

专家 忠告

春季

## 防旧病复发

□ 记者 朱娜 通讯员 刘晓霏

有些读者反映,一些旧病总在春季复发,如胆病、慢性支气管炎等疾病。是否因为春季气候变化无常,细菌、病毒进入活跃繁殖阶段,才会造成一些旧病复发?

市第一中医院未病咨询中心主任赵继红介绍,春季主生发,人体内的阳气经过一个冬季的蓄积和储藏,到了春季开始向上鼓动、生发。何谓阳气?中医认为阳气就是生命力的象征,是所有生命活动的外在表现,阳气决定了一个人是否精神饱满、是否充满生机。春季生机勃勃,这种生长之力源源不断地为人体注入了活力,使得各器官功能呈现一派生机。机体一旦有了动力,就要冲击身体的病灶,并将病邪赶出体外。所以此时最容易旧病复发。一些慢性病患者,不妨在春季借助时令和身体的特点提前预防旧病复发,提前激发脏腑功能。

需要提醒的是,患者在调理身体时要遵医嘱,不可随便乱用补药,否则不仅起不到保健预防作用,而且会伤身。

另外,春天是肝气最足、肝火最旺的时候。赶走病邪要借助于肝脏的力量,所以要多养肝、疏肝,不可用肝过度,导致肝脏功能活动跟不上春季气候的变化,从而引发与肝脏相关的疾病。春季饮食要清淡些,动物性脂肪尽量少食用,以防过多的油脂沉淀在肝脏,使肝脏分解糖、蛋白质、脂类的能力下降。另外,要保持心情愉悦,如果情绪抑郁,或与人生气,会使肝气郁结。

口味

## 身体状况的风向标

□ 见习记者 马文双 通讯员 王小燕

一些人早晨起床后,感觉嘴里有不同的味道,或苦、或酸、或咸、或甜。中医认为,嘴里口味的不同,可能是体内某些生理变化的反映,是身体状况的风向标。

市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任靳丽珍介绍,早晨起床口感苦者,多由肝胆郁热内蕴,疏泻失职,胆气上溢所致。在口苦的同时,多伴有头痛头晕,心烦易怒,目赤,小便短黄,大便干或燥结等症状。治疗口苦应以清泻肝胆郁热为主,中医常用的大柴胡汤即可。

口感酸者,多为肝胃失和、脾胃郁热所致,伴有胸闷肋痛,恶心、食后腹胀、舌苔薄黄等症状。此时不宜进食辛辣、煎炸等燥热食物,可用黄芩、黄连、菊花、党参、枸杞、淮山药等泄热、健脾补肝。

口感咸者,多为肾虚所致。咸为肾之味,若肾阴不足,虚火内扰,肾液上乘则致口咸。患者经常感觉口中有咸味,尤其早上起床后症状更重。同时,还伴有咽干口燥、头晕耳鸣、五心烦热,舌红少苔等症状。平日可多食具有滋阴降火之功效的食物,如百合、银耳、莲子、麦冬、沙参等。

口甜是指自觉口内有甜味,喝白开水也觉得甘甜,这是由于脾胃虚所致。脾胃虚者,症见口甜、口干不思饮、食少神疲、脘腹作胀、舌质嫩红少苔、唇红、脉细数无力。可用补益脾胃的食物或药物治疗口甜。

靳丽珍提醒人们,口味的不同可反映身体的健康状况,但不能将之作为判断某种疾病的唯一标准。患者出现上述情况时,若不能自行处理,最好到医院就诊。

中医 知点

## 春天阳气生发 应注意滋阴



春天,因为皮肤腠理疏松,邪气易侵入人体,稍有不慎,邪气就会入里化热。大家要加强防范。

古人认为大自然中的阴阳是交互变化的,要想健康,就要顺应这种阴阳变化。春天,白天开始逐渐变长,阳光也越来越充足,阳气生发;到了秋天,白天开始越来越短,天气变得寒冷,阳气收藏。这是一年里面的阴阳变化,立春以后,我们进入了一个新的阶段。

中医认为,春季对应肝,所以,这个时候应注意这方面问题。此时,阴虚的人开始出现一些病症,比如很多人出

现口腔溃疡,这是阴虚虚火上炎,或者是虚阳浮越,这种阴虚的人,阴液不足,所以在春天比较难过。古代医生诊病很重视这个,他们会根据节气判断一个人的病情转归。此时肝气要生发,如同树木要生长,但是阴液不足,就没有水了,树木生长就会出问题。

