

从耳朵了解 内脏健康程度

通过对耳朵的观察,可以推测机体的健康状况。对耳朵的观察主要从颜色、光泽,形态变化,定位诊断几个方面进行。

颜色、光泽——就耳部整体而言,正常人的耳朵红润而有光泽,这是先天肾精充足的表现;如果耳朵干枯没有光泽,反映机体肾精不足。

耳朵色淡白,多见于风寒感冒,还见于素体阳气不足的人,这类人多怕冷恶风,手脚冰凉。耳朵红肿,多是“上火”的表现,常见于肝胆火旺或湿热。耳郭干枯焦黑,多发于传染病后期或糖尿病,因为在这个阶段,机体阴液已经严重耗伤。在耳朵的某些局部呈点状或片状红晕、暗红、暗灰等,多见于胃炎、胃及十二指肠溃疡等消化系统疾病。

形态变化——望耳的另一个内容是观察形态变化。耳朵厚大的人,肾气充足;耳朵薄而小的人,多为肾气亏虚。耳朵局部有结节状或条索状隆起、点状凹陷,而且没有光泽的人,多提示有慢性器质性疾病,如肝硬化、肿瘤等。耳朵局部血管过于充盈、扩张,可见到圆圈状、条段样等改变的,常见于有心肺功能异常的人,如冠心病、哮喘等。此外,若耳内流脓,伴有耳部红肿热痛、听力下降的,是中耳炎的表现,中医认为,这是风热上扰或肝胆湿热。

定位诊断——就耳的定位诊断而言,人体各部位在耳朵上的分布就像一个倒置的胎儿。

耳垂相当于面部,当因“上火”而致牙齿、牙龈肿痛时,或脸上长小疙瘩时,可以用拇指和食指揉捏耳垂,或者在耳垂上点刺放血,有很好的治疗效果。经常按摩耳垂还有美容养颜的作用。

正对耳孔开口处的凹陷叫耳甲腔,这个地方相当于胸腔内脏器官。经常刺激这个部位,对血液和循环系统有保健作用。将食指放到耳孔处,拇指放到耳的背面对捏即可。

耳甲腔的上方凹陷叫耳甲艇,相当于人的腹腔,按摩此处有助于消化,还能强肾健脾。

耳郭的外周耳轮相当于躯干四肢,颈肩腿脚等躯体疼痛患者宜多按压耳轮。

当然,望耳只是中医“望诊”的一部分,判断机体健康状况、诊断疾病,应当结合全身的其他表现。(王文)



中医知点

解秋燥要润也要补

□记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

秋季气候干燥,人们首先想到的是如何解秋燥。解秋燥要靠润,但有些情况不仅要润也要补。

近一个星期,老城区的王先生感觉嗓子痒难受,他想这莫非就是秋燥?于是就大量饮水,多吃水分大的水果,希望能达到润燥的效果。可王先生的秋燥依然存在,不仅嗓子的不适没有消失,脸上还长出了痘痘。这让他很纳闷,水没少喝,水果也没少吃,秋燥为何祛不掉?

洛阳市第一中医院主治医师高治云介绍,经历了一个夏季,人们在大量出汗的同时,造成体内津液流失过多,不及时补充就会伤阴,也会损伤正气,使人体的免疫功能下降。气温高时,人们可能还不会有太多的不适感。当进入秋季后,伴随而来的则是咽喉、鼻腔干燥不适,脸上出痘,嘴里起泡等,这就是我

们平时所说的秋燥。中医上讲“燥伤肺,肺主皮毛”,当秋燥伤肺时,皮肤也会有所表现。

如何才能解秋燥?高医生建议我们要多吃一些养肺阴、润肺燥的食物,如百合、山药、莲藕、蜂蜜等,也可以用太子参、麦冬、沙参等泡茶饮用。如果感到四肢酸困无力、浑身疲惫时,不能仅靠润来祛秋燥,还要适当吃一些补药才可缓解秋燥。可以在炖鸡汤、鸭汤、排骨汤的同时,适当加一些补药,如太子参、西洋参等。对于平时阳气不足的人,到了秋天只能补阳气,而不能滋阴润燥,可以多吃点性温热而又不偏燥的食物,如核桃、黑豆等,当归、生地炖鸡也是很好的药膳。

此外,秋季天气较为凉爽,昼夜温差大,容易出现发热、咳嗽、咽喉疼痛、周身酸困、上呼吸道感染等病症,高医生提醒人们夜晚一定要注意保暖。



专家忠告

处暑过后 中医调理有三忌



俗话说,“一夏无病三分虚”,处暑一过,虽然早晚凉爽,但仍要持续十几天的高温天气,故人极易倦怠、乏力等。根据中医“春夏养阳,秋冬养阴”的原则,此时进补十分必要。但进补不可乱补,应注意三忌:

