

海德里克的
眼泪

作为城市唯一一个还能拥有眼泪的人来说，他曾经以为这是至高无上的荣誉。于是，他被允许在城市最高级别的剧院表演各种悲伤的、痛苦的、撕心裂肺的哭声，包括兴奋的、喜极而泣的哭声。

当人们还沉浸在他精彩的表演中，响起雷鸣般掌声的时候，坐在前排的一个漂亮的小女孩，捧着一个透明的玻璃瓶子走到他面前。“亲爱的海德里克先生，您能给我收集一些眼泪吗？我奶奶躺在病床上，快要死了。她说来到这个世界的时候，上帝赐给她一切，走的时候她要把上帝赐给她的一切还给上帝，可是她没有眼泪。她说如果能拥有几滴眼泪，上帝就会宽恕她，不会降罪于她。”小女孩眼巴巴地看着海德里克，他不禁悲伤地流下了眼泪。“请上帝宽恕她吧！”海德里克接过女孩的玻璃瓶，把刚才残留在脸上的泪珠收了进去。

第二天演出前，领导给他一个玻璃瓶，说在舞台上表演时的眼泪属于剧院的公共财物。海德里克觉得自己一边深情投入表演一边收集眼泪很滑稽。可是这丝毫没有影响观众的热情，他们仍然报以雷鸣般的掌声。海德里克看见领导捧着玻璃瓶兴高采烈地离去。

观众们把海德里克堵在剧院门口，跟他收集眼泪。他不得不重新调动一次刚才已经使用过的泪腺，满足几个人的愿望。更多的人每天等在剧院前门。他不得不从后门溜走。可是后来后门也有人守候。他又把自己装扮成最普通不过的市民，混杂在人群里逃走。可是最近被人发现。他又不得不变化成帷幕的一分子，一动不动，等候着他们离去。终于，剧院里空无一人。海德里克虚弱地坐在地上，从紧裹的斗篷里拿出一个玻璃瓶。他酝酿了许久，终于从眼角流下几滴眼泪——最近他发现，他的眼泪越来越少了。他把眼泪收集进玻璃瓶，放进斗篷，紧紧地裹起来。这是属于他自己的眼泪。

靳雪明



胥说中医
中医中药 我说你听
主持人：胥伟岩

气滞证

气滞证，是指人体某一脏腑，某一部位气机阻滞，运行不畅所表现的证候。多由情志不舒，或邪气内阻，或阳气虚弱，温运无力等因素导致气机阻滞而成。

临床表现为胀闷，疼痛，攻窜阵发。

本证以胀闷，疼痛为辨证要点。气机以畅顺为贵，一有郁滞，轻则胀闷，重则疼痛，而常攻窜发作，无论郁于脏腑经络肌肉关节，都能反映这一特点。同时由于引起气滞的原因不同，因而胀、痛出现的部位状态也各有不同。如食积滞阻则脘腹胀闷疼痛；若肝气郁滞则胁肋窜痛；当然气滞于经络、肌肉，又必然与经络、肌肉部位有关。所以，辨气滞证候尚须与辨因辨位相结合。

橘皮
不能当陈皮用

很多人以为，陈皮就是橘子皮，吃橘子剥下来的皮晒干就能代替陈皮，其实这是个误区，吃不对反伤身。

从安全性讲，陈皮和橘皮虽然“母体”都是橘子，但作为中药来讲的“陈皮”属于药物，需要严格按照药品标准生产，其生产过程中会剔除农残等有害物质，保证食用安全性。而普通橘皮晒干虽然看起来和陈皮没啥两样，但其表面有农药残留，一般的水洗很难将这些有害物质去除干净，直接食用可能对身体有害。

从有效性讲，陈皮对储藏环境要求较高，一般存储时间为3年以上，药用价值比较好。家庭达不到储藏陈皮的条件下，存储时间不够的橘皮，烈性大、味道酸苦，不适宜直接食用，而且鲜橘皮含挥发性芳香油较多，会刺激肠胃，有效性难以保证。

