

**鼻** 头红肿、口腔溃疡、牙龈出血、口干舌燥……出现这些情况,很多人第一反应就是上火了。中医认为,微小的上火症状,其实是身体内五脏火气的“表达方式”。

**心火走舌。**“心,其华在面”,心火旺就会面红耳赤、爱长痘,平时还有口干、口舌生疮、手足心热、烦躁入睡难的情况。舌尖发红是心火旺盛的典型标志,这类人要注意清热降火。

**调理方法:**多吃寒性苦味的食物,如莲子、苦瓜、苦菜、百合、酸枣仁等,推荐饮用百合茶。日常要减少紧张焦虑的情绪,少生烦心事,可搭配按摩内关(位于前臂正中,腕横纹上2寸处)、少海(屈肘,肘内侧横纹尽头处)、后溪(握拳,第5掌指关节后缘,手掌横纹头赤白肉际处)等穴位。

**肾火走耳。**肾开窍于耳,肾和则耳能闻五音。肾有火,最常

口舌生疮 视物模糊 鼻痒出血

## 五脏有火走“五官”

山西省中医院肿瘤四科护师 张晋煌 □主任医师 关炜

见的是肾阴虚火旺,会出现耳聋、耳鸣等听力问题,伴有小便黄赤、心烦失眠等。有一个比较好的辨别方法,舌质红、舌苔少一般就是肾阴虚,这时要注意滋阴降火。

**调理方法:**多吃黑芝麻、桑葚、黑米、黑芝麻等黑色食物,还可以饮用枸杞茶。日常注意劳逸结合、戒烟酒、多喝水、早睡早起,还可搭配按摩然谷(足内侧,足舟骨粗隆下方凹陷处)、涌泉(曲足时足前部凹陷处)等穴位调理。

**脾火走口。**脾开窍于口,脾火旺,往往会有口干、口臭、口渴的表

现,有的人还会出现口腔溃疡、牙龈肿痛、便秘、腹胀、胃脘部疼痛等症状。

**调理方法:**多吃绿豆、黄瓜、梨、西瓜等,推荐饮用柠檬茶、蒲公英茶。日常忌酒及辛辣,少吃甜腻食物,还可辅助按摩内廷(在2、3脚趾之间的趾缝凹陷中)、商丘(内踝前方凹陷中,足舟骨结节与内踝尖连线的中点处)等穴位。

**肝火走眼。**肝开窍于目,肝火旺,往往眼睛会比较干涩、发红、肿痛、视物模糊,此外还可能易发怒、焦虑、失眠的情况。

**调理方法:**多吃有清热功效的食物,比如绿豆、苦瓜、芹菜、菠菜等,推荐用菊花代茶饮。日常注意调畅情志、稳定情绪,多按摩肝经原穴太冲穴(足背第1、2跖骨间,跖骨结合部前方凹陷中)。

**肺火走鼻。**肺开窍于鼻,肺有火,导致人体气血上逆,鼻子往往会看起来很红,出现鼻腔干燥、鼻子痒、流鼻血的情况。肺火又分实火和虚火,实火一般伴有咳嗽、咳黄痰、咽喉肿痛、大便干燥等症状;虚火通常伴有手足心热、盗汗、心烦失眠、潮热、咳清稀痰等表现。

**调理方法:**多吃白萝卜、银耳、白菜、芹菜、菠菜、百合、梨等润肺食物,少吃肉类、高热量食物,多喝水,可用金银花代茶饮。空气清新时,多到户外呼吸新鲜空气。平时可以常按摩鱼际(第一掌骨桡侧中点赤白肉际处)、合谷(手背部,第2掌骨桡侧的中点处)等穴位。▲



中医  
讲坛

**气** 血是维持生命活动的物质,一旦不足,各器官就可能因缺乏营养出现功能衰退,其中心脏、大脑受到的影响最大。常见症状包括疲劳乏力、面色苍白、头晕眼花、心慌气短、手脚冰凉、睡眠

或稍分开,两手自然放在身体两侧。抬起一只脚,放在另一侧大腿根处,保持身体直立。5分钟后,换对侧重复以上动作。

**搓手心。**两手合十,用力摩擦至发热。人的手掌心有

## 气血不足 多练几个动作

北京中医药大学东方医院针灸科  
主任医师 国生 □主治医师 季伟

障碍、记忆力减退、食欲下降等;女性还可能



出现月经不调、经量减少或闭经现象;对儿童青少年来说,气血不足可能影响生长发育。中医认为,气血不足多与不良饮食习惯、过度劳累、情绪压力、疾病等因素有关。除了规避这些风险因素,日常多练习以下几个动作,有助补养气血。