一忌无病乱补。无病乱补,既增加开支,又害自身。如服用鱼肝油过量可引起中毒,长期服用葡萄糖会引起发胖。

二忌虚实不分。中医的治疗原则是虚者补之,不是虚症病人不宜用补药,虚症又有阴虚、阳虚、气虚、

血虚之分,对症服药才能补益身体,否则适得其反,会伤害身体。偏寒者畏寒喜热,手足不温,口淡涎多,大便溏,小便清长,舌质淡脉沉迟。偏热者,则手足心热,口干,口苦,口臭,大便干结,小便短赤,舌质红,脉数。若不辨寒热狂补药膳,容易导致“火上浇油”。

三忌多多益善。任何补药服用过量都有害,认为“多吃补药,有病治病,无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品,可引起腹胀,不思饮食;过服维生素C,可致恶心、呕吐和腹泻。(嘉慧)

常按摩涌泉穴 可养护头发

除了因疾病引起的脱发之外,自然脱发大都是头部的血液循环不好引起的,因此适度地按摩头皮能改善头部的血液循环,从而减少脱发的出现。按摩头部的穴位,特别是百会穴确实能防止头发发白和脱落,但是在人的脚底下有一个穴位千万不要忘却了,它对防止头发早白和脱发的功效并不亚于百会穴,那就是涌泉穴。

毛发在中医的理论中被称为“肾之余”,即头发的营养是由肾供给的,肾精充足,则头发乌黑光亮,不易脱落,更不会开叉,也很少会出现头皮屑;而肾虚精亏,头发就会变白、脱落。位于脚心的涌泉穴,是肾经的穴位,中医喻其为“水之源头”,具有补肾安神的作用,坚持按摩涌泉穴,会使头发的养护取得事半功倍的效果。(念年)

矿泉水煎中药影响药效

国家中医药管理局曾印发了《医疗机构中药煎药室管理规范》,规定医院的中药煎药室禁用铁制等易腐蚀器皿作为煎药容器。那么,在熬煎中药的过程中,除此以外,还有一些细节需要注意。中药专家认为,中药在熬煎过程中,有些细节确实会影响到药效,平时一定要多加注意。

细节1: 手别碰药

这是大家最容易忽视的细节。买回来的中药,大多是用纸包着的,有的是用塑料袋做成的小包装。把药放进煎药容器时,许多人的手会碰到中药,殊不知,这个动作有时就会影响到中药的药效,如果此时手上涂过护手霜或带有香皂的芳香

气味,更是对中药的一种污染。因此,最好不要用手接触中药,应直接将其倒进容器内。

细节2: 别用铁锅

煎药容器以砂锅和陶罐为最好,玻璃容器、搪瓷容器(完好无损的)次之,铁锅、铜锅、铝锅和锡锅不能用来煎药。这是因为中药的化学成分十分复杂,由于铜、铁、铝等金属的化学性质活泼,易与中药中的化学成分发生化学反应。如铁易与鞣质生成鞣酸铁,使药液颜色加深,并会使药液带有铁锈味,影响药效的发挥;铝与有机酸反应,形成化合物被人体吸收后蓄积在肝、肾等组织中,对人体造成损害,铜器受热易氧化生成对人体有害的铜绿。这些都会影响汤剂的质

量,直接关系到中药汤剂的临床疗效。

此外,有些人如果用家里烹饪用的砂锅煎药,一定要清洗干净,以放入清水后表面不出现油花为宜,因为油脂会影响中药药效。

细节3: 选择合适的水

水质同样会对中药的药效产生影响。对煎药用水,历代名医均有严格要求,如李时珍将煎药用水就分为雨水、露水、雪水等五种,这些水都是天然的蒸馏水,比普通的泉水、河水、井水的硬度小,更纯净,能最大限度地减少对药物有效成分的影响。

我们虽无法像古人那样追求水质,但如果条件允许,可以使

用蒸馏水或纯净水,凉白开也可以。自来水可以加热一下去除其中的氯,但不能用热水或开水直接煎药,要晾凉以后才可以。

许多家庭都在用大桶装的矿泉水,但对于煎药来说,矿泉水却不是一个好选择。这是因为矿泉水中含有一些矿物质和金属离子,例如钙等,它们对中药发挥药效是有一定影响的。(春水)

