

## “望诊”

### 舌苔好知病

□记者 崔宏远 通讯员 施莉娅

中医看病讲究“望闻问切”。其中“望诊”列为“四诊”之首，即主要从面色、眼睛、舌、体态、大小便5个方面辨证施治。而“望舌”是中医望诊的一个重要内容，透过观舌就可以判断患者的体内变化和疾病情况等。河南中医学院兼职教授、市第二中医院主任医师吴燕燕提醒人们，了解了舌苔知识，在家里对着镜子观察就可以掌握自己的健康情况，及早进行干预、调理身体，预防疾病发生。

吴医生介绍，人的舌面上有一层薄白而润的苔状物，叫舌苔，主要由脱落的角化上皮、唾液、细菌等组成。观察舌苔既要观看舌色还要观察苔质。舌色主要有白苔、黄苔、灰苔、黑苔四种。苔质则有厚薄苔、润燥、腐腻等六种情况。正常健康的舌质应是：舌体柔软，活动自如，颜色淡红，舌面铺有薄薄的、颗粒均匀、干湿适中的白苔，常描写为“淡红舌、薄白苔”。

那么如何辨苔识症呢？吴医生总结了一些常见疾病的舌苔现象所反映的身体病症。

舌淡红、薄白苔：多见于表寒症。舌淡红、苔薄黄是表热症。表寒症可选用荆防败毒散，表热症可用小柴胡汤。

淡红、舌体胖、有齿痕：属脾虚体质，平时多吃些补脾益气的食品，如薏米、山药、牛肉、红枣、胡萝卜等。忌食性质寒凉的食品，如苦瓜、柿子、绿豆等。中药可以服用参苓白术散调整。

舌淡、苔厚腻：属脾虚湿浊，常表现为食欲不振、胃胀、恶心等症状。宜食南瓜、鲫鱼等，不要吃辛辣食物，炒菜时候宜少油，油温也不要过高，否则食物滋长湿热。药物可以选择藿香正气丸调理。

舌淡红、苔黄腻：属湿热蕴结，可用半夏厚朴汤消痰饮等调理。

吴医生提醒人们，如果发现自己常年舌苔都很厚，而且有口气，可能是有肠胃问题，要注意从饮食起居上调理，多吃蔬果，少吃油腻、油炸食物，戒烟限酒，一般经过一段时间的调养可好转。如果本身就患有胃病，又观察到舌苔发黑，应及早到医院就诊。

另外，上卷舌尖时，可以看见两根静脉行于舌底，正常人仅隐隐显于舌下。如果发现其跳出舌面，且还可同时见到舌边青紫斑或众多小血管，这可能是身体血液有瘀阻现象，需尽快到医院做一下血常规和血流变检查。

另外，吴医生提醒人们，自检舌苔时，要自然放松，舌面要平展，不要过分用力、蜷曲等，以免影响舌的气血运行而影响诊断。



绘图 仁伟

## 中医中药

□记者 朱娜

# 专家提醒 止咳化痰需因症施药

初春是咳嗽的高发时期，而许多患者在服用止咳化痰药时没有因症施药，致使症状加重。中医专家提醒，不能盲目服用止咳化痰类中成药，要明晰自己的病因，选择适合自己的中成药才能药到病除。

### 咳嗽和痰结伴而行

咳嗽痰多该服用点啥药？家住七一路的贾先生回答：“又不是啥大病，到药店买点鲜竹沥或者川贝枇杷膏服用就行了。”其实不然，引起咳嗽痰多的原因很多，要对症治疗。

市第三人民医院（原铁路医院）中医科主任靳丽珍介绍，咳嗽和痰是结伴而行的，在选择止咳化痰中成药时要辨证选用，才能达到应有的效果。中医将咳嗽分为寒咳、热咳、燥咳等，将痰分为寒痰、热痰、湿痰、燥痰等。寒咳、寒痰由寒邪犯肺引起；热咳、热痰由热邪侵肺或肺经郁热引起；燥咳、燥痰是因为天气干燥、燥邪伤肺引起的；湿痰是由于湿邪侵入人体，使肺、脾功能失调或饮食不节而运化失调引起的。

### 痰多是因脏腑失调

痰在体内是怎样产生的，是否因为脏腑功能失调而引起？

靳丽珍解释，从中医的角度说，痰是五脏功能失调产生的浊物，它可以阻闭心、脑、肾或肢体等任何部位，埋下各种疾病的隐患，因此有“顽痰生百病”之说。肺为贮痰之器，脾为生痰之源，肾为生痰之根，这三大器官是人体生痰的主要器官。因此，调养好这三大器官的运化功能尤为重要。

肺为贮痰之器。肺虚则易致人体内津液代谢、分布失常，出现痰浊。防肺生痰的最好办法是，防止外邪伤肺，既要注意防寒保暖，又要对原有肺病，如结核、气管炎等进行积极治疗。饮食上可适当多食用银耳、百合、沙