所以，不要将橘皮当陈皮食用。陈皮最好从正规药店购买。日常生活中，每次可取2克~3克陈皮代茶饮，缓解消化不良引起的恶心、泛酸等症状。需要提醒的是，气虚体燥、阴虚燥咳、吐血及内有实热者慎服。

江西省中医院 钟玉兰

春季呼吸道病 中医预防有方

早春季节气候早晚温差大、天气干燥，是各种呼吸道疾病的高发时节，特别是面对当前依然复杂严峻的疫情防控形势，中医有很多外治法可以有效防病，下面笔者将谈谈利用中医药优势有效防病、做好自我健康防护的几大妙招。



针灸 浙江省丽水市中医院针灸科主任中医师刘鸿介绍，针灸是中医药的重要组成部分，通过针灸刺激相应穴位可以达到疏通经络，提升阳气的作用，还能够调节个人的体质，提高免疫力、抵抗力。

艾灸通过灸火的温和热力及药物作用，通过经络的传导，达到温通经脉，调和气血，协调阴阳，扶正祛邪的作

用。定期艾灸足三里、中脘穴、神阙穴、气海穴等穴位可以起到提高机体免疫功能的作用。

推拿 浙江省丽水市中医院推拿科主任占桂平介绍了几个老少皆宜的穴位按摩方法，常按这几个穴位能起到疏通经络，调整脏腑，平衡阴阳的保健作用。

按摩太渊穴：太渊穴位于手腕横纹桡侧尽头，可以

用手来按压，点揉，也可以用两只手的两个穴位重叠在一起摩擦，或是两只手交叉起来用大拇指由上往下推，一路推下去同时能刺激到鱼际穴，推50次，左手推完之后可以推右手，太渊穴是手太阴肺经的一个穴位，按摩手太阴肺经能够起到补肺气的作用。

擦鼻：可以用两只中指的指腹在鼻子两侧上下摩擦，也可以用大拇指指间关节的背侧做摩擦，通过手法操作能够提高鼻子对空气的过滤功能。

点揉风池穴：风池穴位于后颈部，后头骨下，两条大筋凹陷处。按压风池穴时会有酸胀感，可以用两只大拇指指向上往里按压，也可以采用点揉的方法。风池穴是预

防感冒的穴位，按揉该穴对颈椎病的治疗也有较好的效果。

防感香囊 可将艾叶、石菖蒲、藿香、白芷等十多种中药制成香囊，具有芳香辟秽、消毒杀菌的作用。

中医认为“正气存内，邪不可干”“阴平阳秘，精神乃至”，意思就是说身体内阴阳平衡了，正气存于体内，就不易感染疾病。专家提醒：大家在平时要严格做好戴口罩、勤洗手等防控隔离措施；同时，还要调整好生活方式，保持居室清洁和周围环境整洁，常通风，与他人保持1米以上的社交距离，少聚集；保持心情开朗、饮食清淡，睡眠充足，注意适度锻炼。

综合

P 偏方验方

健胃益气喝银耳
淮山药排骨汤

材料：排骨500克、银耳15克、淮山药20克。

做法：把排骨、淮山药洗净，银耳用水泡开；将排骨、银耳、淮山药放在锅中，加水适量，用大火煮10分钟，改中火再煮30分钟，加盐调味即可。

功效：健胃益气，适宜患慢性胃炎及纳差、乏力者食用。

王冰冰

受寒腹泻
常喝藿香佩兰茶

腹泻原因较多。有一种受寒导致的腹泻，表现为急性发作、大便清稀甚则如水样、腹痛肠鸣、腹胀纳差、恶心呕吐、舌苔白腻或伴恶寒发热，多为寒湿或风寒侵袭肠胃所致，对于这种腹泻，可常喝藿香佩兰茶缓解。

