

很多人都觉得爱生气、容易发怒是脾气不好,但如果近期频繁因为一点小事就动火,可能是肝生病了。中医的肝不是现代医学中的肝脏,是功能上分类。传统医学认为,肝性喜条达,主调畅气机,人体气机不畅达,则会

出现肝郁,这也是很多疾病的基础。一般情况下,肝出问题,会经历四个阶段。如果能早发现,快速调理,则能减少疾病的发生。

肝气郁结。肝乃将军之官,若因情志所伤,或暴怒伤肝,或抑郁忧思,皆可使肝失条达,疏泄不利,最初会出现肝气郁结,临床表现为闷闷不乐、唉声叹气、多疑善虑、胁肋胀痛(走窜不定)、抑郁沮丧、胸闷腹胀、频繁暖气(打嗝)等。出现这些问题,平时就要有意识调理肝脏,注意保持心情愉悦,可通过听舒缓的音乐、多出去亲近大自然、适当锻炼,多与朋友亲人谈心等方式转移注意力。饮食上,可食用芹菜、萝卜、橙子、柚子等食物,也可用月季花、玫瑰花、佛手、茉莉花泡茶。另外,每晚睡觉前用空拳敲打肝经循行部位,从大腿根部向膝盖约1分钟左



北京中医药大学东方医院感染热病中心主任医师 周滔 □住院医师 郝文翠

右。也可用大拇指腹稍用力揉压膻中穴(位于两乳之间),每次按压5秒,休息3秒,重复10次左右。

肝郁脾虚。随着肝气疏泄不利,肝气郁结时间过长,则会出现肝郁脾虚,表现为腹大胀满、精神困倦、眩晕、倦怠懒言、纳少(吃饭少)腹胀、面目肌肤淡黄、肠鸣腹痛等症状。肝郁脾虚的人群,生活中应尽量避免生气、郁闷,保持良好的生活习惯,比如早睡早起、戒烟限酒、忌食辛辣刺激食物与过于油腻寒凉的食物。脾虚较重者,可食用白术、茯苓、砂仁、山药、扁豆、粳米等,饭后不宜立即坐下或躺下。另外,可适当进行舒缓的体育运动,比如慢跑、散步、打太极拳等,也可每天适当按摩曲泉穴(屈膝时,膝内侧横纹端上方凹陷处)、阳陵泉穴(在小腿外侧,腓骨小头前下方凹陷处)等。

少生气 敲肝经 按膻中 忌油寒

别让肝病从郁走到瘀

刺激、易上火的食物。也可用夏枯草、桑叶、菊花、金银花、绵茵陈或蒲公英泡水喝。此外,还可搭配按摩太冲(在足背侧,第1、2跖骨结合部之间凹陷处)、行间(足背第一、二趾间,趾蹼缘的后方赤白肉际处)、合谷(大拇指和食指根部

之间的指蹼处,人们习惯称之为“虎口”)等穴位。

气滞血瘀。随着病情发展,后期便会出现肝脏气滞血瘀,如脘腹胀满、腹部积块固定不移、青筋显露、肋下微结(包块)痛如针刺、面色晦暗黧黑,或面、颈、胸、臂出现蜘蛛痣,口干不欲饮水,舌质紫黯或有瘀斑等严重症状。这一阶段饮食上就要注意忌食盐过量、忌吃过硬的食物等。若肝功能损害较严重,有肝性脑病症状时,要限制蛋白的摄入。这一阶段属于疾病发展后期,应尽快就医治疗。▲

中秋时节,养肺滋阴

中秋时节,暑湿与燥邪并行,人体很容易出现感冒、咳嗽、流涕等上呼吸道感染疾病,过敏性疾病也开始高发。如何在这个时节给身体竖起一道健康屏障?由生命时报社、北京同仁堂科技发展股份有限公司共同主办的“中医名家云讲堂”系列活动特别邀请首都医科大学附属北京中医医院呼吸科主任医师周继朴给大家支招。

夏秋之交是人体最为敏感的时期,此时气候干燥,空气水分减少,燥邪容易从口鼻侵犯人体,引发外燥病症。因此,传统医学强调这个季节要注意滋阴润燥,养好肺脏。肺居高位,主宣发和肃降,如果肺的宣发功能失调,就会出现肺气上逆,表现为咳嗽、咳痰、咳喘等;如果肺的肃降功能不好,人就会出现胸闷气短的症状。说到润燥清肺之品,我国明代著名医药学家李时珍在其著作《本草纲目》中提到了一味有此功效的药物——阿胶。阿胶比较适合配伍使用,市面上有一种“药胶”,称为永盛合阿胶,创始于清代,至今已有二三百年的历史。与普通的水胶相比,永盛合阿胶不仅滋

