

三类人 中气不足

“中气”在中医里指的是脾胃之气。脾胃为后天之本、气血化生之源，是人体气机升降运动的枢纽，因其居于中焦，便有了这个称谓。令人遗憾的是，不少现代人都存在中气不足的问题。

中气不足会导致脾胃功能虚弱，运化失常，影响食物的消化吸收。它的常见表现有倦怠气短、乏力、出汗、食少腹胀、语言无力、精神不振，从面相上看会出现虚胖、舌有齿痕等症状，严重者会中气下陷，引起胃下垂、子宫脱垂、脱肛等症。中气充足者则相反，胃功能良好，消化、吸收功能正常，营养物质充足。

日常生活中，容易出现中气不足的主要有三种人：

1.先天禀赋不足或脾胃虚弱者。脾胃虽为后天之本，但若是先天体质虚弱、根基不牢，也会引起后天的脾胃虚弱、中气不足。

2.劳倦过度、忧思日久者。身体和精神上的过度劳累都会损伤脾气，脾气虚则气血生化无源、肢体失养，出现神疲乏力等中气不足的症状。

3.饮食不节、饥饱失常者。所谓“饮食自倍，脾胃乃伤”，也就是说暴饮暴食或过度饥饿会损伤脾胃，导致气血运化失常、中气不足。



那么，中气不足应注意什么呢？首先，饮食方面要多吃容易消化的食物（如面条、牛奶、软饭等），忌生冷、坚硬、刺激性食物；少食多餐，忌暴饮暴食。《寿世秘典·调摄》记载称：“宁少毋多，宁饥毋饱，宁迟毋速，宁热毋冷，宁零毋顿，宁软毋硬。此六者，调理脾胃之要法。”其次，一定要忌劳累，“惟劳倦最能伤脾”。而思为脾之志，人的思虑与脾有关，思虑过度则伤脾。所以中气不足的患者切忌劳累，劳心劳身都是不可取的。

中医治疗中气不足的代表方剂为“补中益气汤”，为了方便患者服用，市场上也有同类的中成药，如补中益气丸、人参健脾丸等。补中益气汤具有补中健脾、益气升阳之功效。方中的黄芪素有“补气诸药之王”的美称，有补中益气、固表升阳的作用，能改善由气虚引起的乏力、食欲不振等症；党参、白术、甘草可以益气健脾，陈皮可以理气醒脾，升麻、柴胡可以升阳。

（柳宝）

中医知点

春天风大带走水分 小口喝水别老洗澡

人体也要“抗旱”

春季生机勃勃，却很干燥。尤其是今年，雨少风多，再加上沙尘，更让人干得难受。

中医理论认为，春天自然界阳气上升，易扰动人体肝、胆、胃肠蓄积的内热，出现津液生成、输布、排泄异常。人体的水分通过出汗、呼吸而大量丢失，由此导致春燥，并显示出种种“上火”症状。

呼吸系统因津液不能濡养皮毛，会感觉咽喉干燥疼痛、鼻腔干甚至出血；消化系统因津液输布异常，会出现食欲不振、大便干结等；泌尿系统因津液排泄失常，会出现小便发黄等一系列症状。

为了防止出现上述问题，在春季学会科学饮水就显得非常重要。

人每天喝水的量至少要与体内的水分消耗量相平衡。一般而言，正常人每天至少需要喝1500毫升水，大约8杯。如果活动量加大、环境干燥、天气有所改变，应适当增加饮水量。在北方的春天，尤其要增加水分的摄入量。

喝水切忌渴了再喝，应在两顿饭之间适量饮水，最好隔



一个小时喝一杯。可以根据自己尿液的颜色来判断是否需要喝水，人的尿液一般为淡黄色，如果颜色偏深，则表示需要补水了。睡前少喝、醒后多喝也是应遵循的原则，因为睡前喝太多，会造成眼皮浮肿，半夜也会

老跑厕所，使睡眠质量下降。早上起床后空腹喝水有益血液循环，也能促进胃肠的蠕动。

很多人喝水时会大口吞咽，这是不对的。喝水太快、太急会无形吞进空气，引起打嗝或腹胀。最好先将水含在口

中，再缓缓喝下，尤其是肠胃虚弱的人，更应一口一口慢慢喝。

要提醒的是，浮肿病人、肾功能不好的病人等，不宜喝水过多，否则会加重心脏和肾脏负担，令病情加剧。而中暑、膀胱炎、便秘和皮肤干燥等疾病患者，多喝水可缓解病情。人在感冒发烧时也应多喝水，能帮助病人迅速恢复健康。

春天由于气候干燥，办公室一族容易出现眼红、眼干、大便秘结等症状，建议可在水中加些中药，如菊花、决明子等，既可缓解眼干症状，又可润肠通便，而且口感不错。

为了给皮肤保湿，春天洗澡不应太勤，因为皮肤最外面的角质层对皮肤有一定保护作用。如果洗澡过勤，伤害角质层，皮肤细胞内水分容易蒸发，皮肤就会干燥。按照中医说法，就是“燥则生风，生风则痒”。

