

中医 中药

中医护齿 从补肾开始

牙齿健康不仅是一个人身体健康的重要标志,同时也对全身健康有着重要影响。例如牙齿干燥,甚至齿如枯骨者,多为肾阴枯竭;牙齿松动,甚至脱落残缺,齿根外露者,多见于肾虚者;入睡中咬牙啮齿者,多因胃热、虫积或消化不良,等等。

古语云:“百物养生,莫先固齿。”人的先天禀赋不同,牙齿亦然。因为与先天之精——肾的充足与否密切相关,故先天不足者,即使很注重口腔卫生,患龋齿的可能性也会很大。而当这些人年老时,肾精衰弱,牙齿也更容易早早脱落。所以中医认为养肾精是护齿所必需的。先天禀赋充足,后天又加以养肾精,则齿白而固,不易脱落和生牙病。

中药里归肾经的一些药物,如具有补肾壮阳作用的鹿茸、补骨脂、菟丝子、蛤蚧、冬虫夏草、杜仲、续断等;有滋阴补肾作用的枸杞、石斛、黄精、墨旱莲、女贞子、龟甲、鳖甲等,都可以根据病人的症状、舌质、舌苔变化及脉象,随症用之。还有一些食物也具有补益肾精的作用,如黑芝麻、桑葚、瘦猪肉、山药、花生等等。(山叶)



秋季 登高远眺养阴

8月23日是秋分,古书《春秋繁露》记载:“秋分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平。”虽然秋分等于是秋天走了一半,但天气又不是太冷,因此古人有“二八乱穿衣”的俗语,点出了农历二月和八月这两个月份正处于季节交替之时,让人不知道该穿短袖衣还是长袖衣。

由于秋分时昼夜时间相等,人们养生就要本着“阴阳平衡”的规律,务必使身体保持“阴平阳秘”的原则,也就是在精神调养上,应培养乐观情绪,保持神志安宁,要收敛神气,避肃杀之气,而此时正值秋高气爽,若能登高远眺,可使人心旷神怡,让所有的忧郁、惆怅等不良情绪烟消云散,这也是调节精神的一剂良药。

(邢精达)

中医 知 点

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 王小燕

过敏性鼻炎都是虚症闹的

“打喷嚏、流鼻涕、鼻子痒、眼睛也痒,过敏性鼻炎真难受啊!”伴随着一场场秋雨的降落,天气越来越凉,过敏性鼻炎患者的抱怨声也越来越高。

家住西工区涧东路的王先生患过敏性鼻炎多年,每次换季或者天气转凉,他就要犯病。天气一变,吹点凉风,他起床时就会喷嚏连连,有时喷嚏打得气都喘不上来。为了缓解症状,王先生几乎每年都要输两次液。王先生很苦闷,他不知道自己怎么患上了过敏性鼻炎,如何才能治好。

市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任靳丽珍介绍,每年秋季是过敏性鼻炎的多发季节。过敏性鼻炎从中医上讲,由内在和外两个原因造成。内因是由于肺气虚导致;外在则是风寒侵袭或受异气、异味刺激诱发。同时,过敏性鼻炎也有一定遗传性,就是我们平时所说的过敏体质,中医学认为是先天体虚:肺气虚,卫表不固,外邪入侵,则不能宣发。肺气虚弱的人,本身抵抗力较弱,容易出现过敏性鼻炎、皮肤过敏等症状。如遇到风寒、变天、换季等外因诱发,过敏性鼻炎就会侵袭而来。秋季是阳气下降的季节,人体如四季

一样,体内的阳气也在下降,一些肺气虚、抵抗力弱的人,在此时易患或复发过敏性鼻炎。

中医讲究辨证治疗,既然过敏性鼻炎是由肺气虚而导致的,治疗方法应该以固表为本。患者要多选用一些温补肺气、祛风散寒、补肾健脾、升清化湿的药物,以达到固本、增强抵抗力的目的。过敏性鼻炎的患者可以选用玉屏风散服用,玉屏风散里的黄芪、防风、白术,具有补气、祛风解表、健脾益气的功效。饮食上要注意清淡,适当吃一些百合,以达到养肺阴的作用。加强体育锻炼,增强体质,也可以达到固表的作用。另外,用艾条熏足三里穴位,一日3次,每次15分钟,能改善体质、增强抵抗力。但此方法要坚持两个月以上,在夏季使用能更好地起到预防作用。

