

老中医教你辨上火

● 宣磊

眼下天气越来越热,全国气温都在飙升,特别是北方一些城市,很多人开始有咽干喉痛、鼻干出血、心烦易怒等“上火”症状。“上火”是人们熟知的中医术语,因人而异,只有找对症,才能精准祛火。

中医学理论将“火热”之邪分为外火和内火。“外火”多由人体感受外界火热引发。比如暑热天气持续高温,从事户外高温作业的人群;再如家人给火热旺盛体质的孩子过度穿衣盖被等,都会导致火热积在体内。还有很多“养生迷”因过度补充热性补品,如鹿茸、红参、桂圆等,导致上火。

“内火”是人体内生之火,常见的是“情生火”“食生火”。怒气、忧郁、思虑、紧张这些情绪积压太久均可引起上火,这与当今社会的快节奏导致人们学习工作压力有关。饮食结构失衡,暴饮暴食是导致“食火”的原因。快餐食品、高热量食品盛行,汉堡饮料、烧烤炸鸡、甜品披萨、麻辣香锅成为加班熬夜族的常见菜谱,容易上火。

上火的表现多样,以人体头面部多见,也会伴随一些全身表现。“火”的核心表现为口干渴、眼干涩、咽干痛、口腔溃疡、牙龈肿痛。诊断“上火”的标准需要具备1个主



症(头面部症状)或2个次症(至少1个头面部症状)。主症有牙龈肿痛、咽喉肿痛、口臭口苦、口舌溃疡、眼红干涩,次症有口角糜烂、尿尿增多、口渴舌痛、鼻干出血、便秘尿黄、心烦暴躁、多食易饥、痔疮发作等。根据中医辨证论治的特点,以上提到的症状多以实火为主,还有一部分体质虚弱的人常年作息紊乱、熬夜透支、过度脑力工作,或因疾病特殊用药,导致人体“阴精”损伤,发生虚火,常表现为低热、手足心热、口干盗汗、舌

干红无舌苔,属于阴虚火旺。不同的“火”,各有对策。

实火:清热解毒。实火可选常用中成药,有三黄片、牛黄上清丸、清热解毒丸、当归龙荟片等。很多药食同源的食物均有清热解毒作用,如菊花、苦丁茶、马齿苋、穿心莲、芹菜、番茄、竹笋、荸荠、菱角等。日常饮食可选择白萝卜、冬瓜、油菜、菠菜、苋菜、槐花等,作为饮食调护利于清热去火,缓解脏腑积热。

虚火:滋阴清热。常用中成药有六味地黄丸、知柏地黄丸、杞菊地黄丸、二至丸、生脉饮等。药食同源的食物有枸杞子、百合、银耳、莲藕、鸭肉、桑椹子、鳖甲、燕窝等。

中医重视对人体阳气的保护,阳气是人体一身气机之根本,处于生长发育期的青少年属于阳气旺盛(3岁内的小儿称为纯阳体质),保护阳气利于五脏六腑正常发挥生理功能,此类阳气旺盛不同病理的“上火”。建议父母切勿轻易给孩子吃大量凉性食物或清热泻火药,避免扼杀正常阳气而影响生长。老年人因患糖尿病、高血压等慢性病并配合多种药物治疗,体质虚实夹杂、寒热并存,一定避免误用清热泻火药物损伤阳气。



老人吃饭来点音乐

● 邱山虎

消化不良几乎是老人的通病。音乐可以助人养生健体、益寿延年,甚至有治疗疾病的作用。如今“音乐疗法”已经渗入生理、心理治疗等多个领域。

自古,菜馆酒楼就伴有琴弦歌舞。司马迁《史记》中记载:“故音乐者,所以动荡血脉,通流精神而和正心也。”古籍《寿世保元》中有云:“脾好音乐,闻声即动而磨食。”清代名家吴师机在《理论骈文》中有记载:“七情之为病也,看花解闷,听曲消愁,有胜于服药者矣。”可见,古人早有把音乐作为医学疗法的探讨。音乐可调节心情,改善人体机能,并且有助消化。