燥邪盛时,润肺的同时不能忘了养肾。因为,秋季容易产生秋燥而伤及阴液,如果本来就是肾虚体质,可能会进一步加重,出现夜间口干、手足心热、盗汗等症状。肾阴虚的人群,大多都有腰背酸痛、四肢乏力的表现,而且舌质偏红,手心脚心容易发热,针对这些问题,有一个传统经典方剂——六味地黄丸。方子始出于宋代医学家钱乙的《小儿药证直诀》,是非常经典和基础的补肾阴药。六味地黄丸有很多剂型,如大蜜丸、水蜜丸、浓缩丸等。相对来说,浓缩丸(将部分药材提取液浓缩成膏,再通过多重工艺而制成,浓度比较高)服用量少且携带方便,比较适合上班族。

干燥的气候下,还有一种疾病非常高发,那就是干眼症。中医称干眼为“白涩病”,认为本病多与肝、肾、脾有关,由于邪热留恋、肺阴不足、肝肾阴虚、气血亏虚等导致津液不能输布润泽五脏,上荣于目而致目失濡养。如何防治干眼症?专家建议首先要保证充足睡眠,别熬夜,避免长时间使用电脑、手机或看电视。其次要多吃新鲜蔬果,多喝水,少吃辛辣刺激性食物。再次,室内若干燥,建议放盆水增加湿度。最后要勤眨眼,没事“眨眨眼”这个动作能让眼睛得到保湿。也可以在医生指导下服用杞菊地黄丸。▲(郑 艺)



扫码看精彩视频

擦丹田动脚趾,应对秋燥

湖北省中医院脾胃病科主任医师 胡运莲

眼下,天气由热渐凉,但盛夏余热未消,尤其中午气温仍然较高,加之时有雨水,湿气较重,整体的自然环境是湿热并重。因此,此时的养生重点除润肺润燥外,也不能忘了健脾祛湿,不能像夏天一样贪凉,宜心平、气和、心悦,适当多吃些甘味、具有健脾祛湿的食物,如山药、薏米等。此外,平时还可多练习两个“养脾小动作”。

擦丹田。将两手掌分别放在脐下小腹中央处,同时做上下摩擦30次,以渐感发热为度。

动脚趾。脾胃对应足二趾,脾胃虚弱的人经常活动脚趾,可使体内气血通畅、阴阳平衡,起到扶正祛邪的效果。如果特别注意对二趾的保健,就能起到调养脾胃的作用。时间最好控制在15分钟左右,睡前进行最为方便有效。▲

凉血饮止鼻血

北京宣武中医医院急诊科
主治医师 姜楠

入秋后,天气越来越干燥,很多人会出现流鼻血的情况。鼻出血属于中医“鼻衄(读音为“nù”)”范畴,由于天气因素导致的鼻出血往往血色鲜红、量不多,还常伴有鼻腔干燥、灼热感、口干口苦、易急躁、口臭、大便干燥,甚至长口疮等表现。这种鼻出血可以通过服用中药调理,推荐一个方子——凉血饮。

药物组成:桑叶6克、菊花6克、黄芩9克、栀子9克、白茅根12克、丹皮9克、茜草12克、仙鹤草12克、小蓟15克、生大黄6克。将上述药物水煎,日服1剂,每日早晚餐后服用100~200毫升,5日为1个疗程。

方中,桑叶质轻气寒,为疏散风热、宣肺泄热的要药;菊花质轻气凉,轻清走上、疏风清热。黄芩味苦

性寒,具有清热泻火的功效,善于清上焦热和治疗口鼻出血症。栀子味苦气寒,轻飘入肺,色赤入心,善泻心肺邪热从小便出。白茅根能生津止

渴、凉血止血。丹皮色赤,具有凉血散热的功效。茜草、仙鹤草、小蓟、大黄凉血止血。诸药合用,可有效缓解鼻出血的问题。

生活中,如果发生鼻出血,应保持镇静,不要急躁焦虑,应捏住鼻翼两侧上方的软组织3~5分钟,此法可以起到一定止血的作用。可以用冷水拍前额和颈项部,该方法可起到辅助止血作用。用棉花或纱布进行前鼻孔填塞,虽然可以止血,但不能填得太深,以免造成鼻腔异物。平时容易出现鼻出血的人群,不要用手抠鼻子,保持大便通畅,多吃富含维生素和粗纤维的食物,忌食辛辣、烟酒。▲

