胱甘肽, 它在硒元素的参与下, 生成谷胱甘肽氧化酶, 具有促进人体细胞分裂, 延缓衰老作用。

04 促进排便

玉米含有大量镁、异麦芽低聚糖、维生素 B6 等成分, 可刺激胃肠蠕动、加速粪便排泄, 是习惯性便秘、慢性胆囊炎等疾病患者的食疗保健品, 也是减肥食品之一。

05 健脑

玉米中含有的谷氨酸有一定健脑功能, 所含的维生素 E 可促进细胞分裂, 减轻动脉硬化和脑功能衰退, 刺激大脑细胞, 增强脑力和记忆力。

06 延缓眼睛衰老

玉米含有大量叶黄素和玉米黄素, 是构成视网膜黄斑区域的主要色素(视力的物质基础)。

研究显示, 摄取较高量的叶黄素和玉米黄素, 能延缓眼睛疲劳, 预防多种眼疾, 降低罹患老年黄斑变性病变的概率。

07 美容

玉米富含维生素 C、E 和异麦芽低聚糖等, 可增强人体新陈代谢, 使皮肤细嫩光滑、抑制及延缓皱纹产生。

08 防癌

玉米中含有的硒和镁有防癌、抗癌作用。

用, 硒能加速体内过氧化物的分解, 使恶性肿瘤得不到分子氧的供应而受到抑制。

镁也能抑制癌细胞的发展, 同时能促进体内废物排出体外, 这对防癌也有重要意义。

玉米中所含的胡萝卜素是大豆的 5 倍多, 被人体吸收后能转化为维生素 A, 具有防癌作用。多吃玉米还能辅助减轻抗癌药物对人体的副作用。

玉米的食用好处如此之多, 那么在制作上有哪些小技巧呢?

01

选择新鲜玉米

现代研究证实, 在各种玉米中, 黄玉米中叶黄素、玉米黄素比其他品种玉米高。

新鲜玉米中的维生素等营养成分及活性物质也比老玉米高很多, 这是因为在贮存

过程中, 玉米的营养物质含量会快速下降, 所以尽量吃新鲜玉米。

02

加油烹煮利吸收

由于玉米中所含的胡萝卜素、叶黄素、玉米黄素均为脂溶性营养素, 加油烹煮有助吸收。

吃玉米时应注意嚼烂, 以助消化, 腹泻者、胃肠功能不良者一次不可多吃。

03

加热时间长点好

美国的一项研究显示: 在 115℃ 下将甜玉米分别加热 10 分钟、25 分钟和 50 分钟, 其抗自由基成分的活性分别升高了 22%、44% 和 53%, 也就是说, 加热时间越长的玉米, 抗衰老作用越好。

Advertisement for YM American Academy (美东留学) listing services like US university applications, GRE/GMAT prep, and language courses. Includes contact info for Newark, DE and Ellicott City, MD.

Advertisement for ACE CARE (移民体检) offering immigration medical exams and English proficiency tests. Includes contact info for Falls Church, VA.

Large advertisement for Asian American Dental Center (亚美牙医中心) featuring Dr. Richard Sun and Dr. Chun Tan. Lists services like dental emergencies, implants, and orthodontics. Includes a coupon for free consultation and a list of 12 dental services.