具体做法为：取藿香、佩兰各10克，白豆蔻5克，将三种药材共捣成粗末，放入杯中，加入开水冲泡10分钟即可，每日1剂，代茶饮。方中藿香可用于湿阻脾胃、脘腹胀满、湿温初起、呕吐、泄泻等症，佩兰有芳香化湿、醒脾开胃的作用，白豆蔻能化湿消痞、行气温中、开胃消食。

东南大学附属中大医院
张荣春

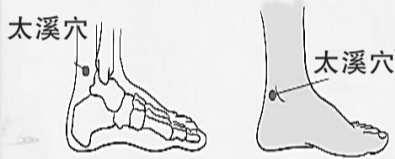
本版药方仅供参考
需在医生指导下服用。

X 学点中医

按压太溪穴可防治中风

太溪穴：内踝尖和跟腱中的凹陷处

按摩方法：按压5到10分钟，一天3次，双脚都要按压，力度以舒适为度。太溪穴是肾经上的穴位，有滋肾阴的作用。肝藏血，肾藏精，精血同源，所以在滋肾的同时也能滋肝，可防治中风。



皮肤长血痣 或是肝胆有淤堵

当人体的内脏发生疾病时，皮肤往往是疾病外化的一个重要途径。比如说血痣的出现，不单单影响皮肤美观，更多提示身体出现了某些问题。中医认为，身上长血痣是由于肝经淤堵、痰湿积滞所致，血痣的成因是“肝经怒火郁血”，也就是说，出现血痣是肝郁化火的表现。肝气不舒影响肝的疏泄能力，再加上饮食不节，过食肥

甘厚味，造成痰湿，排不出去便会淤堵在肝胆，慢慢地肝胆生热化火，发在皮肤便形成血痣。血痣越大越多，肝的代谢功能越差，长此以往，血脂和胆固醇均容易过高，引发脂肪肝、肝硬化、胆囊炎等疾病。当肝部、胆囊出现病症时，血痣通常会出现在脸部、脖子、前胸和后背等位置。

治疗应以疏肝解郁、行

气活血为主，通过疏通肝经、胆经等中医理疗方法。

推肝经 坐在床上，双手压住大腿根部，沿着大腿内侧肝经位置，双手交叠重复推进，稍用力向前推到膝关节位置，一条腿推50次。可隔着衣服做，也可在皮肤上涂润肤油操作，效果更好。

黑龙江中医药大学附属第一医院 刘朝霞

初春如何生发肝气



香椿、豆芽、春笋、韭菜是初春最应季的蔬菜，人们也是最讲究在初春吃这些蔬菜。为什么春天要吃这个呢？豆芽、春笋、香椿、韭菜都是刚刚发出的植物的苗或者芽，他们带着植物的生发之气，正符合春天这个万物复苏季节的特点，这也就是中医强调的天人相应。

中医讲春生、夏长、秋收、冬藏。认为肝为春季所主，肝为将军之官。中医的肝气就有将军的特点，必须

充分的舒展生发，所以肝气最需要借助春天的生机生发。如果生发不利，肝气就会憋闷住。这就是中医说的气机不舒，会影响接下来一年的气血运行。

黄帝内经说，春三月，广步于庭，被发缓形。意思就是在初春的时候，头发都不要扎紧、披散着，衣服也要宽大，就这样轻松随意地在院子里庭院中散步。这样做就是为了让身体全面的放松，不锁住生机，不约束生机。同时春天要多迎着太阳扩扩胸，因为肝经是从胸部穿过的，扩胸就是使肝经充分舒

展，再借助阳光的温煦之力，这样就能振奋蜷缩了一个冬天的正气。

除了吃香椿、豆芽等植物的苗芽，初春建议多吃如糯米、黑米、高粱、黍米等谷物；红枣、桂圆、核桃、栗子等干果；还有肉鱼类，如牛肉、猪肚、鲫鱼等。

春天还可以借助疏肝解郁的药物。推荐玫瑰薄荷茶，用三四朵玫瑰花，十克薄荷，再加点冰糖，不仅好喝，而且还能帮你助推想要生发又无力生发的肝气。

序言