

走近同华堂(十六)

今日立春。按“三九进补,春来打虎”的说法,打罢春牛,就预示着“冬补”的结束。日前,从医近50年的中医专家,解读刚出台的“官方标准”中医体检,让您很容易辨识出自己的“体质”。他同时指出——

中医体检让膏方滋养四季

□ 记者 李永高 通讯员 秦小静

从节气上说,春打六九头,冬季进补也该告一段落了,但记者日前在同华堂看到使用膏方的人并没有随着第二届膏方节的结束而减少。坐诊中医专家表示,“国标”中医体检的施行,将助推四季膏方走进千家万户。

中医体检消除西医盲点

即将跨入本明年的薛女士是一家科研单位的“白骨精”,近来经常感到头晕、疲乏、心烦、没食欲,单位医院的设备是进口的,接诊大夫的医术是超一流的,但一台仪器吐出一张张化验单、一份份检查报告、一组组密密麻麻的数据竟都确凿地归结成4个字“大致正常”。面对体检报告上“真实的谎言”,朋友向她推荐了中医体检。

医生一番把脉看舌问诊后说,脏腑没有什么问题,只是年关工作太忙引发月经不调、神经衰弱而已,三服汤剂后,薛女士又容光焕发了。

“像这种仪器查不出症状的病号我们接诊过不少。”谈起这个病例时,同华堂坐诊中医董开彦大夫称,这很正常,中医体检与西医体检,两者各有长处。对于一些比如血压、血糖居高不下等有明显病症的患者还是需要借助西医的检测,必要时采取西医的治疗方案,中医提供辅助治疗,待患者病情稳定后再给予中医治疗。

对于亚健康人群即中医所说的“未病”人群,西医体检往往无能为力,而此类情况正好属于中医体检中的病理体质所能涵盖的内容。

老中医解读中医体检

董开彦大夫为我们解读刚刚出台的中医



洛阳同华堂(新区政和路与市府西街交叉回) 协办
电话 63986506

体检“官方标准”。

中医所谓的体质,是指在先天的遗传和后来的调养基础上所形成的人体的生理功能和心理状态方面的综合的固有的特质。不同的体质对应一些不同的身体状况,对应不同的疾病风险。以下列举中国人的9种基本体质类型来“望闻问切”——

平和体质,属最正常的一种体质,平素患病较少,对外界变化适应能力较强。

阳虚体质,畏寒怕冷,手足不温,易困多睡,喜热饮食,大便溏薄,小便清长,易患痰饮、肿胀、泄泻、阳痿等病。

气虚体质,气短懒言,面色微黄或淡白,目光无神,唇色泛白,舌淡红,脉象虚缓,易患感冒。

痰湿体质,面部皮肤易出油,汗多且黏,胸闷痰多,面色黄而暗,眼泡浮肿,小便混浊,大便溏软而黏,关节疼痛,肌肤麻木,易患糖尿病、中风、心脑血管疾病。

湿热体质,口苦口干口臭,身重困倦,小便短赤,大便燥结或臭秽且黏滞,阴囊潮湿或带下量多味大,易患痤疮、痔疮、疖肿、黄疸以及代谢相关的高血脂、高血压、糖尿病等。

阴虚体质,手足心热,鼻干咽干,易起裂纹,眩晕耳鸣,失眠,皮肤发干,小便短,大便干燥,易出现干燥综合征、便秘等。

淤血体质,面色晦滞,发黑发暗,两颧易见黄褐斑,有头、胸、肋、腹或四肢等处针刺样疼痛,易患痛经、脑中风、心血管等疾病。

气郁体质,失眠多梦,多烦闷不乐,胸胁

胀满,两肋窜痛,或嗝气呃逆,或咽有异物感,大便偏干,易患抑郁症、睡眠障碍等。

特禀体质,常表现为遗传性疾病、胎传性疾病或过敏症状,对外界环境适应能力差,遇过敏原易发过敏症等……

中医体检助推四季“进补”

对面这位从医近50年的老中医话锋一转说,中医的体检方法和西医完全不同,主要是依照望、闻、问、切四诊来综合判断,对受检者的健康状况进行个性化评估,利用中医学,从环境调摄、体育锻炼、精神调适、饮食调理、药物调养等方面进行个性化调养、治疗。

西医体检通过仪器测定体检者的肝功、肾功、血脂、血糖等生化指标,各项指标与标准数值一对比,就可以判断有无疾病。而中医体检则需要中医大夫至少有20年丰富临床经验,有理论基础、临床实践、社会阅历等。

当下很多“慢病”,就处在“无人管、无法管”的“临界状态”,如无物之阵,所有的常规体检项目都在正常范围之内,而身体却明显出现不适,这就需要中医调理,这也是“四季膏方”的理论基础。膏方是根据个人的体质、先天因素、年龄、性别、工作情况、疾病、脏腑功能等,因人、因体、因时、因病精心调配出来的,当然就补得比较到位也比较科学了。

从发展的角度来说,中医体检的出现是科学的进步。人人都可以借助中医体检了解自己的体质,在大夫的指导下,春夏秋冬都可以通过服用适当的膏方来滋养身体,还可以有选择地使用古法炮制的中药保健酒,如“映天红”、“壮元劲”、“通四海”,参茸滋补品如冬虫夏草、西洋参、燕窝、鹿茸、石斛、藏红花等。

用脑过多伤“脾气” 久坐不动易血淤

□ 记者 崔宏远

春节临近,在写字楼工作的小张本想帮着家人购置年货,谁知刚在街上走了半个小时双腿就疼痛难忍不听使唤了。小张到医院一检查竟是因为在办公室久坐造成的血瘀。市中心医院中医科门诊主任李克强介绍说,由于多从事脑力工作,又经常久坐不动,办公室一族多存在这种病症。

