

脾病宜补胃病宜泻

中医理论认为,脾胃是人体的“后天之本”,我们每天吃进去的食物能否顺利转化为气血,进而濡养脏腑,全靠脾胃的支持。因此,健脾胃是强身健体的关键一环。中医认为,脾、胃虽同属消化器官,但由于分工不同,所以出现不适,治疗也应有的放矢。

脾病宜补。脾的主要生理功能是运化、输布水谷精微,就是说饮食进入

胃后,必须依赖脾的运化功能,才能将水谷转化为精微(即营养物质)。正是由于脾的这项职能,人体的消化吸收功能才健全,精微物质可化生出精、气、血、津、液,为全身组织器官提供养分。脾在运化水谷精微的同时,还能把水液转输至肺,由肺散布到周身各处,使五脏六腑、四肢百骸得以濡养。同时,脾也将水谷精微中的多余水

分吸收,及时地转输至肺和肾,通过肺、肾的气化功能,化为汗液和尿液排到体外。如果脾的功能出现障碍,人体就会表现为便溏、腹胀、倦怠、消瘦等。

临床中,脾病多见虚证,主要为脾气虚、脾阳虚、中气虚,导致脏腑摄血功能不足、中气下陷等,应用补法治疗。补脾重在益脾气,简单的方法有两个:一是吃大枣,《黄帝内经·素问》中

记载,“枣为脾之果,脾病宜食之,谓治病和药,枣为脾经血分药也”;二是揉足三里穴,中医认为,足三里(腿部外膝眼向下四横指处)为健脾强身的要穴,经常按揉能帮人体补脾气。

胃病宜泻。胃的生理功能为主受纳、腐熟水谷,就是说食物进入胃后,经过胃的研磨和消化,使之变为食糜然后下传小肠,其精微经脾之运化而营养全身。胃

受纳和腐熟水谷的功能,必须与脾的运化功能相配合,才能使水谷化为精微,以化生气血津液,供养全身。胃的功能正常,人体就会受纳正常,表现为形神俱足、肌肉丰满、四肢轻劲;反之,则会食欲不振、消化不良、精神疲惫。

生活中,很多人常因饮食不节、情志内伤等损伤胃肠,使胃气阻滞、气机失调、壅滞于胃,导致的胃

病多为实证,表现为腹胀、纳差、便秘等,应以泻法治。临水上,常用的有消食导滞法(常用山楂、神曲、鸡内金、麦芽、莱菔子等药物组成方剂,代表方剂有保和丸、枳实导滞丸等)治疗食积,泻下燥结法(常用枳壳、木香、厚朴、桃仁等药物组成方剂,代表方剂有桃仁承气汤、麻子仁丸等)治疗腹实便秘等。

(据《大河健康报》)

胆经不通全身不适

中医认为,胆经堵,全身都会出现不适。胆经堵塞的人,会出现口苦、喜欢频频叹气、心情烦闷、情绪焦躁、脸上长斑(尤其眼角位置)、皮肤干燥、关节吱吱作响、头发油、决断能力下降等不适。日常如何疏通调理胆经?给大家推荐几个小方法。

调畅情志。凡事少纠结,少计较得失,保持豁达的心胸。不要熬夜,尽量10点半上床。

适当用热水泡脚,祛除寒气。

慎用菊花、决明子等寒凉之品。寒主收隐,更易导致胆经不通。

勤梳头。两手五指分开,指腹均匀分布于头两侧及耳周,自上而下、自前向后快速梳理,此法可通胆经。

(据《广州日报》)

肾虚易致五更泻

五更泻,即发生在黎明前(五更时)的泄泻,又名晨泻、鸡鸣泻,是老年人的常见病之一。其主要症状是,每至黎明前,脐腹作痛,肠鸣即泻,泻后则安。

中医认为,这种慢性腹泻多属肾虚所致,故又有“肾泻”之称。人到老年,肾阳虚衰,运化失常,就会出现泄泻。黎明之前,阳气未振,阴寒较盛,尤易发作。这类病人除黎明前急如厕排便外,常伴形寒怕冷、腰膝酸软、舌淡苔白、脉沉细等肾阳虚衰表现。

山东莱州市慢性病防治院郭旭光大夫给出五更泻中药治疗方,治疗一段时间大都可好转。郭旭光大夫介绍,方剂常用四神丸合附子理中汤加减。处方为补骨脂9克,五味子9克,肉豆蔻(煨)9克,吴茱萸5克,熟附子9克,党参15克,炒白术12克,木香6克,赤石脂15克,石榴皮12克,干姜9克,炙甘草6克。水煎服,每日一剂,连服10天。

(据《快乐老人报》)

桂枝汤治自汗多汗效果佳

桂枝汤为汉代医学家张仲景《伤寒论》中的方剂,其作用广泛,加减衍化的方剂很多,故有“群方之冠”的称谓。原书药量为:桂枝、芍药、生姜各3两,炙甘草2两,大枣12枚。因古今度量衡不同,汉代1两,折合今3克。所以,此方现代用法为:桂枝、芍药、生姜各9克,炙甘草6克,大枣12个,水煎温服,每日1剂。此方是治自汗和多汗的有效方剂,能使营卫调和、阴阳调节。故因营卫失调之汗出异常,如头汗、腰汗、半身常汗、自汗、盗汗、黄汗、多汗等,可用桂枝汤治疗,一般服药3~5天可痊愈。