尤其是老年人需要事先预防,有此类征兆的要服用些滋阴的方子。

除了药物,这里介绍一个食疗方法:生地9克,制何首乌9克,猪脊骨一节,在一起熬汤,喝汤吃肉,尽量少放花椒等调料,只放一点盐即可,一周可以用两次。适

应于阴虚者,一般以舌红,苔薄,脉细数为标准,这是阴虚的舌脉,如果同时有口干,口渴,心烦,手脚心热(有的夏天热,冬天凉)更可以判断。

这个食疗汤天冷时不要用,等天气变暖了,觉得自己的汗开始多了再用。但不用长期吃,和做菜一样,想起来吃一两两次就行了。生地滋养肾阴,何首乌滋养肝阴,肝肾同养效果好。

有人问,不是春天阳气生发吗?为什么会用滋阴的药物呢?这是阴阳互生的理论,阳气生发要用阴气做后盾。如果阴不足,阳气就会出问题。

春天时,天气虽然变化多端,但是主要是开始转暖,人体的腠理变得疏松,此时要注意防护。最近,感冒又开始流行,主要就是天气暖,阳气开始发泄,汗出得多了,如果不注意,出门时汗没有干,就易患感冒。

所以,春天时要注意,因为皮肤腠理疏松,邪气易侵入人体,稍有不慎,邪气就会入里化热。大家要加强防范。

《黄帝内经》里面说,春三月,要“生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。”这是古人的与天地相参的思想,春天万物生发,此时人也应该顺应,要保护生发之性,不能戕逆,实际上,这也是一种养心的方法,按照这种思路去做事儿,我们的心境一定会舒畅:赏赐别人,不罚;保护生命,不杀。这种愉悦的状态,可令肝气舒畅,也是养生的最佳状态。所以,古人虽没有直接说养心,但用了一些行为方式来说明。(春发)

## 感冒后刮痧拔罐可缓解症状

□ 见习记者 马文双 通讯员 王俊 王小燕

“咳嗽、流鼻涕、四肢酸痛、浑身发冷……感冒真是难受!”涧西区李女士说。最近,由于气候变化无常,天气忽热忽冷,不少人患上了感冒。感冒虽不是大病,却很折磨人,吃了药效果也不明显,怎么办呢?

这不,有位朋友告诉李女士,建议她尝试一下刮痧或拔罐,据说效果不错。可是李女士的同事却说,刮痧、拔罐可不敢随意。李女士一下子不知道怎么办好了。到底该听谁的呢?咱不妨听听专家的意见。

## 刮痧、拔罐可以缓解感冒症状

“中医认为感冒是在人体正气不足条件下,复感风、寒、暑、湿、燥、火或疫毒之邪而致的一种外感病,刮痧、拔罐对于治疗感冒有一定的功效。”市第三人民医院(原铁路医院)中医科主任靳丽珍说,“但是刮痧、拔罐治感冒也有禁忌,并非人人适用。”

刮痧可以宣泄肺卫,从而帮助机体抵御外邪。对于体质好,尤其是轻度和初期的风寒感冒患者疗效较为明显。因风寒刚刚入里,易于“刮”出。

感冒属寒邪或热邪侵入人体,拔罐可以逐寒祛湿、疏通经络,调整人体阴阳平衡,增强体质,激发人体自身免疫功能,从而缓解感冒症状。

靳丽珍提醒,刮痧、拔罐后还应注意防风防寒,避免二次病程加重。在刮痧出痧后30分钟内不要洗凉水澡;拔火罐后2小时内不宜洗澡,并且不可以用冷水刺



激拔火罐部位,洗澡要用温水。而重感冒患者还应及时就医,刮痧、拔罐可作为辅助疗法,千万不要延误病程。

## 刮痧、拔罐更适合风寒感冒

据河南科技大学第一附属医院中医针灸科副主任医师张新介绍,刮痧、拔罐主要起到通经络、散风寒的功效,对风寒感冒疗效更佳,而对于风热感冒,可能会适得其反。特别是体虚者,如果拔罐或者刮痧,容易使气外脱,引起多汗、心慌、气短、无力、出血等症状。

那么如何区分风寒感冒和风热感冒呢?

风寒感冒多发于秋冬季节,风热感冒多发于春季和夏季。

风寒感冒是风寒之邪外袭所致。症状主要为恶寒、四肢冰冷、四肢酸痛、鼻塞、流鼻涕、口干不欲饮、舌苔白、舌质淡。

风热感冒是风热之邪犯表所致。症状为发热、咽干、咽痛、咳黄痰、舌苔黄、舌质红、想喝水。

张新建议,风热感冒患者可通过多喝水、饮清热凉茶来缓解症状。对于春季感冒的患者,可以根据自身情况,尝试服用大青叶、板蓝根、金银花、桔梗等药物来缓解症状。

另外,靳丽珍提醒,以下几类人群无论感冒与否都不适宜刮痧或拔罐。一是患有重度疾病的人群,如肾功能衰竭、心力衰竭、血小板减少者或大病初愈者;二是孕妇的腹部、腰骶部禁止刮痧或拔罐;三是皮肤有损伤、气血虚亏及处于饥饿或饱食状态下的人群。