“通则不痛,痛则不通”,疼痛是血淤体质者的最大痛苦。李克强介绍,中医将人的体质分成许多种,其中一种叫血淤型体质,淤即指血淤。这种体质的主要症状为容易患心脏病,刷牙时牙龈易出血,常常出现疼痛、健忘等。血淤体质的人还易患出血、中风、冠心病等。

办公室一族之所以易患血淤,与工作性质和方式关系密切。李克强表示,办公室一族多从事脑力工作,用脑就要多思,中医认为思虑过多则伤脾,而我们常说的人的气就靠脾供给,脾伤了,气之不足则血流不畅,血流不畅则导致淤积。

办公室一族易患血淤的第二个重要原因是其工作方式——久坐不动。办公室一族的工作需要大部分时间都坐着:办公室上班,坐着吃饭、开车,一天中坐上七八个小时算非常平常的事。长期久坐容易造成血液循环不顺畅。

李克强建议这类人群应当保持足够的睡眠和运动,像舞蹈、步行等。一次工作最好不要连续超过1小时,每工作2小时最少应进行10分钟的工间操,或伸伸懒腰,或自由走动,能有效改善因久坐造成的循环障碍。血淤体质的人如果在日常生活中出现胸闷、呼吸困难等不适症状,应立即去医院检查。

李克强提醒办公室一族,做身体检查时与久坐相关的病要早防早治,像泌尿系统结石、精索静脉曲张、关节炎、腹股沟疝、下消化道肿瘤、椎管狭窄等。

中医就在生活点滴中



(资料图片)

中医文化源远流长,看似博大精深,其实就在我们生活的点滴之中。

身边的天然按摩器

当你感到疲倦时,不妨留意一下身边的东西,它们很多都是天然的按摩器。

硬币——背部刮痧器 用一枚清洁的硬币由上到下进行刮拭,至皮肤潮红发热,出现散在红紫色淤点,也就是出“痧”,这意味着“邪出毒尽”。这样做可促进局部血液循环,消除肌肉紧张、痉挛的状态,解除疲倦。对于感冒初期及颈、腰部疼痛的人,可先在背部涂抹少许食用油,或用温水作为润滑剂,用一枚清洁的硬币沿脊柱正中、脊柱两侧由上到下进行刮拭,至出痧为止。

核桃——手部按摩器 手中握上两个核桃,通过挤压、摩擦充分调动手部骨骼、关节,可强化内脏功能,增强末梢血管舒缩能力。

米粒——耳穴按摩器 如经常感到眼

睛酸困不适,可用一小片胶布将米粒贴在耳垂中央的“眼”穴。建议每晚先用米粒按摩“眼”穴2分钟~3分钟后,再用胶布贴敷固定,第二天早晨重复按摩后取下即可。

圆珠笔——点按足三里穴 每天抽空用笔杆的钝头按压足三里穴2分钟~3分钟,可强身健体,延缓衰老。

厨房当药房 小病有良方

在日常生活中,几样调味品、几种蔬果也可以成为预防和治疗小病的主角。食盐有解毒润燥之效,每天早晨空腹喝一杯温热淡盐水,或每晚坐在偏热的淡盐水中20分钟左右,便可治疗习惯性便秘;醋除能开胃外,还能止痛解毒,用食醋半杯、花椒20克,再加水半杯,煎10分钟后,待温含漱,可减轻龋齿疼痛;小葱能发汗散寒、驱虫解毒,治咳嗽可用连须葱白7根、梨1枚(连皮)、白糖适量,水煎后服用,治风寒感冒可用7根葱白、7片姜、一把糯米煨成汤,

煮熟再加半杯醋服用。

“足下”用功夫

脚底穴位非常多,如果每天晚上睡觉前用拳头敲击脚掌中心,以稍有疼痛感为度,可以消除一天疲劳,促进全身血液循环,使内脏功能加强。失眠时可以让双脚合拢起来相互摩擦,使血液循环畅通,待脚部感到温暖,便可以在短时间内酣然入睡。如果双手也同时进行摩擦效果会更好,只要用力摩擦20次左右,睡意就会慢慢降临。

而揉搓脚趾还有增强记忆力的作用。可以用双手抓住双脚的大脚趾做圆周揉搓,每天揉搓数次,每次2分钟~3分钟,也可用手做圆周运动来揉搓小趾外侧。

另外,为了身体健康,在家中应尽可能让双脚从鞋袜中解放出来,赤脚行走。

捶背保健康

捶背简便易行,不受时间限制,具有振奋阳气、疏通经络、促进气血运行、调和五脏六腑、消除疲劳、宁心安神的作。

具体方法 捶背时,双手沿脊柱两侧自上而下或自下而上轻拍轻叩,捶击力度以能使身体震动而不感到疼痛为宜。可自己捶打,也可由他人捶打,被捶者可坐可卧。一般捶背频率以每分钟60下~100下为宜,每日可捶背1次~2次,每次捶背时间以20分钟为限。

温馨提示

用叩法捶背应手握空心拳,不要把力量用在握拳上,力度应先轻后重,以逐渐适应。

要根据情况变换捶打频率。如被捶背者精神紧张、情绪激动,宜采用轻而缓的手法;若被捶背者精神不振、倦怠乏力,宜采用强而快的手法。

对有心肺疾患、尚未明确诊断的脊椎病变患者、肿瘤患者、严重骨质疏松症患者,则不要捶背,以免加重病情或引起意外。(据《生命时报》)