**轻拍臀腿。**站立,双手从臀部慢慢轻拍至小腿,每次约5分钟,以局部发热为度。此法可刺激臀腿的经络穴位,促进气血循环。

**跪坐。**臀部坐在脚跟上,上身挺直,双手放在膝上,坚持5分钟。跪坐能拉伸腿部肌肉,促进下肢血液循环。

**金鸡独立。**站立,双脚并

许多穴位,适当搓手心有利于舒筋通络、行气活血,进而刺激全身的气血流动。

**108拜。**这是一种传统健身法,能调和气血、增强体质。做法:双脚分开站立,合掌,双臂高举(双臂要贴到耳边);把高举的双臂放下,呼气,上身弯曲,双手深深往下压,上身和腿呈90度,双腿不能弯曲;双手支地,屈膝跪下;再将双肘自然贴到地面(如图);用手支撑地面,起身站直后,双手再次合掌。▲

## 中药要吃多长时间

江苏省中医院肛肠科主任中医师 史仁杰

**如** 今,运用中医药治疗疾病或调理身体的人越来越多,很多患者在开完药方或复诊时都有一个相同的疑问——需要吃多久?

中药的作用机制与西药不同。西药一般直接作用于病变部位,发挥药理作用。中药大多是通过调整身体的内环境,达到扶正祛邪、祛病强身的目的。因此,中医药治疗疾病往往需要服药一定时间后才能起效。与服用中药时长有关的因素很多,比如疾病类型、患者体质、处方

疗效、服药方式、中药质量、治疗期间的调养等。

通常来说,虚损性疾病、慢性病需要治疗很长时间。比如,便秘、腹痛、慢性结肠炎、肠易激综合征等,病程较长,有的患者病了几十年,病因还不是很清楚。针对这类情况,即使治疗后症状缓解了,仍需继续巩固治疗,以取得更彻底、更稳定的疗效。另外,对于很多现代医学治不了、治不好的疾病,不论中西医,都需要长期用药,

比如克罗恩病、恶性肿瘤等。而急性胃肠炎、感冒、外痔发炎等急性病患者,经过中医药短时间治

疗,症状消失就无需服药了。从人群角度来看,年纪较小、体质好的人容易恢复,因此服药时间通常较短;老年人、体弱多病的人恢复得慢,一般疗程较长,需要医生根据具体情况制订用药方案。

另外,用药期间的调养也很重要,比如胃肠道疾病患者要管住嘴,虚损性疾病患者要注意不熬夜、夜间少运动等,否则会影响疗效,治疗时间也会随之变长。▲



中医  
答疑

**正** 常情况下,人体阴阳平衡、气血运行顺畅是不会出现腹胀的。即使吃了产气的食物,也会很快代谢掉,不会造成不适。因此,腹胀归根到底是脾胃虚弱、运化不利所致。脾气不升,胃气不降,就会感到腹部有气且不往下走。面对这种情况,西医没什么有效办法,患者不妨试试中药茶饮,推荐“消胀饮”。

**具体做法:**取炒枳实10克、炒白术10克、鸡内金10

## 枳术汤治腹胀

北京市宣武中医医院急诊科  
主治医师 姜楠

克,加适量水一起煎煮30分钟,每日早、晚餐后各服用100~200毫升,连用10天。

方中,枳实辛散温通,有破气消积、消痞止痛的作用。白术甘温补中,可益气生血、和中消滞。枳实和白术炒制后不仅可以缓其性,还能增强疗效。鸡内金可生发胃气,助消化,化结石。三

药合用,能发挥健运脾胃、消胀除满之功。此方尤为适合脾胃虚弱、饮食停滞的腹胀人群,且相对安全。

此外,腹胀人群平时还应注意以下几点。第一,避免贪凉。过食寒凉会导致脾胃受损,甚至诱发急性胃炎。第二,作息规律。作息规律有助于人体脏腑恢复功能。第三,心情放松。情绪波动会诱发肝气不舒,进而横逆犯胃,导致脾胃受伤,引起腹部胀满不适。▲