

中医 中药

阴雨天

头疼多祛湿

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

秋季少不了阴雨连绵的天气，有人一碰到阴雨天气就会出现头疼、头胀、耳鸣等现象，难道天气也会引起疾病？

最近一段时间，家住老城区的杨女士每逢阴雨天气就头疼，而且还伴有耳朵隔音现象，听声音不清楚，像戴了耳塞一样。有人说，休息不好或受凉会引起头疼、耳鸣等情况。可杨女士的睡眠一直很好，也没有受凉。她怀疑头部出现病变，为此到医院做了核磁共振，可检查结果并没有发现有什么异常。杨女士究竟得了啥怪病，怎么连病因也查不出来？

洛阳市第一中医院未病咨询中心主任赵继红介绍说，门诊上经常能遇到一些头疼、头胀、耳朵隔音而找不到病因的患者，他们往往做了很多检查，均未发现有器质性病变。但是，身体不适的症状仍然存在，并且在阴雨天气会出现，天晴后这些症状则会消失。这不是怪病，主要是因为湿气所致。中医认为，湿气过重则会引起人们的眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵不适，犹如被蒙起来一样，看不清、听不清、头昏闷胀、头疼等。这就是中医上认为的湿蒙清窍。



那么，是不是所有人在阴雨天气都会发生“湿蒙清窍”？赵继红说，并不是所有的人在阴雨天气都会出现头疼、头昏闷胀等症状。疾病的发生不是偶然的，而是必然的。先是因为人体内有湿气存在，如脾湿、痰湿等，加之环境的湿，二者共同作用才导致了“湿蒙清窍”。要想避免阴雨天气头疼、头昏闷胀、耳朵隔音就要祛湿，莲子、冬瓜、薏米、荷叶、白扁豆、眉豆等都具有祛湿作用。服用藿香正气水也可以解除头疼等不适症状。如果湿气过重出现胃脘胀痛、食欲不振、舌苔厚腻等现象，可以用荷叶、枇杷叶、藿香、薄荷、佩兰、冬瓜仁各10克煮茶饮用。用此方煮出来的茶苦味不浓，有一股淡淡的清香。

此外，还可以适当服用太子参、西洋参等进行补气，以加速体内湿气的流动，能更好地祛湿。

中医 知点

中医解读女性“疲劳症”

“八成多职业女性表示患有‘疲劳症’”是上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院最近进行的一项女性健康精神状况临床调查得出的结论。调查发现，上医院就诊“疲劳症”者多见于上班族的女性。

中医认为，“疲劳症”为脏腑亏损、气血阴阳不足、气机失调所致，其基本病机可概括为虚与郁，病位涉及五脏，但主要在肝、脾、肾。

气虚与气郁质者易喊累

专家指出，从临床经验来看，气虚质人及气郁质人较易发生“疲劳症”。

气虚质特点：形体特征为肌肉不健壮。表现为平素语音低怯、气短懒言、肢体容易疲乏、精神不振、易出汗、舌淡红、舌体胖大且边有齿痕、脉象虚缓。心理特征为性格内向、情绪不稳定、胆小不喜欢冒险。发病倾向为平素体质虚弱，包括卫表不固易患感冒、病后抗病能力弱易迁延不愈或易患内脏下垂、虚劳等病；对外界环境适应能力差，包括不耐受寒邪、风邪、暑邪。

气郁质特点：形体特征为形体瘦者为多。表现为性格内向不稳定、忧郁脆弱、敏感多疑、对精神刺激

适应能力较差，而且平素面目忧郁，神情多烦闷不乐。

重在增强自我保健意识

专家介绍，避免“疲劳症”重在增强自我保健意识。一是合理运动提高机体新陈代谢、防止发胖、增强免疫力、改善消化及排泄功能。二是多吃碱性食物消除疲劳。三是自我减压，保持心理平衡。四是注意自我调节情绪，设法减轻压力，转移注意力。五是劳逸结合培养业余爱好。六是远离不健康的生活方式。七是戒烟限酒。八是不扰乱生物钟。九是没病也要定期体检，每年最好进行一次体检，平时还要注意自我检查，留意疾病的蛛丝马迹，这样才能及早发现疾病。