但是,过敏性鼻炎还有寒热虚实之分,不仅仅有寒症,还有热症、虚症、实症,要根据患者的具体情况辩证施治。

此外,血热也会导致过敏,皮肤过敏多数由此引起。北方天气较为干燥,建议爱吃辣的人要忌口,尽量选择清淡饮食,以免皮肤遭殃。



专家 忠 告

拔火罐

弄清病因再下手

拔火罐又称“拔罐疗法”、“拔管子”或“吸筒”。对于市场上各种各样的火罐产品,有关专家认为,传统火罐和现代拔罐器之间的功能并无太大差别,尤其是材料的差别,对于火罐的疗效来说,影响不大。但有一点需要大家注意,如果是针对寒症如风湿、老寒腿等,则使用传统的点火火罐效果更好。

弄清病因

对于患者在自己家里使用拔罐器,专家认为,在使用之前一定要弄清疼痛的原因,如果是一些慢性病所带来的疼痛如腰脊劳损,或是扭伤,在患者明确病因并有医嘱的情况下是可以自己使用的,这样也有利于治疗。但疼痛的原因有时是非常复杂的,所以,专家不提倡人们在不清楚病因时就使用拔罐来自我诊疗,因为不对症的拔罐虽然不会对身体造成伤害,却会贻误病情,可能带来严重的后果。另外皮肤有破损,或患有易出血疾病(如血友病、血小板减少、紫癜等)的人也不适合使用拔罐疗法。

拔火罐时,还要注意,不要把罐口边缘烧热以防烫伤,孕妇的腰腹部不能拔罐,心脏部

位、毛发部位、患有皮肤病的地方也不宜使用。

三个误区

拔火罐对于一些疾病的治疗来说,确实很方便,但在日常使用中,有很多人还是对拔火罐存在一些认识上的误区。

第一,拔火罐虽然对多种疼痛都有一定治疗效果,但其作为一种中医辅助治疗方法也不是包治百病的。对于拔罐器产品说明上的功能介绍,没有经过医学临床实验的,无法证实其效果,患者对待这个问题

要理性。

第二,针对市场上一些有磁疗功能的拔罐器,专家说,人体自身带有非常微弱的磁场,附在罐内的磁铁磁力很强,会对人体自身磁场产生干扰。如果使用过多的磁化产品,在一定程度上是害大于利的。因为在传统中医学理论中对“磁”的功能只有零星记载,并未真正形成体系。

第三,一些非医疗机构的场所如洗浴中心等也会提供拔罐、刮痧等服务,虽然方便,但建议最好不要尝试,因为这些场所没有严格的消毒,可能会造成交叉感染。

(元元)



观肤色知疾病

皮肤的颜色因人种、年龄、日晒程度以及部位的不同而有所区别,其主要由3种色调构成:黑色、黄色、红色。如果一个人皮肤的颜色与其平时的肤色有较大的改变,并排除了正常的外来影响,就要考虑疾病发生的可能性。

白色 皮肤黏膜变得苍白,一般是由皮肤的毛细血管管痉挛或血液充盈不足以及血液中血红蛋白的含量减少(贫血)所引起。面色苍白,唇与指甲色淡白,这是贫血或外伤失血、咯血、吐血较多的缘故;面色白且浮肿,多见于肾病;若白兼松驰未有弹性,表示营养不良或缺乏蛋白质;神经衰弱或长期受精神刺激,脸色也呈灰白。局部皮肤变白与周围肤色有明显界限,这是“白癜风”症状。

深色 身体的裸露部位,皮肤的颜色比其他部位略深。如果这些部位的色素明显加深,或者其他部位也出现了色素沉着,并排除了日晒因素,就应考虑是否有慢性肾上腺皮质功能减退的可能。

妇女在妊娠3~4个月以后,脸上可出现对称性黄褐色或淡黑色斑,这种色斑称为妊娠斑,绝大多数没有病理性意义,仅有少数与全身性疾病有关,常见者为慢性肝病或女性生殖系统疾病。

红色 当皮肤毛细血管扩张、充血,血流加速以及血液中红细胞数目增多后,可使皮肤呈红色,一般体现于肺炎、肺结核等发热性疾病。如果整个鼻子通红,那就是心脏负担过重了,应立即放松、休息并戒烟,少吃脂肪类食物。(官夫)