药理研究证实,此方有显著镇静、镇痛作用,良好的胃肠系统功能调节作用,还具有抗炎、抗过敏、增强机体免疫力的作用,可使皮肤血管扩张,血流量增加,有显著的强心及β-受体兴奋效果。需要注意的是,感冒无汗者不宜使用。虽有汗出,若伴发热、口渴、咽痛或平素嗜酒见胸闷、舌苔黄腻者忌用。汗出恶风若与倦怠乏力、气短懒言并见,亦不宜使用。还应注意,服药期间忌食生冷、黏腻、酒肉、臭恶等物。

(据《北京青年报》)

健康金句引领生活新风尚

5月6日,由上海市健康促进委员会办公室等主导的“上海市民健康生活新风尚”推选结果(25条)正式发布。这些朗朗上口的“健康金句”,是具有引导意义的健康生活启示录。

1. 少喝含糖饮料,拒绝甜蜜诱惑。
2. 清淡饮食,感受食物原味。
3. 精致生活,需要粗粮搭配。
4. 少保健药丸,多天然食材。
5. 请吃饭不如请出汗。
6. 存钱更要存肌肉,秀啥不如秀健康。
7. 出门多走路,锻炼观景两不误。
8. 再好的护眼灯也赶不上户外活动。
9. 少酒精摄入,多健康茶饮。
10. 电子烟也是烟,不把危害当时髦。
11. 不吸烟(禁止在公共场合边走边吸烟),勿做行走的污染源。
12. 让心理平衡,与自己和解。
13. 亲子多交流,成长少烦忧。
14. 一日三餐要定时,规律作息不熬夜。
15. 让手机早点休息,让自己睡个好觉。
16. 爱牙护齿,健康投资。
17. 出门随身备口罩,公共场所及时戴。
18. 七步洗手,健康潮流。
19. 像关心存款数一样关心自己的血压血糖值。
20. 定期体检,预见未来。
21. 接种疫苗,给健康人生投保。
22. 社交一米,爱你的距离。
23. 公筷公勺,健康“食”尚。
24. 养宠守规矩,人宠共健康。
25. 无偿献血,举手之劳成就大爱。

(据《新民晚报》)

认知疗法调理慢性失眠

对于慢性失眠,失眠认知行为疗法或许是首选方案。其短期疗效与药物相当,长期疗效优于药物。主要包括五个阶段。

睡眠限制 减少花在床上清醒的时间,包括上床到实际睡着的时间、夜间醒来的时间、早上赖床的时间。

刺激控制 减少睡眠环境中与睡眠不相符的刺激,重新建立正确的睡眠与床和卧室之间的联结,形成“床是用来睡觉”的条件反射。

放松训练 放松训练可以帮助个体通过特定的程序有意识地调节心理,降低唤醒水平,包括呼吸放松、渐进式肌肉放松、想象放松、正念放松等。

睡眠卫生 通过睡眠知识的健康教育,形成正确的睡眠观。睡眠时间不需过长,能保证第二天恢复精力即可。保证同一时间起床,建立规律的生物钟。可制订计划,规定锻炼时间,睡前4小时勿进行激烈运动。睡前不宜过饱或过饿,避免饮用咖啡、浓茶、酒等。

认知疗法 认为睡不好觉会影响到工作、学习、生活,甚至觉得可能会无法工作、学习、生活;认为睡眠时间必须达到8小时,否则就会觉得没睡够、疲倦;认为工作状态差肯定是因为睡不好导致的等,这些其实都是不合理的认知。

(据《大河健康报》)

三类人群不宜爬山

5月3日上午,一位50岁的杭州男子在爬山途中,突然感觉到胸闷、乏力,休息后症状越来越明显,接着出现胸痛、出冷汗、恶心呕吐,疑似心肌梗死,急救医生等人把他从山上抬下来,送到浙江省人民医院抢救,经过心脏介入手术植入一枚支架,目前已转危为安。

该院心血管内科主任王利宏表示,最近气温升高,人体出汗多,可能导致血液黏稠,诱发一些心血管病,要注意多喝水,重视急性心肌梗死前的预警信号。大部分的急性心梗病人在发病前一两天或更长时间有早期预警信号,如疲乏、胸闷、心绞痛频发、呼吸困难,并伴有恶心、呕吐、大汗等。对疑似急性心肌梗死患者,要及时送医。

爬山是一项耗氧量很大的高强度运动。有下列问题者不宜贸然爬山,以免诱发心血管病。

1. 有心肌病或风湿性心脏病的青年人不适宜爬山。年轻的猝死者多有扩张性或肥厚型心肌病。

2. 体质不好的老人及心脑血管疾病患者不宜爬山。预防爬山的老人一定要先进行一些强度不太大的运动,以便有个适应的过程。已患上高血压、冠心病的人,不适宜爬山。

3. 不常锻炼的中年人不宜忽然参加大运动量的登山活动。活动激增,体力负荷忽然加大,易诱发心肺疾病。

(据《杭州日报》)