提醒：积极治疗不能忘

尽管“疲劳症”应以预防为主，但一旦确诊就应积极治疗。

经过非药物治疗如针灸、理疗、疗养、催眠术等的治疗和调理，有2/3以上的病人都可以得到满意疗效而恢复到健康状态。

药物治疗有抗抑郁、抗焦虑药物以及减轻疼痛、不适和发热的药物。从临床看，中药的疗效较为突出。中



医学是通过自成体系的认识疾病方式，分析、归纳出“疲劳症”的病因、病机，确立相应的治疗原则。它根据“疲劳症”各个阶段的不同临床表现辨证施治，全面调整人体脏腑机能，促进阴阳平衡；其特色是从中医体质学出发，根据个人体质制定相应的辨体论治原则。（尚海）

针灸

如何通过穴位镇痛

经络表面有360个针刺点，又叫穴位，这些点可以平衡和储存流动的气。

气指一种在经脉中运动的看不见的能量或者电磁能。针灸可以调整气的运行，通过经脉管理身体的各个系统，如神经、免疫、循环、肌肉等等。针灸可以影响气在管道和器官中的运动，从而调节气、血、津液、神经、免疫、脏腑功能等等。

传统中医认为：各种原因导致的脏腑、经络、气血运行不畅，



或淤滞不行、产生逆乱、气机升降失常等气血运行障碍的病理改变，引起疼痛症状，即“不通则痛”的病机。针灸治疗通过对穴位的刺激和温煦起到疏通经脉、行气活血的作用，可改善病变部位的气血运行状态，从而改善疼痛处营养状态，恢复其正常的生理活动，即经络通畅，脏腑相对阴阳平衡。

现代研究认为：中枢神经系统除了有痛觉中枢外，在中枢各级水平还有“痛觉调制系统”，可抑制痛觉向中枢传递。针刺信号进入中枢系统后，激发了从脊髓、脑干到大脑各个层次许多神经元的活动，激活了机体自身的镇痛系统，使镇痛物质如5-羟色胺、乙酰胆碱、内源性阿片样等分泌增加，从而产生明显的镇痛效应。

近年来通过多学科通力协作，对针灸治病原理、经络实质、针刺手法等进行深入的研究，证实针灸对机体各系统功能具有调节作用，能增强机体的抗病能力。针灸镇痛原理已深入到神经细胞、电生理学和神经递质如脑啡肽等分子水平。西方科学家在研究针灸镇痛的实验中，认为针灸可以激发在身体的自然止痛物质释放，从而缓解疼痛。针灸止痛的效果有一个延缓发作效应，它们缓慢增加，甚至当取针后，才会感到它的止痛效果。治疗几次后效果会更明显。这种效果在停止针灸治疗一段时间后会消失。此外，针灸还有抗炎、止痛、解痉、抗休克和抗麻痺的作用。

（马克）

专家提醒

八种疾病看中医更有优势

功能性疾病

许多人自觉身体不适，出现头晕目眩、乏力、心悸、盗汗、失眠、便秘、腹泻等症状，但经化验、拍片等检查后未发现器质性病变，这时宜看中医。

病毒性感染性疾病

流行性感冒、病毒性肝炎等病毒性感染性疾病，用抗生素治疗没多大效果，而采用中医“扶正祛邪”的方法效果明显。

妇科疾病

痛经、月经不调、功能性子宫出血、乳腺增生、回乳等妇科疾病，中医采用健脾固肾、调气血等方剂治疗，往往能药到病除。

儿科疾病

儿童尤其是婴幼儿患病时，无法表述病情，而中医儿科可采用望、闻、问、切的方法，加上现代化的检查，准确诊断病情，对症下药。对小儿的消化不良、哮喘、遗尿、厌食等疾病，中医药治疗效果明显。

慢性病和老年疾病

中医注重整体观念，对慢性消化系统疾病、呼吸系统疾病以及冠心病、糖尿病等老年疾病的防治和康复有较好的效果。

疑难杂症

中医治疗肿瘤是从整体提高人体的综合抗病能力与机体恢复能力，减少病痛，提高生活质量，延长寿命，减少放疗、化疗的副作用，增强其疗效。再如，对阳痿、面瘫、脱发等疑难疾病，看中医也会收到意想不到的疗效。

对西药过敏的人所患疾病

对西药有过敏反应的人所患的疾病，用中医药治疗有明显优势。

大病初愈

大病一场后，患者往往会出现乏力、厌食、消化不良、盗汗、低热等体虚症状。此时，采用中医药治疗，能使患者较快地恢复健康。（建康）