

姚鹏宇
山东省名老中医专家陶汉华传承工作室

冬季天气寒冷，气候干燥，嘴唇容易干裂，加上有些人常常不自觉地舔舐嘴唇、口角，导致唇部炎症，出现皮肤干燥、脱屑、红肿、疼痛等症状。

药食滋养盈其肤

唇炎虽是小疾，但也要引起重视。唇炎要内服、外用协同治疗，才能尽快痊愈。那么怎样内调脏腑，防治唇炎呢？

本病属于中医唇槁、唇裂、唇风等病范畴。中医有酸甘化阴的说法，唇

衣着类：虎头鞋

采购导读 新年新气象，新衣物自然也在年货采购之列，添新衣、戴新帽、

中国传统手工艺品之一,这种童鞋因鞋头呈虎头模样而得名。虎头鞋做工复杂,仅虎头上就需用刺绣、拨花、打籽等

多种针法。鞋面的颜色以红、黄为主,虎嘴、眉毛、鼻、眼等处常采用粗线条勾勒,以表现出老虎的威猛,一针一线都寄托了大人们对孩子的满满爱意。

功效解读 民间常以虎来作为孩子的伴生物,虎头鞋除了具有实用价值、观赏价值,更是一种吉祥物,蕴含着对孩子

的美好祝愿。虎头鞋除了具有驱邪避病的寓意外,也是在祝福孩子能虎头虎脑,强壮勇敢。

孩子活泼好动,双脚常因快速跑走

而产生较多热量,易出汗,而传统工艺制作的虎头鞋正具有透气、吸汗、环保、无臭脚的优点。此外,虎头鞋宽敞的内部空间和宽阔的鞋底有利于幼儿脚丫的生长发育,可防止扁平足,又可防寒保暖,能帮助孩子脚踏实地、稳步行走。

养 外治小妙招

《黄帝内经》记载：“冬三月，此谓闭藏。”入冬后，无论是自然界还是人体，都开始进入阳气衰、阴气盛的状态，这种状态也是多种慢性疾病发作的潜在风险。对健康人和会养生的人而言，冬天可以闭藏、蓄积精力精神，等待春天的勃发；但对于亚健康体质或亚健康的人群来说，冬天除了藏精，也积累了寒湿、阴浊之邪。如肿瘤患者，多属虚损体质，冬天尤其容易出

现乏力倦怠、手足寒凉甚至疼痛等状况；再如老年人等抵抗力差的人群，也会更容易感冒。

正所谓“夏养三伏，冬补三九”，中医学也有养正积自除的说法。今年冬天不

妨试试以下这几招,帮助改善阳虚症状,增强体质,提高祛邪能力。

手法开背宣肺气

《太平圣惠方》记载：“夫肺为四脏之上盖，通行诸脏之精气，气则为阳，流行脏腑，宣发腠理，而气者皆肺之所主也。”

来碗小吊梨汤



入枸杞，稍煮或关火焖10分钟即可。

孩子,每周可选1~2天少量、多次代

功效：滋阴润燥，润肺止咳。中为，雪梨味甘、微酸，性凉，归肺、胃经，

入冬后气候干燥,导致皮肤黏膜缺水,许多人喜欢舔舐嘴唇来缓解嘴唇干燥,但这样往往适得其反。舔舐等机械刺激会对嘴唇黏膜造成损害,导致嘴唇角红肿起皮。此外,舔唇过程中,唾液对嘴唇虽具有一定湿润作

“朱唇皓齿，嬉以娉只”，润泽丰盈的双唇不仅是健康的体现，也是一种美的展现。

易上火的孩子也可作为保健饮用。不仅孩子,全家均可食用。

梨皮莫丢 大有用处

家长在给孩子煮梨汤时，通常都会将梨皮削去丢掉。其实，梨皮大有用处。中医认为，梨皮性凉，味甘涩，归肺、心、肾、大肠经，具有清心润肺、降火生津的功效。如果孩子出现肝火过旺，甚至引起肺热咳嗽时，适宜服用桑杏汤，其中就有梨皮。下面就向大家介绍这清清宣凉的桑杏汤如何制

材料：桑叶9g，北杏仁5g，沙参9g，浙贝母9g，栀子皮5g，淡豆豉5g，梨皮9g。

做法:上述材料下锅,加1000ml水,大火烧开后转小火煮25分钟即可。

功效:清肝润肺,养阴清热,解表宣郁。

服法:3岁以上对证者可少量、多次分服。蚕豆病可服。

桑杏汤中的梨皮以在药店购买的炮制好的梨皮为佳,如没有也可以直接用现削的梨皮代替。