洗澡水温以24℃到29℃为宜，不能过高，否则会破坏皮肤表面油脂，加剧干燥。如果皮肤不是很油，选择中性浴液或香皂为好，隔两三天用一次。洗澡后，要全身涂抹润肤露，可以锁住水分，缓解干燥。（汪卫）

“是药三分毒”也适用于中药

近年来，中药的“毒副作用”问题成了中西医争论的焦点之一。有人认为，中药毒副作用小，市场上的一些中药也常以“无毒副作用”作为卖点；而某些西医认为，中药的毒副作用大，到底谁有道理呢？

“是药三分毒”是中医理论。古人对中药的毒性问题就已经非常重视，几千年前的《神农本草经》就已经将药材根据毒性分为上、中、下三档，强调中药的正确使用，让毒为医所用，而避免其对身体的伤害。

中药汤剂很少用单味药，一般来说每个方子都由多种中药配伍使用，每种中成药也是由多种药材制作而成的。中药

之所以要多味药搭配使用，讲究“君臣佐使”，目的就是让各种药物相互制衡，来避免毒副作用。所以说，只要正确使用，中药的毒副作用是比较小的。

严格地讲，单论每一味药，都有毒性。但只要正确地按照中医的方法去运用，毒性是可以控制的。医生会先根据病情开出配伍处方，药师需严格按照方抓药，患者则需要按正确方法煎煮，这样是不会出问题的。假如其中有任何一步不得当，往往事与愿违。就拿人参来说，虽是“大补之药”，但如果胡乱使用，结果肯定伤身。

应该承认，目前的中药市场比较混乱，尤其是药材的品种问题较多。同一科的草药虽

然同名，药理上却是不同的。近年西医对于中药材马兜铃的肾毒性强调较多，但很多人忽略了一点，即引发肾毒性的马兜铃品种张冠李戴了。可见，中药材的使用一定要在专业人员的指导下进行。现在大量药材的流通几乎和农产品一样，出现在农贸市场，很容易成为管理的盲区。

原来的中药多是汤剂，现在的中药制剂有了注射剂型。近年像一些中药注射液引起的不良作用很受关注。但要注意，中药注射液是从中药材中提取的，已经成了专性的药物。由于是静脉用药，其中的致敏原、污染都有可能引发毒副作用。另外，药物缺乏配

伍，没有相互制约，已经西药化的中药，也是导致毒副作用的原因。除了生产质量问题，临床上处方是否得当也需要考虑。

与对“中药毒副作用”心存恐惧相反，有些人认为中药没有一点毒副作用，盲目迷信崇拜，因此滥用中药。有的人甚至把中药当作保健品长期吃，这也是大错特错的。可见，认识“是药三分毒”这个道理，需要多方理解、深刻领悟。中药，唯有正确使用，才能减少毒副作用。事实上，这一点不仅适用于中药，对西药更是如此。

（栗弘）

正确认识中医药②

气虚体质易感冒当心鼻咽癌

□记者 李永高

绪不够稳定，比较胆小。

气虚体质者容易感冒，还易患内脏下垂，如胃下垂等，病后不容易康复。气虚体质者更容易得鼻咽癌的说法由来已久，虽然在临床上没有做特别统计，但气虚造成痰阻，痰热淤毒在鼻腔，堵塞经络，日久极可能形成癌变。

气虚体质者所占人群比例约为12.71%，多因久病、多病或年老体弱、饮食失调、劳累过度。

现代医学将气虚体质归于亚健康范畴。靳丽珍建议，气虚体质者要避免劳累，适当休息，有病早治，平常可服玉屏风散

（黄芪、白术、防风）调养，以防感冒；还可选用具有补气作用的中药，如人参、西洋参、党参、黄芪等单味小剂量长期服用。另外，饮用中药四君子（人参、白术、茯苓、炙甘草）汤，也能收到很好效果。

从事中医临床治疗已40多年的副主任医师王鼎指出，气虚体质者可选用由冬虫夏草、人参、山药、黄芪等11味中药熬制的膏方，按照中医辨证施治原则，进行整体补益、调养，使机体逐渐由亚健康状态转化为健康状态。

除了中药调理外，气虚体质者的饮食要兼顾五脏之虚的

“益气”原则，日常生活中，宜多食能益气健脾、性平味甘的食物，如鸡肉、牛肉、鳝鱼、鲫鱼、黄豆、粳米、黑木耳、大枣、桂圆、樱桃、生姜、蜂蜜等；少食耗气食物，如槟榔、空心菜、生萝卜等；忌吃生冷性凉、油腻厚味、辛辣食物。

王鼎提醒，用参类进补要慎重，特别是高血压等疾病的患者最好在服用之前咨询一下医生。气虚体质者以柔缓运动为主，可根据体能，选择如散步、打太极拳等，不宜做剧烈运动和出大汗锻炼。

辨体质增健康②