从现代医学角度看,音乐是一种特殊的声音,它会从生理、精神层面对人体产生各种影响。研究表明,美妙的音乐能使人体产生和谐的共振,对整个中枢神经系统产生反应,这种作用可让内分泌系统、消化系统、呼吸系统、泌尿系统产生改变与调节。

老人吃饭来点音乐,能提高消化系统的植物神经兴奋点,从而起到增强食欲、促进消化的作用。音乐对植物神经的刺激,可促使人体分泌各种激素、酶等利于健康的物质,从而促进胆汁、唾液等消化液的分泌。老人最好选择节奏比较舒缓、悠扬的音乐,对消化更有好处。一家人在美妙的音乐声中共同进餐,也能增进家庭和睦。

值得注意的是,有两类音乐不适合老人吃饭听。第一、不宜听节奏、情感表达过于强烈的音乐,这与老人的生理节奏有很大反差;第二、避免听分贝过高、声音过尖的音乐,比如爵士、迪斯科等,会给心脏、血压不好的老人造成不适反应。



锻炼眼肌,明亮双眸

● 程凯

眼睛是心灵的窗户,一双明亮的双眸不仅能欣赏美景,还能提升人的外在气质。这里给大家推荐一套包含了三个动作的眼部保健操,可锻炼眼肌,让双眸更加明亮。具体方法是:

1. 双手拇指按住太阳穴,双食指由外眼角向内轻轻做螺旋式按摩,一边按摩一边向内眼角移动。每日2次,每次重复5遍。按摩时力度要适中,不要过重。
2. 用双手手指轻压眉毛下方3次,再压眼下方3次。3~5分钟后会觉得眼睛格外清爽。
3. 眼球连续做上下左右运动,接着连续做W形转动,以不感到疲劳为宜。

槐叶茶治痔疮出血

● 文宽

痔疮属于常见、多发病,但也因此多被忽视。中医认为,患者多饮食不节,嗜食肥甘厚味、辛辣刺激之品,或大量饮酒,加之长期便秘、腹泻、久坐久立、负重远行、妊娠多产等,致使燥热或湿热内生,气血不调,经络阻塞,瘀浊下注,邪热与瘀血结滞郁积。尤其是便秘时出血且血色鲜红、无痛、肛门灼热的湿热瘀滞型患者是由上述原因引起的。

有这些症状的患者,可以试试用嫩槐叶泡茶:取嫩槐叶不拘量,蒸熟、晒干,取15克,用沸水冲泡15分钟,代茶饮,每日一次。槐叶性味凉苦,入肺走大肠经,以清热凉血、止血见长,主治肠风便血、痔疮出血、血淋等病症,可使湿热得清,痔疮自愈。

当然,同时,患者应注意饮食,荤素搭配,粗细得当,宜食富含纤维素多的新鲜蔬菜和水果,忌食辛辣、燥热、油腻、煎炒、熏烤之品及发物,忌食烟酒。对于从事久坐久立工作的人,要劳逸结合,工作1~2小时后,适当活动10~15分钟,平时亦可坚持体育锻炼,以促进血液循环和胃肠蠕动,减少盆腔充血和痔疮的发作。久病重病的患者,还需去医院就诊,辨证治疗。

“二风”外敷治哮喘

● 谢静

近年来,哮喘的发病率逐年上升,已成为危害儿童健康的严重问题之一,应积极防治。很多家长谈哮喘就色变,但其实它并没有这么可怕,是一种可防、可控、可治的疾病。

中医认为,哮喘的发病是内外因共同作用所致,内因多是因为小儿先天禀赋不足,肺脾肾三脏虚弱,水液输布、运化失常,停积于体内;外因则为感受外邪、接触异物、饮食不慎、情志失调、劳倦过度等。人体感受外因,使因内热而产生、停留在隔间的痰与堵塞的气相互搏结,阻塞气道,导致肺气的宣发和肃降失常,引起咳嗽、气喘哮喘,呼吸困难等症状。正如清《证治汇补》记载:“哮即痰喘之久而常发者,因内有壅塞之气,外有非时之感,膈有胶固之痰,三者相合,闭拒气道,搏击有声,发为哮喘。”