参、杏仁等，少吃油炸食物和辣椒等食物。

脾为生痰之源。脾虚的人痰较多，要用健脾利湿的药物及食物来调理，服用人参健脾丸、香砂养胃丸等即可。日常饮食可多吃一些茯苓、扁豆、山药、党参、黄芪、大枣、薏苡仁等。

肾为生痰之根。老年人生痰多因肾虚所致，可用六味地黄丸进行调补，还可多食用山药、芡实、核桃、杜仲、薏苡仁等。

### 对症选用止咳药

市民常见的止咳化痰类中成药，根据功效的不同大致可分为四大类，患者可根据自己的具体情况来选择药物。

解表止咳化痰药物，主要用于外邪犯肺初期，伴有恶寒发热、咽痛、咽痒等症状。杏苏止咳胶囊用于风寒犯肺咳嗽；风热咳嗽胶囊具有疏风清热、宣肺止咳的功效，用于风热犯肺的咳嗽；蛇胆川贝液药性偏寒，用于

风热咳嗽较重者。

清热止咳化痰类药物，用于外邪已经进入肺部，而表邪之症已消失的咳嗽，具体表现为发热、咳嗽、黄痰。消咳宁片有清热兼解表的功效，治疗外邪入里早期的咳嗽、气喘和发热等。

养阴润燥类药物，适用于肺阴亏虚、津液耗损者，常用于热病后期肺津已损、痰热未净的病症，有一定的化痰、止咳功效。蛇胆川贝枇杷膏常用于痰热蕴肺症后期，肺津已伤，但仍咳嗽、咯痰。

燥湿化痰类药物，用于脾气不足、痰湿偏重的患者，表现为咳嗽量多或痰稠如粥，但为白痰且易咯出。橘红痰液可用于痰湿阻肺之症，且能健脾理气和中。鲜竹沥性寒味甘，有清热化痰、镇惊开窍的功效，适用于发热、咳嗽黄稠者，但痰清色白或大便溏泄的患者不宜服用。

靳丽珍提醒，如果患者不能很准确地判断病情，最好遵医嘱服药。

## 传统医学

□记者 杨寒冰

### 春季警惕病毒性肝炎

春季是病毒性肝炎的高发期，在春季，养肝护肝显得尤为重要，尤其有过肝炎病史的人，在春季更要注意养护肝脏。

市中心医院中医科主任、主任医师、医学硕士李克强提醒，肝炎病毒在春季的传染性最强。而春季，人的气血旺盛，新陈代谢加快，肝脏负荷重，肝炎很容易复发。因此，有过肝炎病史的人在春季要格外做好防护工作。

“久视伤肝。”有肝炎病史的人，如果长时间面对电脑，可能会导致肝病复发。因此，电脑族在春季应该养护好肝脏。依照人的生理规律，每晚11时之前入睡，多吃绿色的、辛甘生发的食物，保持良好的情绪，不要长时间看电视或电脑。

有肝炎病史的人，在



注意饮食安全的同时，还要避免过度劳累，包括脑力劳动和体力劳动。过度劳累，可破坏人体的免疫系统，导致肝炎复发。

有肝炎病史的人，在春季要预防其他疾病，如感冒、腹泻等，这些疾病会导致肝功能的异常波动。

肝属木，喜通达，恶抑郁，生气发怒易使肝脏气血淤滞，进而引发各种肝病，所以春季一定要心平气和，学会息怒，即使生气也不要超过3分钟。

必要时，肝病患者可在医生的指导下，服用一些保肝、护肝的药物。

## 中医知点

□见习记者 马文双

### 春季当心偏头痛

润西区高女士今年55岁，有偏头痛的老毛病。每当春季来临后，她总是会不明原因地紧张、焦虑，头痛剧烈如针刺，有时甚至疼得想撞墙。她不禁纳闷：偏头痛为何总在春季复发？怎么会如此厉害，怎样治疗呢？

据市中心医院针灸理疗科副主任医师王金玺介绍，偏头痛多发于春季，女性患者居多。中医上讲，春季属风，肝风内动，所以容易引起偏头痛。

偏头痛属内伤性头痛，多因情志不畅，肝失条达，郁而化火，上扰清窍所致；或者因为瘀浊内生，阻遏清阳，痰浊上蒙，清阳不升而引起。特别是女性，常因思虑过多、情绪波动而导致偏头痛发作。

偏头痛主要分为肝阳头痛、痰浊头痛及血瘀头痛。肝阳头痛多表现为头

疼、抽搐，多偏侧，心烦多梦，口苦目眩，面部烘热。

痰浊头痛会引起头额昏痛如裹，恶心呕吐等症。血瘀头痛则会表现为头痛经久不愈如针刺，固定不移，视物花黑，记忆力减退。

王金玺认为，偏头痛在治疗上应以宣通清窍、祛邪止痛为原则。除针灸百会、风池、列缺、合谷、太冲等穴位外，患者还可以通过局部按摩这些穴位缓解症状，每天10次左右，可在一定程度上缓解不适。如果症状较为严重，应尽量在医师指导下进行治疗。

王金玺介绍，偏头痛容易复发，患者还应注意调情志，避免思虑过多及精神刺激，尽量保持心情舒畅及良好的睡眠。生活要有规律，注意劳逸结合，不要过度疲劳。尽量坚持体育锻炼，饮食应保持清淡。