推荐一个治哮喘的外方:取海风藤6克、追地风6克、瓜蒌仁3克、橘红3克,以上药物研细末,调拌适量香油,外敷背、胸处,每日一次。方中,海风藤味辛苦,性微温,可通络祛风;追地风性凉味淡,可祛风活血通络;瓜蒌清热涤痰、宽胸散结,配伍橘红,化痰之功较强。上药合用,治风又化痰,且药味较少,药性平和,外敷胸背方便简单,既无服药之苦,又能增加疗效。需注意,本方仅为辅助疗法,哮喘的治疗应该坚持长期、持续、规范和个体化的原则,哮喘或反复咳嗽的小儿应及时就医诊治。

练习盘腿坐,改善呼吸

● 朱丽俐



老人坐姿不正确,可能会使肌肉和韧带得不到放松和休息,引发背部和颈部疼痛。即使双腿垂坐这样看似正确的坐姿,也有很多弊端,因为双腿下垂坐太久,易压迫下肢的回流静脉,导致下肢水肿和双脚冰凉。因此,老年朋友有时不妨尝试盘腿坐,更为舒适健康。

盘腿坐姿能拉近下肢和心脏的距离,不会导致水肿。而且久练盘腿,可放慢下半身血液循环,等同于增加了上半身、特别是胸腔和脑部的血液循环。同时,这个姿势有利

于端坐呼吸,能使呼吸系统不受阻,对保持顺畅呼吸很有帮助。因此,心肺功能弱、容易喘气困难的老年朋友盘腿坐一段时间后,会发现呼吸逐渐变得柔和、细缓、均匀、深长,频率变慢;肺活量增大,毛细血管通透性增强,气体交换率增加。

从传统医学角度来说,盘腿坐还能锁住人体精气,使之上行供应脑部。如果能实现双腿盘坐,腿部经脉会通畅,老人双腿双脚冰凉的问题也可得到缓解。

刚开始练习盘腿坐,不宜贪图太久,先从每次10分钟开始,每周增加5~10分钟,最后达到20~30分钟。不要坐到双腿麻木才停止。姿势也很重要,在尾骨下垫个10厘米厚的垫子,让两条大腿尽量与地面平行,减轻髋关节压力,有利于坐得更稳。

有控制感,更年轻

● 徐江

英国前首相丘吉尔80多岁时发生中风,但康复得极好。有人探寻其康复良方,丘吉尔半开玩笑地说:“权力就像春药,使人年轻”。这句话既显示出丘吉尔的直率与幽默,更道出了控制感的力量。美国《老年医学·心理科学》杂志刊登一项最新研究表明,当老人觉得自己对日常生活更有控制感时,不管压力多大或健康如何,都会感觉更年轻。

美国北卡罗来纳州立大学教授谢瓦恩及其研究小组对116名60~90岁的老人和107名18~36岁的年轻人进行连续8天的每日问卷调查。涉及的问题包括参试者的日常

压力、身体健康状况、对生活的控制感以及自己是否感觉年轻等。结果发现,在年轻参试者中,压力和健康因素(而非控制感)对自我感觉是否年轻起到重要作用。当压力大或身体欠佳时,年轻人明显感觉自己“老了”。而在老年参试者中,情况恰恰相反,无论压力大小以及健康状况如何,只要认为自己能对日常生活拥有掌控感,老人身体和心理上就越感觉年轻自信。

新研究还发现,每个人对日常生活的控制感每天都会波动,即使一天之内也会有所变化。但无论如何,保持一定的自主意识,对老人健康长寿具有重要意义。